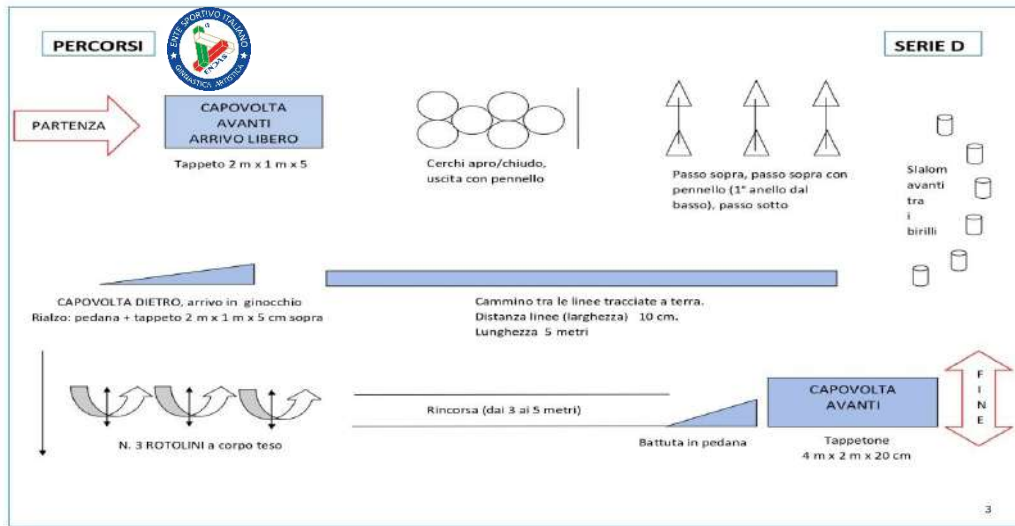


COGNOME _____ NOME _____

SOCIETA' _____ SERIE _____ CATEGORIA _____

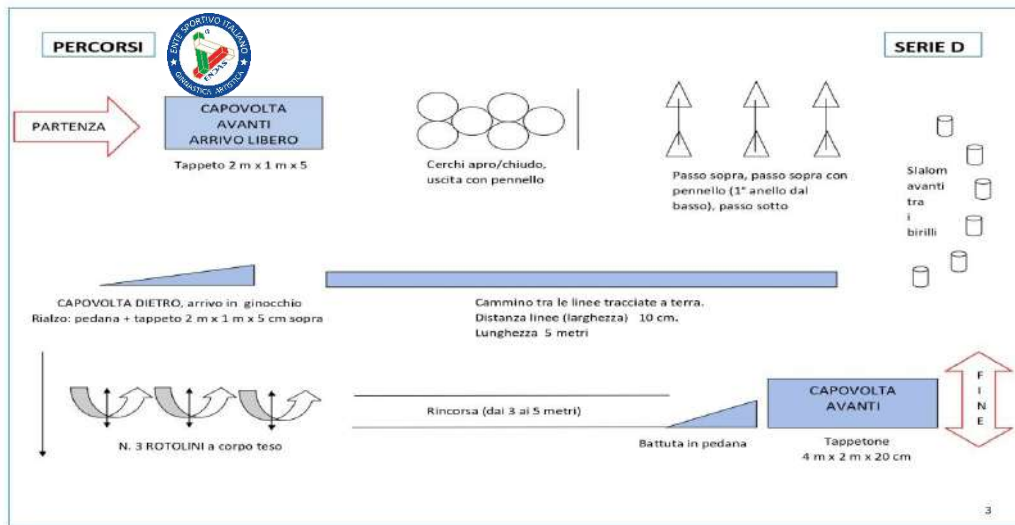
PER LA GIURIA: DURATA _____ TEMPO AGGIUNTO _____ TOTALE _____



COGNOME _____ NOME _____

SOCIETA' _____ SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: DURATA _____ TEMPO AGGIUNTO _____ TOTALE _____



COGNOME _____ NOME _____

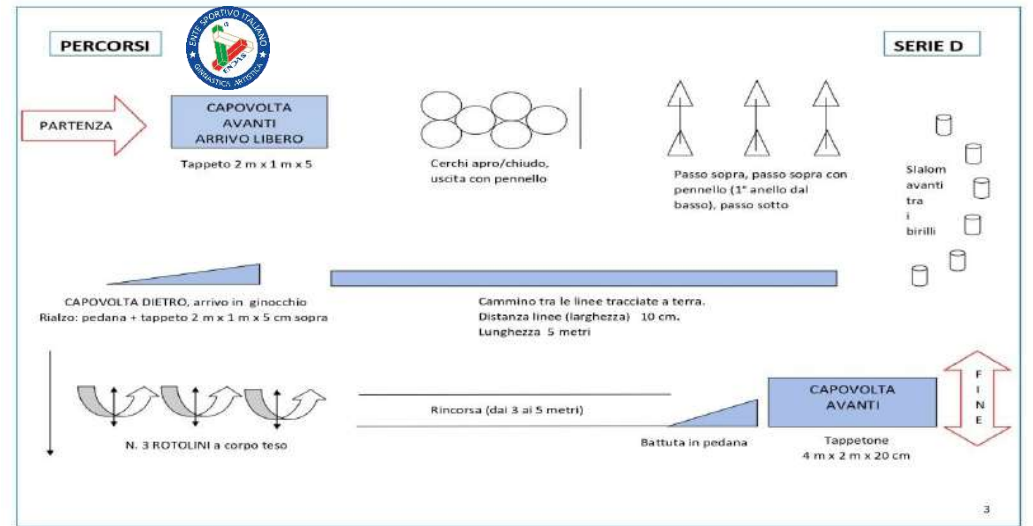
SOCIETA' _____ SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: DURATA _____ TEMPO AGGIUNTO _____ TOTALE _____

COGNOME _____ NOME _____

SOCIETA' _____ SERIE _____ CATEGORIA _____

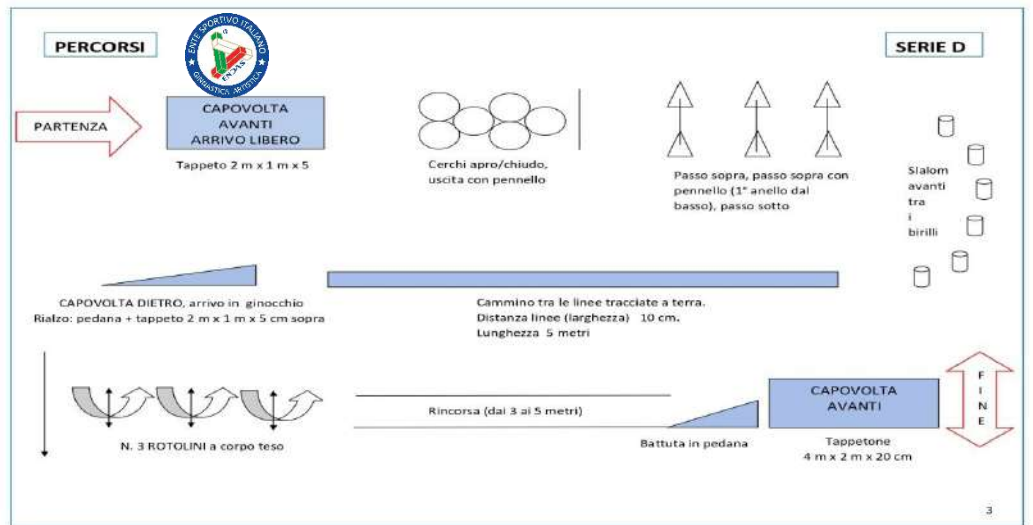
PER LA GIURIA: DURATA _____ TEMPO AGGIUNTO _____ TOTALE _____



COGNOME _____ NOME _____

SOCIETA' _____ SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: DURATA _____ TEMPO AGGIUNTO _____ TOTALE _____



COGNOME _____ NOME _____


SOCIETA' _____ SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: DURATA _____ TEMPO AGGIUNTO _____ TOTALE _____

COGNOME _____ NOME _____

SOCIETA' _____ SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: DURATA _____ TEMPO AGGIUNTO _____ TOTALE _____

PERCORSI  **SERIE C**

PARTENZA → **CAPOVOLTA AVANTI SEDUTI O IN PIEDI**
Tappeto 2 m x 1 m x 5

Cerchi apro/chiuo, uscita con pennello

Passo sopra, passo sopra con pennello (1° anello dal basso), passo sotto

Slalom indietro tra i birilli

CAPOVOLTA DIETRO, arrivo in piedi
Rialzo: pedana + tappeto 2 m x 1 m x 5 cm sopra

Camminata (stile libero) sulla trave

Rincorsa (dal 3 ai 5 metri)

Battuta in pedana

CAPOVOLTA AVANTI Arrivo in piedi
Tappetone 4 m x 2 m x 20 cm

FIN E

N. 1 ROTOLINO a corpo teso


RUOTA
Mani sullo step (scavalco)

4

COGNOME _____ NOME _____

SOCIETA' _____ SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: DURATA _____ TEMPO AGGIUNTO _____ TOTALE _____

PERCORSI  **SERIE C**

PARTENZA → **CAPOVOLTA AVANTI SEDUTI O IN PIEDI**
Tappeto 2 m x 1 m x 5

Cerchi apro/chiuo, uscita con pennello

Passo sopra, passo sopra con pennello (1° anello dal basso), passo sotto

Slalom indietro tra i birilli

CAPOVOLTA DIETRO, arrivo in piedi
Rialzo: pedana + tappeto 2 m x 1 m x 5 cm sopra

Camminata (stile libero) sulla trave

Rincorsa (dal 3 ai 5 metri)

Battuta in pedana

CAPOVOLTA AVANTI Arrivo in piedi
Tappetone 4 m x 2 m x 20 cm

FIN E

N. 1 ROTOLINO a corpo teso


RUOTA
Mani sullo step (scavalco)

4

COGNOME _____ NOME _____

SOCIETA' _____ SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: DURATA _____ TEMPO AGGIUNTO _____ TOTALE _____

PERCORSI  **SERIE C**

PARTENZA → **CAPOVOLTA AVANTI SEDUTI O IN PIEDI**
Tappeto 2 m x 1 m x 5

Cerchi apro/chiuo, uscita con pennello

Passo sopra, passo sopra con pennello (1° anello dal basso), passo sotto

Slalom indietro tra i birilli

CAPOVOLTA DIETRO, arrivo in piedi
Rialzo: pedana + tappeto 2 m x 1 m x 5 cm sopra

Camminata (stile libero) sulla trave

Rincorsa (dal 3 ai 5 metri)

Battuta in pedana

CAPOVOLTA AVANTI Arrivo in piedi
Tappetone 4 m x 2 m x 20 cm

FIN E

N. 1 ROTOLINO a corpo teso


RUOTA
Mani sullo step (scavalco)

4

COGNOME _____ NOME _____

SOCIETA' _____ SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: DURATA _____ TEMPO AGGIUNTO _____ TOTALE _____

PERCORSI  **SERIE C**

PARTENZA → **CAPOVOLTA AVANTI SEDUTI O IN PIEDI**
Tappeto 2 m x 1 m x 5

Cerchi apro/chiuo, uscita con pennello

Passo sopra, passo sopra con pennello (1° anello dal basso), passo sotto

Slalom indietro tra i birilli

CAPOVOLTA DIETRO, arrivo in piedi
Rialzo: pedana + tappeto 2 m x 1 m x 5 cm sopra

Camminata (stile libero) sulla trave

Rincorsa (dal 3 ai 5 metri)

Battuta in pedana

CAPOVOLTA AVANTI Arrivo in piedi
Tappetone 4 m x 2 m x 20 cm

FIN E

N. 1 ROTOLINO a corpo teso

RUOTA
Mani sullo step (scavalco)

4

COGNOME _____

NOME _____



SOCIETA' _____

SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

CORPO LIBERO SERIE C/D	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Acro avanti	Capovolta avanti arrivo supini	Capovolta avanti arrivo seduti	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta avanti + pennello	Verticale minimo una gamba Ritorno ritto	Verticale unita di passaggio ritorno ritto	Verticale + capovolta	Rovesciata avanti
Acro indietro	½ capovolta dietro	Capovolta dietro arrivo in ginocchio	Capovolta dietro arrivo a gambe tese divaricate	Capovolta dietro arrivo ritto	Capovolta dietro + pennello	Capovolta dietro arrivo smezzo	Capovolta dietro arrivo a gambe tese unite	Rovesciata dietro
Acro 3	1 Rotolamento A terra A/L	Ruota	Ruota partenza in ginocchio	Ruota spinta	Ruota con una mano	Ruota + ruota	Rondata + pennello	Rondata + salto pennello raccolto
Posizioni statiche / Acro 4	Squadra equil. su bacino con appoggio mani dietro 2"	Candela 2"	Squadra equilibrata sul bacino 2"	Candela senza mani 2"	Presalto + ruota	Presalto + ruota spinta	Ruota + ruota spinta	Rondata + ½ giro + capovolta
Salto ginnici spinta 2 piedi	Pennello	Pennello con 180°	Salto raccolto	Enjambée sul posto 90°	Salto raccolto con mezzo giro	Cosacco spinta a due piedi Enjambée sul posto o dal passo	Pennello 360° Salto carpio divaricato	Cosacco giro 180° Salto carpio divaricato con ½ giro
Passaggi di danza	Chassè	Salto del gatto	Sforbiciata	Salto del gatto + sforbiciata	Enjambée 90°	Enjambée 90° + salto del gatto	Enjambée 90° + sforbiciata	Enjambée 90° + cosacco
Piroette	½ giro su due avampiedi	½ giro in passè	½ giro gamba libera tesa	½ giro gamba tesa 45°	1 giro in passè	1 giro gamba libera tesa	1 giro gamba tesa 45°	½ giro gamba 90°
Mobilità articolare	Seduta, gambe divaricate, busto eretto, braccia alte, 2"	Seduta, gambe divaricate, Flessione busto avanti 2"	Passaggio front. dalla seduta divaric. a prone	Staccata sagittale o frontale 2"	Ponte 2"	Ponte, 1 gamba sollevata, tesa o in passè, 2"	Verticale + ponte arrivo libero	Verticale + ponte arrivo in piedi

COGNOME _____

NOME _____



SOCIETA' _____

SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

CORPO LIBERO SERIE C/D	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Acro avanti	Capovolta avanti arrivo supini	Capovolta avanti arrivo seduti	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta avanti + pennello	Verticale minimo una gamba Ritorno ritto	Verticale unita di passaggio ritorno ritto	Verticale + capovolta	Rovesciata avanti
Acro indietro	½ capovolta dietro	Capovolta dietro arrivo in ginocchio	Capovolta dietro arrivo a gambe tese divaricate	Capovolta dietro arrivo ritto	Capovolta dietro + pennello	Capovolta dietro arrivo smezzo	Capovolta dietro arrivo a gambe tese unite	Rovesciata dietro
Acro 3	1 Rotolamento A terra A/L	Ruota	Ruota partenza in ginocchio	Ruota spinta	Ruota con una mano	Ruota + ruota	Rondata + pennello	Rondata + salto pennello raccolto
Posizioni statiche / Acro 4	Squadra equil. su bacino con appoggio mani dietro 2"	Candela 2"	Squadra equilibrata sul bacino 2"	Candela senza mani 2"	Presalto + ruota	Presalto + ruota spinta	Ruota + ruota spinta	Rondata + ½ giro + capovolta
Salto ginnici spinta 2 piedi	Pennello	Pennello con 180°	Salto raccolto	Enjambée sul posto 90°	Salto raccolto con mezzo giro	Cosacco spinta a due piedi Enjambée sul posto o dal passo	Pennello 360° Salto carpio divaricato	Cosacco giro 180° Salto carpio divaricato con ½ giro
Passaggi di danza	Chassè	Salto del gatto	Sforbiciata	Salto del gatto + sforbiciata	Enjambée 90°	Enjambée 90° + salto del gatto	Enjambée 90° + sforbiciata	Enjambée 90° + cosacco
Piroette	½ giro su due avampiedi	½ giro in passè	½ giro gamba libera tesa	½ giro gamba tesa 45°	1 giro in passè	1 giro gamba libera tesa	1 giro gamba tesa 45°	½ giro gamba 90°
Mobilità articolare	Seduta, gambe divaricate, busto eretto, braccia alte, 2"	Seduta, gambe divaricate, Flessione busto avanti 2"	Passaggio front. dalla seduta divaric. a prone	Staccata sagittale o frontale 2"	Ponte 2"	Ponte, 1 gamba sollevata, tesa o in passè, 2"	Verticale + ponte arrivo libero	Verticale + ponte arrivo in piedi

COGNOME _____

NOME _____



SOCIETA' _____

SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

TRAVE SERIE C/D	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Entrate	Libera	Laterale salita libera senza appoggio delle mani	Lateral. alla trave, app. mani e spinta unita, arr. a racc. busto eretto	Arabesque (in punta) 1"	Pennello	Libera in squadra	Squadra in punta	Squadra in punta 2"
2	3 passi avanti consecutivi	3 passi avanti consecutivi sugli avampiedi	3 passi indietro consecutivi	3 passi dietro consecutivi sugli avampiedi	3 passi laterali consecutivi	3 passi laterali consecutivi sugli avampiedi	Da seduta: distendersi supini e ritorno seduti	Da pos. ritta, sedersi, distendere il corpo teso supino, risalire ritti.
Slanci	Slancio avanti, gamba tesa altezza libera	Slancio avanti gamba tesa 45°	Slancio avanti 45° + slancio avanti 45° (dx/sx o viceversa)	Slancio avanti 45° + slancio dietro 45° (dx/sx o viceversa)	Slancio avanti 90° + slancio avanti 90° (dx/sx o viceversa)	Slancio avanti 90° + slancio dietro 45°, fermata in arabesque (2")	Slancio avanti 45° + slancio laterale 45° + slancio dietro 45° (dx/sx/dx o viceversa)	Sl. avanti 90° + sl. laterale 90° + slancio dietro ≥ 45° arr. Arabesque (2"(dx/sx/dx o viceversa)
4	Discesa max. accosciata e risalita, braccia fuori (tutta pianta)	Discesa max accosciata e risalita, busto eretto braccia fuori su avampiedi	3 Passi indietro	3 passi indietro sugli avampiedi	Da max accosciata elevare bacino verso la verticale 45°	Candela 2"	Da max accosciata elevare bacino alla verticale	Verticale di slancio minimo una gamba in verticale
Pos. statiche/ equilibrio	Posizione libera su due piedi 2"	Pos. libera sugli avampiedi 2"	Posizione libera in passè 2"	Pos. gamba tesa av. 45° 2"	Pos. gamba tesa fuori 45° 2"	Pos. gamba tesa avanti 90° 2"	Pos. gamba tesa fuori 90° 2"	Orizzontale 2"
Salto ginnici	Pennello	Salto del gatto	Pennello + pennello	Pennello + pennello con cambio	Salto raccolto	Salto raccolto + pennello	Salto raccolto + pennello con cambio	Enjambée dal passo o sul posto 90°
Piroette	½ giro su due avampiedi	½ giro in massima accosciata	½ giro su 2 avamp. + passo av., + ½ giro su due avamp.	½ giro perno in passè	½ giro perno gamba tesa (h. libera)	½ giro perno in passè + ½ giro su due avampiedi	½ giro perno gamba tesa 45°	1 giro perno in passè
Uscite	Pennello	Raccolto	Divaricato 90°	Pennello da batt. piedi uniti	Divaricato	Pennello ½ giro	Carpio	Rondata

8

COGNOME _____

NOME _____



SOCIETA' _____

SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

TRAVE SERIE C/D	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Entrate	Libera	Laterale salita libera senza appoggio delle mani	Lateral. alla trave, app. mani e spinta unita, arr. a racc. busto eretto	Arabesque (in punta) 1"	Pennello	Libera in squadra	Squadra in punta	Squadra in punta 2"
2	3 passi avanti consecutivi	3 passi avanti consecutivi sugli avampiedi	3 passi indietro consecutivi	3 passi dietro consecutivi sugli avampiedi	3 passi laterali consecutivi	3 passi laterali consecutivi sugli avampiedi	Da seduta: distendersi supini e ritorno seduti	Da pos. ritta, sedersi, distendere il corpo teso supino, risalire ritti.
Slanci	Slancio avanti, gamba tesa altezza libera	Slancio avanti gamba tesa 45°	Slancio avanti 45° + slancio avanti 45° (dx/sx o viceversa)	Slancio avanti 45° + slancio dietro 45° (dx/sx o viceversa)	Slancio avanti 90° + slancio avanti 90° (dx/sx o viceversa)	Slancio avanti 90° + slancio dietro 45°, fermata in arabesque (2")	Slancio avanti 45° + slancio laterale 45° + slancio dietro 45° (dx/sx/dx o viceversa)	Sl. avanti 90° + sl. laterale 90° + slancio dietro ≥ 45° arr. Arabesque (2"(dx/sx/dx o viceversa)
4	Discesa max. accosciata e risalita, braccia fuori (tutta pianta)	Discesa max accosciata e risalita, busto eretto braccia fuori su avampiedi	3 Passi indietro	3 passi indietro sugli avampiedi	Da max accosciata elevare bacino verso la verticale 45°	Candela 2"	Da max accosciata elevare bacino alla verticale	Verticale di slancio minimo una gamba in verticale
Pos. statiche/ equilibrio	Posizione libera su due piedi 2"	Pos. libera sugli avampiedi 2"	Posizione libera in passè 2"	Pos. gamba tesa av. 45° 2"	Pos. gamba tesa fuori 45° 2"	Pos. gamba tesa avanti 90° 2"	Pos. gamba tesa fuori 90° 2"	Orizzontale 2"
Salto ginnici	Pennello	Salto del gatto	Pennello + pennello	Pennello + pennello con cambio	Salto raccolto	Salto raccolto + pennello	Salto raccolto + pennello con cambio	Enjambée dal passo o sul posto 90°
Piroette	½ giro su due avampiedi	½ giro in massima accosciata	½ giro su 2 avamp. + passo av., + ½ giro su due avamp.	½ giro perno in passè	½ giro perno gamba tesa (h. libera)	½ giro perno in passè + ½ giro su due avampiedi	½ giro perno gamba tesa 45°	1 giro perno in passè
Uscite	Pennello	Raccolto	Divaricato 90°	Pennello da batt. piedi uniti	Divaricato	Pennello ½ giro	Carpio	Rondata

8

COGNOME _____ NOME _____

SOCIETA' _____ SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

VOLTEGGIO

SERIE C

PULCINE	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR
2,50	3,00	4,00	5,00	6,00
Capovolta	Capovolta saltata	Tuffo	Verticale arrivo supini	Verticale + spinta arrivo supini o Ruota



COGNOME _____ NOME _____

SOCIETA' _____ SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

VOLTEGGIO

SERIE C

PULCINE	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR
2,50	3,00	4,00	5,00	6,00
Capovolta	Capovolta saltata	Tuffo	Verticale arrivo supini	Verticale + spinta arrivo supini o Ruota



COGNOME _____ NOME _____

SOCIETA' _____ SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

VOLTEGGIO

SERIE C

PULCINE	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR
2,50	3,00	4,00	5,00	6,00
Capovolta	Capovolta saltata	Tuffo	Verticale arrivo supini	Verticale + spinta arrivo supini o Ruota



COGNOME _____ NOME _____

SOCIETA' _____ SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

VOLTEGGIO

SERIE C

PULCINE	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR
2,50	3,00	4,00	5,00	6,00
Capovolta	Capovolta saltata	Tuffo	Verticale arrivo supini	Verticale + spinta arrivo supini o Ruota



COGNOME _____

NOME _____



SOCIETA' _____

SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

CORPO LIBERO SERIE A1/A2/B	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Acro 1	Capovolta avanti	Verticale Capovolta	Rovesciata avanti	Ribaltata a 1	Ribaltata a 2	Ribaltata 1 + rondata	Ribaltata 1 + ribaltata a 2	Ribaltata a 2 + salto avanti racc. o Rovesciata senza mani
Acro 2	Capovolta dietro	Cap. dietro arrivo gambe tese unite o div.	Capovolta dietro alla verticale	Rovesciata dietro	Flic smezzato	Flic indietro (da fermi o dalla rondata)	2 flic smezzati	2 flic indietro (da fermi o dalla rondata)
Acro 3	Ruota	Rondata + pennello	Rondata + ½ giro + capovolta	Rondata + ½ giro smez + ruota	Rondata + rondata	Salto dietro raccolto	Salto dietro tesò	Salto dietro tesò con ½ giro
Acro 4	Ruota partenza in ginocchio	Rondata + salto raccolto	Rondata + salto carpio divaricato	Rondata + enjambée	Ruota senza mani	Flic unito + pennello da ferme	Flic + salto dietro raccolto	Flic + salto dietro tesò
Acro 5	Capovolta avanti o dietro + pennello	Cap. av. + verticale Disc. libera	Verticale con 180°	Verticale con 360°	Salto avanti Raccolto	Salto avanti smezzato + rondata	Salto avanti tesò	Salto avanti racc. + salto avanti racc.
Salto ginnici	Salto del gatto Salto pennello 180°	Enjambée sul posto 90° Sforbiciata	Cosacco spinta a due piedi Enjambée sul posto o dal passo	Pennello 360° Salto carpio divaricato	Cosacco giro 180° Salto carpio divaricato con ½ giro	Enjambée cambio	Cosacco giro 360° Salto carpio divaricato con 1 giro (Popa)	Enjambée con giro 180°, sul posto o dal passo Shushunova
Passaggi di danza	Enjambée 90° + salto del gatto	Enjambée 90° + sforbiciata	Enjambée + cosacco a 1 piede	Enjambée + Enjambée	Enjambée + enjamée laterale	Enjambée cambio + enjambée	Enjambée cambio + enjambée laterale	Enjambée cambio + johnson
Piroette	½ giro su due piedi	Giro 180° in passé	Giro 180° gamba tesa 45°	Giro 360° in passé	Giro 360° gamba tesa 45°	Giro 180° impugnato	Giro 360° gamba tesa 90°	Giro 360° impugnato 2 giri in passé

11

COGNOME _____

NOME _____



SOCIETA' _____

SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

CORPO LIBERO SERIE A1/A2/B	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Acro 1	Capovolta avanti	Verticale Capovolta	Rovesciata avanti	Ribaltata a 1	Ribaltata a 2	Ribaltata 1 + rondata	Ribaltata 1 + ribaltata a 2	Ribaltata a 2 + salto avanti racc. o Rovesciata senza mani
Acro 2	Capovolta dietro	Cap. dietro arrivo gambe tese unite o div.	Capovolta dietro alla verticale	Rovesciata dietro	Flic smezzato	Flic indietro (da fermi o dalla rondata)	2 flic smezzati	2 flic indietro (da fermi o dalla rondata)
Acro 3	Ruota	Rondata + pennello	Rondata + ½ giro + capovolta	Rondata + ½ giro smez + ruota	Rondata + rondata	Salto dietro raccolto	Salto dietro tesò	Salto dietro tesò con ½ giro
Acro 4	Ruota partenza in ginocchio	Rondata + salto raccolto	Rondata + salto carpio divaricato	Rondata + enjambée	Ruota senza mani	Flic unito + pennello da ferme	Flic + salto dietro raccolto	Flic + salto dietro tesò
Acro 5	Capovolta avanti o dietro + pennello	Cap. av. + verticale Disc. libera	Verticale con 180°	Verticale con 360°	Salto avanti Raccolto	Salto avanti smezzato + rondata	Salto avanti tesò	Salto avanti racc. + salto avanti racc.
Salto ginnici	Salto del gatto Salto pennello 180°	Enjambée sul posto 90° Sforbiciata	Cosacco spinta a due piedi Enjambée sul posto o dal passo	Pennello 360° Salto carpio divaricato	Cosacco giro 180° Salto carpio divaricato con ½ giro	Enjambée cambio	Cosacco giro 360° Salto carpio divaricato con 1 giro (Popa)	Enjambée con giro 180°, sul posto o dal passo Shushunova
Passaggi di danza	Enjambée 90° + salto del gatto	Enjambée 90° + sforbiciata	Enjambée + cosacco a 1 piede	Enjambée + Enjambée	Enjambée + enjamée laterale	Enjambée cambio + enjambée	Enjambée cambio + enjambée laterale	Enjambée cambio + johnson
Piroette	½ giro su due piedi	Giro 180° in passé	Giro 180° gamba tesa 45°	Giro 360° in passé	Giro 360° gamba tesa 45°	Giro 180° impugnato	Giro 360° gamba tesa 90°	Giro 360° impugnato 2 giri in passé

11

COGNOME _____

NOME _____

SOCIETA' _____

SERIE _____ CATEGORIA _____



PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

TRAVE SERIE A1/A2/B	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Entrate Tr. bassa	Libera	Arabesque (in punta)	Pennello	Libera in squadra	Squadra in punta	Squadra in punta 2"	Staccata frontale o Capovolta avanti arrivo supino	Capovolta avanti
Entate Trave alta	Libera	Passaggio laterale di una gamba, arrivo a cavallo della trave a g. div.	Libera in squadra	Squadra in punta	Squadra in punta 2"	Staccata frontale o Capovolta avanti arrivo supino	Capovolta avanti	Arabesque (in punta)
Acro 1	Discesa max accosciata busto eretto braccia fuori, sulle punte	Da max accosciata elevare bacino verso la vert(45°)	Da max accosciata elevare bacino in verticale	Capovolta avanti arrivo supino	Capovolta avanti arrivo ritto	Verticale unita	Verticale sagittale	Rovesciata avanti
Acro 2	Posizione in arabesque 2"	Orizzontale 2"	Candela 2"	Candela 2" + pennello	Capovolta Dietro	Ponte	Ponte + rov. dietro	Rovesciata indietro
Posizioni statiche / Acro 3	Posizione libera in passè 2"	Posizione gamba tesa avanti 45° 2"	Pos. in passè 2" discesa su due piedi in relevè	Posizione gamba tesa fuori 45° 2"	Posizione impugnata fuori 2"	Ruota	½ Ruota discesa trasversale	Rondata
Salti ginn. combinati	Pennello + pennello	Pennello + raccolto	Pennello + pennello ½ giro	Enj. sul posto 90° + pennello	Cosacco + pennello	Cosacco + pennello ½ giro	Enjambée dal passo + pennello	Cosacco ½ + pennello O Enjambée + sisonne o cosacco
Salti ginn.	Pennello	Raccolto	Pennello con ½ giro	Enjambée sul posto o dal passo 90°	Cosacco	Enjambée sul posto o dal passo	Cosacco con ½ giro	Enjambée sul posto con ½ giro o Enjambée cambio
Piroette	½ giro su due avampiedi	½ giro in massima accosciata	½ giro in passè	½ giro gamba tesa (h. libera)	½ giro gamba tesa 45°	½ giro 90°	1 giro in passè	1 giro gamba tesa (h. libera)
Uscite	Pennello	Raccolto	Divaricato	Carpio	Rondata	Ribaltata	Rondata senza mani	Salto avanti o dietro

12

COGNOME _____

NOME _____

SOCIETA' _____

SERIE _____ CATEGORIA _____



PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

TRAVE SERIE A1/A2/B	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Entrate Tr. bassa	Libera	Arabesque (in punta)	Pennello	Libera in squadra	Squadra in punta	Squadra in punta 2"	Staccata frontale o Capovolta avanti arrivo supino	Capovolta avanti
Entate Trave alta	Libera	Passaggio laterale di una gamba, arrivo a cavallo della trave a g. div.	Libera in squadra	Squadra in punta	Squadra in punta 2"	Staccata frontale o Capovolta avanti arrivo supino	Capovolta avanti	Arabesque (in punta)
Acro 1	Discesa max accosciata busto eretto braccia fuori, sulle punte	Da max accosciata elevare bacino verso la vert(45°)	Da max accosciata elevare bacino in verticale	Capovolta avanti arrivo supino	Capovolta avanti arrivo ritto	Verticale unita	Verticale sagittale	Rovesciata avanti
Acro 2	Posizione in arabesque 2"	Orizzontale 2"	Candela 2"	Candela 2" + pennello	Capovolta Dietro	Ponte	Ponte + rov. dietro	Rovesciata indietro
Posizioni statiche / Acro 3	Posizione libera in passè 2"	Posizione gamba tesa avanti 45° 2"	Pos. in passè 2" discesa su due piedi in relevè	Posizione gamba tesa fuori 45° 2"	Posizione impugnata fuori 2"	Ruota	½ Ruota discesa trasversale	Rondata
Salti ginn. combinati	Pennello + pennello	Pennello + raccolto	Pennello + pennello ½ giro	Enj. sul posto 90° + pennello	Cosacco + pennello	Cosacco + pennello ½ giro	Enjambée dal passo + pennello	Cosacco ½ + pennello O Enjambée + sisonne o cosacco
Salti ginn.	Pennello	Raccolto	Pennello con ½ giro	Enjambée sul posto o dal passo 90°	Cosacco	Enjambée sul posto o dal passo	Cosacco con ½ giro	Enjambée sul posto con ½ giro o Enjambée cambio
Piroette	½ giro su due avampiedi	½ giro in massima accosciata	½ giro in passè	½ giro gamba tesa (h. libera)	½ giro gamba tesa 45°	½ giro 90°	1 giro in passè	1 giro gamba tesa (h. libera)
Uscite	Pennello	Raccolto	Divaricato	Carpio	Rondata	Ribaltata	Rondata senza mani	Salto avanti o dietro

12

COGNOME _____

NOME _____



SOCIETA' _____

SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

PARALLELE SERIE A1/A2/B	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Entrate	Saltare all'appoggio	Capovolta allo s/i con spinta di una o due gambe	Capovolta allo s/i senza spinta delle gambe	Kippe lunga con oscillaz. in presa poplitea in appoggio divaric. Sagitt.	Kippe lunga con presa poplitea in appoggio divaric. Sagitt.	Kippe lunga all'appoggio divaricato sagittale (infilata a 1)	Kippe lunga all'appoggio divaricato dorsale (infilata a 2)	Entrata in kippe lunga all'appoggio frontale
2	Slancio dietro $\leq 45^\circ$	Slancio dietro $> 45^\circ$	Slancio dietro all'orizzontale 90°	Posa successiva dei piedi sullo s/i per passaggio allo s/s	SL. e posa piedi a gambe piegate unite allo s/i per pass. allo s/s	SL. e posa piedi a gambe tese e unite allo s/i per passag. allo s/s	Slancio dietro gd a corpo squadrato $\geq 45^\circ$	Slancio dietro gd a corpo squadrato $\geq 90^\circ$
3	1/2 giro in seduta divaricata sagittale	1/2 giro in appoggio divaricato sagittale	Dall'app. ritto passaggio success. delle gambe per portarsi in app. ritto dors.	1/2 giro in appoggio dorsale	Giro addominale dietro Giro avanti in appoggio divaricato sagittale	Giro dietro con 2 gambe infilate Giro addominale avanti gambe flesse	Giro di pianta a gambe piegate Giro addominale avanti gambe tese	Giro di pianta a gambe tese Giro avanti con 2 gambe infilate
4	Dall'app. div. Sagitt. Pass. di 1 gamba in app. frontale (sottosc)	1/2 giro in appoggio divaricato sagittale	Dall'app. ritto passaggio success. delle gambe per portarsi in app. ritto dors.	Giro dietro in appoggio divaric. sagittale	Giro addominale dietro Giro avanti in appoggio divaricato sagittale	Giro dietro con 2 gambe infilate Giro addominale avanti gambe flesse	Giro di pianta a gambe piegate Giro addominale avanti gambe tese	Giro di pianta a gambe Tese Giro avanti con 2 gambe infilate
5	Slancio dietro $\leq 45^\circ$ Dall'app. div. Sagitt. Pass. di 1 gamba in app. frontale (sottosc.)	Slancio dietro $> 45^\circ$	Slancio dietro all'orizzont. 90° 1 oscillazione allo s/s	2 oscillazioni allo s/s Fucs	Da ritto SI: saltare alla sospensione SS	Saltare all'app. sullo s/s dall'app. dei piedi sullo s/i	Dall'oscill. salire all'app. in cap. dietro sullo SS Slancio dietro gd a corpo squadrato $\geq 45^\circ$	Kippe s/s Slancio dietro gd a corpo squadrato $\geq 90^\circ$
6	Dall'app.: pass. l di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: pass. l di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata	SS: Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione	Fucs	Dall'app. s/s slancio dietro e portarsi alla sospensione	SS: Mezza volta di petto	Tempo di capovolta (0)	Fioretto e stacco con presa allo SS Kippe s/s
7	Bascule con 1 g. infilata con disc. e risalita in presa poplitea con oscill.	Bascule con 1 g. infilata con risalita in presa popl. con oscill.	Giro a con 1 gamba infilata con risalita in presa poplitea	Bascule con 1 g. infilata con discesa e risalita in presa poplitea	Bascule con 1 gamba infilata con risalita in presa poplitea	Bascule con 1 gamba infilata tesa Kippe infilata 1 g tesa	Bascule con 2 gambe infilate tese	Fucs infilata 1 o 2 gambe tese Kippe breve
Uscite	Uscita in capovolta avanti e discesa al suolo allo s/i	Usc. con slancio dietro dall'app. ritto s/i	Dall'oscil. s/s abband. dietro le impugn. Arr. ritto	Fioretto allo s/i	Fioretto con $\frac{1}{2}$ giro allo s/i	Fioretto allo s/s	Fioretto con $\frac{1}{2}$ giro allo s/s	Salto dietro raccolto

13

COGNOME _____

NOME _____



SOCIETA' _____

SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

PARALLELE SERIE A1/A2/B	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Entrate	Saltare all'appoggio	Capovolta allo s/i con spinta di una o due gambe	Capovolta allo s/i senza spinta delle gambe	Kippe lunga con oscillaz. in presa poplitea in appoggio divaric. Sagitt.	Kippe lunga con presa poplitea in appoggio divaric. Sagitt.	Kippe lunga all'appoggio divaricato sagittale (infilata a 1)	Kippe lunga all'appoggio divaricato dorsale (infilata a 2)	Entrata in kippe lunga all'appoggio frontale
2	Slancio dietro $\leq 45^\circ$	Slancio dietro $> 45^\circ$	Slancio dietro all'orizzontale 90°	Posa successiva dei piedi sullo s/i per passaggio allo s/s	SL. e posa piedi a gambe piegate unite allo s/i per pass. allo s/s	SL. e posa piedi a gambe tese e unite allo s/i per passag. allo s/s	Slancio dietro gd a corpo squadrato $\geq 45^\circ$	Slancio dietro gd a corpo squadrato $\geq 90^\circ$
3	1/2 giro in seduta divaricata sagittale	1/2 giro in appoggio divaricato sagittale	Dall'app. ritto passaggio success. delle gambe per portarsi in app. ritto dors.	1/2 giro in appoggio dorsale	Giro addominale dietro Giro avanti in appoggio divaricato sagittale	Giro dietro con 2 gambe infilate Giro addominale avanti gambe flesse	Giro di pianta a gambe piegate Giro addominale avanti gambe tese	Giro di pianta a gambe tese Giro avanti con 2 gambe infilate
4	Dall'app. div. Sagitt. Pass. di 1 gamba in app. frontale (sottosc)	1/2 giro in appoggio divaricato sagittale	Dall'app. ritto passaggio success. delle gambe per portarsi in app. ritto dors.	Giro dietro in appoggio divaric. sagittale	Giro addominale dietro Giro avanti in appoggio divaricato sagittale	Giro dietro con 2 gambe infilate Giro addominale avanti gambe flesse	Giro di pianta a gambe piegate Giro addominale avanti gambe tese	Giro di pianta a gambe Tese Giro avanti con 2 gambe infilate
5	Slancio dietro $\leq 45^\circ$ Dall'app. div. Sagitt. Pass. di 1 gamba in app. frontale (sottosc.)	Slancio dietro $> 45^\circ$	Slancio dietro all'orizzont. 90° 1 oscillazione allo s/s	2 oscillazioni allo s/s Fucs	Da ritto SI: saltare alla sospensione SS	Saltare all'app. sullo s/s dall'app. dei piedi sullo s/i	Dall'oscill. salire all'app. in cap. dietro sullo SS Slancio dietro gd a corpo squadrato $\geq 45^\circ$	Kippe s/s Slancio dietro gd a corpo squadrato $\geq 90^\circ$
6	Dall'app.: pass. l di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: pass. l di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata	SS: Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione	Fucs	Dall'app. s/s slancio dietro e portarsi alla sospensione	SS: Mezza volta di petto	Tempo di capovolta (0)	Fioretto e stacco con presa allo SS Kippe s/s
7	Bascule con 1 g. infilata con disc. e risalita in presa poplitea con oscill.	Bascule con 1 g. infilata con risalita in presa popl. con oscill.	Giro a con 1 gamba infilata con risalita in presa poplitea	Bascule con 1 g. infilata con discesa e risalita in presa poplitea	Bascule con 1 gamba infilata con risalita in presa poplitea	Bascule con 1 gamba infilata tesa Kippe infilata 1 g tesa	Bascule con 2 gambe infilate tese	Fucs infilata 1 o 2 gambe tese Kippe breve
Uscite	Uscita in capovolta avanti e discesa al suolo allo s/i	Usc. con slancio dietro dall'app. ritto s/i	Dall'oscil. s/s abband. dietro le impugn. Arr. ritto	Fioretto allo s/i	Fioretto con $\frac{1}{2}$ giro allo s/i	Fioretto allo s/s	Fioretto con $\frac{1}{2}$ giro allo s/s	Salto dietro raccolto

13


COGNOME _____ NOME _____

SOCIETA' _____ SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

VOLTEGGIO				SERIE A1/A2/B					
SERIE A1	Valore	Valore	Valore	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	MASTER
	1,50	2,00	2,50						
	Se eseguito da Serie A1	Se eseguito da Serie A1	Se eseguito da Serie A1	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00
SERIE A2	Valore	Valore	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	MASTER	
	1,50	2,00							
	Se eseguito da Serie A2	Se eseguito da Serie A2	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	
SERIE B	PULCINE	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	MASTER		
	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00		
	Capovolta	Capovolta saltata	Capovolta saltata Corpo $\geq 135^\circ$	Tuffo	Verticale arrivo supini	Verticale + spinta arrivo supini	Rondata	Ribaltata	Rondata + Flic oppure Ribaltata posa delle mani h. 120 cm, arrivo h. 80 cm

La protezione della pedana ("C") è obbligatoria.
Non è possibile mettere tappeti/tappetini davanti alla pedana.
Eccezione per rondata + flic in cui è obbligatorio mettere la protezione della pedana ("C") e il tappetino davanti alla pedana.




COGNOME _____ NOME _____

SOCIETA' _____ SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

VOLTEGGIO				SERIE A1/A2/B					
SERIE A1	Valore	Valore	Valore	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	MASTER
	1,50	2,00	2,50						
	Se eseguito da Serie A1	Se eseguito da Serie A1	Se eseguito da Serie A1	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00
SERIE A2	Valore	Valore	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	MASTER	
	1,50	2,00							
	Se eseguito da Serie A2	Se eseguito da Serie A2	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	
SERIE B	PULCINE	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	MASTER		
	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00		
	Capovolta	Capovolta saltata	Capovolta saltata Corpo $\geq 135^\circ$	Tuffo	Verticale arrivo supini	Verticale + spinta arrivo supini	Rondata	Ribaltata	Rondata + Flic oppure Ribaltata posa delle mani h. 120 cm, arrivo h. 80 cm

La protezione della pedana ("C") è obbligatoria.
Non è possibile mettere tappeti/tappetini davanti alla pedana.
Eccezione per rondata + flic in cui è obbligatorio mettere la protezione della pedana ("C") e il tappetino davanti alla pedana.




COGNOME _____ NOME _____

SOCIETA' _____ SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

VOLTEGGIO				SERIE A1/A2/B					
SERIE A1	Valore	Valore	Valore	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	MASTER
	1,50	2,00	2,50						
	Se eseguito da Serie A1	Se eseguito da Serie A1	Se eseguito da Serie A1	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00
SERIE A2	Valore	Valore	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	MASTER	
	1,50	2,00							
	Se eseguito da Serie A2	Se eseguito da Serie A2	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	
SERIE B	PULCINE	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	MASTER		
	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00		
	Capovolta	Capovolta saltata	Capovolta saltata Corpo $\geq 135^\circ$	Tuffo	Verticale arrivo supini	Verticale + spinta arrivo supini	Rondata	Ribaltata	Rondata + Flic oppure Ribaltata posa delle mani h. 120 cm, arrivo h. 80 cm

La protezione della pedana ("C") è obbligatoria.
Non è possibile mettere tappeti/tappetini davanti alla pedana.
Eccezione per rondata + flic in cui è obbligatorio mettere la protezione della pedana ("C") e il tappetino davanti alla pedana.




COGNOME _____ NOME _____

SOCIETA' _____ SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

VOLTEGGIO				SERIE A1/A2/B					
SERIE A1	Valore	Valore	Valore	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	MASTER
	1,50	2,00	2,50						
	Se eseguito da Serie A1	Se eseguito da Serie A1	Se eseguito da Serie A1	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00
SERIE A2	Valore	Valore	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	MASTER	
	1,50	2,00							
	Se eseguito da Serie A2	Se eseguito da Serie A2	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	
SERIE B	PULCINE	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	MASTER		
	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00		
	Capovolta	Capovolta saltata	Capovolta saltata Corpo $\geq 135^\circ$	Tuffo	Verticale arrivo supini	Verticale + spinta arrivo supini	Rondata	Ribaltata	Rondata + Flic oppure Ribaltata posa delle mani h. 120 cm, arrivo h. 80 cm

La protezione della pedana ("C") è obbligatoria.
Non è possibile mettere tappeti/tappetini davanti alla pedana.
Eccezione per rondata + flic in cui è obbligatorio mettere la protezione della pedana ("C") e il tappetino davanti alla pedana.



COGNOME _____

NOME _____



SOCIETA' _____

SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

CORPO LIBERO SERIE A over the top	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Acro 1	Verticale Capovolta	Rovesciata Avanti	Ribaltata a 1	Ribaltata a 2	Ribaltata 1 + rondata	Ribaltata 1 + ribaltata a 2	Ribaltata a 2 + salto avanti racc. o Rovesciata senza mani	Ribaltata + salto avanti teso
Acro 2	Cap. dietro arrivo gambe tese unite o div.	Capovolta indietro alla verticale	Rovesciata dietro	Flic smezzato	Flic indietro	2 flic smezzati	2 flic indietro	Flic + flic tempo (o flic tempo + flic)
Acro 3	Rondata + pennello	Rondata + ½ giro + capovolta	Rondat + ½ giro smez + ruota	Rondata + rondata	Salto dietro raccolto	Salto dietro teso	Salto dietro teso con ½ giro	Salto dietro teso con 1 avvitamento
Acro 4	Rondata + salto raccolto	Rondata + salto carpio divaricato	Rondata + enjambée	Ruota senza mani	Flic unito + pennello da ferme	Flic + salto dietro raccolto	Flic + salto dietro teso	Rovesciata senza mani + ruota senza mani
Acro 5	Cap. av. + verticale Disc. libera	Verticale con 180°	Verticale con 360°	Salto avanti Raccolto	Salto avanti smezzato + rondata	Salto avanti teso	Salto avanti racc. + salto avanti racc.	Salto avanti raccolto + santo avanti teso (o viceversa)
Salti ginnici	Cosacco spinta a due piedi Enjambée sul posto o dal passo	Pennello 360° Salto carpio divaricato	Cosacco giro 180° Salto carpio divaricato con ½ giro	Enjambée cambio	Cosacco giro 360° Salto carpio divaricato con 1 giro (Popa)	Enjambée con giro 180°, sul posto o dal passo	Pennello 720° Shushunova	Enjambée con giro 360°, sul posto o dal passo (Strug)
Passaggi di danza	Enjambée 90° + sforbiciata	Enjambée + cosacco a 1 piede	Enjambée + Enjambée	Enjambée + enjambée laterale	Enjambée cambio + enjambée	Enjambée cambio + enjambée laterale	Enjambee cambio + johnson	Enjambée cambio + enjambée cambio con ½ giro
Piroette	Giro 180° in passé	Giro 180° gamba tesa 45°	Giro 360° in passé	Giro 360° gamba tesa 45°	Giro 180° impugnato	Giro 360° gamba tesa 90°	2 giri in passé o Giro 360° impugnato	2 giri gamba libera tesa

16

COGNOME _____

NOME _____



SOCIETA' _____

SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

CORPO LIBERO SERIE A over the top	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Acro 1	Verticale Capovolta	Rovesciata Avanti	Ribaltata a 1	Ribaltata a 2	Ribaltata 1 + rondata	Ribaltata 1 + ribaltata a 2	Ribaltata a 2 + salto avanti racc. o Rovesciata senza mani	Ribaltata + salto avanti teso
Acro 2	Cap. dietro arrivo gambe tese unite o div.	Capovolta indietro alla verticale	Rovesciata dietro	Flic smezzato	Flic indietro	2 flic smezzati	2 flic indietro	Flic + flic tempo (o flic tempo + flic)
Acro 3	Rondata + pennello	Rondata + ½ giro + capovolta	Rondat + ½ giro smez + ruota	Rondata + rondata	Salto dietro raccolto	Salto dietro teso	Salto dietro teso con ½ giro	Salto dietro teso con 1 avvitamento
Acro 4	Rondata + salto raccolto	Rondata + salto carpio divaricato	Rondata + enjambée	Ruota senza mani	Flic unito + pennello da ferme	Flic + salto dietro raccolto	Flic + salto dietro teso	Rovesciata senza mani + ruota senza mani
Acro 5	Cap. av. + verticale Disc. libera	Verticale con 180°	Verticale con 360°	Salto avanti Raccolto	Salto avanti smezzato + rondata	Salto avanti teso	Salto avanti racc. + salto avanti racc.	Salto avanti raccolto + santo avanti teso (o viceversa)
Salti ginnici	Cosacco spinta a due piedi Enjambée sul posto o dal passo	Pennello 360° Salto carpio divaricato	Cosacco giro 180° Salto carpio divaricato con ½ giro	Enjambée cambio	Cosacco giro 360° Salto carpio divaricato con 1 giro (Popa)	Enjambée con giro 180°, sul posto o dal passo	Pennello 720° Shushunova	Enjambée con giro 360°, sul posto o dal passo (Strug)
Passaggi di danza	Enjambée 90° + sforbiciata	Enjambée + cosacco a 1 piede	Enjambée + Enjambée	Enjambée + enjambée laterale	Enjambée cambio + enjambée	Enjambée cambio + enjambée laterale	Enjambee cambio + johnson	Enjambée cambio + enjambée cambio con ½ giro
Piroette	Giro 180° in passé	Giro 180° gamba tesa 45°	Giro 360° in passé	Giro 360° gamba tesa 45°	Giro 180° impugnato	Giro 360° gamba tesa 90°	2 giri in passé o Giro 360° impugnato	2 giri gamba libera tesa

16

COGNOME _____

NOME _____



SOCIETA' _____

SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

TRAVE SERIE A over the top	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Entate Trave alta	Libera in squadra	Squadra in punta	Squadra in punta 2"	Staccata frontale o Capovolta avanti arrivo supino	Capovolta avanti	Arabesque (in punta)	Verticale d'impostazione, discesa libera	Salto avanti / rovesciata Av. / Rond + flic
Acro 1	Da max accosciata elevare bacino in verticale	Capovolta avanti arrivo supino	Capovolta avanti arrivo ritto	Verticale unita	Verticale sagittale	Rovesciata avanti	Ribaltata	Salto avanti
Acro 2	Candela 2"	Candela 2" + pennello	Capovolta Dietro	Ponte	Ponte + rov. dietro	Rovesciata indietro	Flic dietro	Salto dietro
Posizioni statiche / Acro 3	Pos. in passè 2" discesa su due piedi in relevè	Posizione gamba tesa fuori 45° 2"	Posizione impugnata fuori 2"	Ruota	½ Ruota discesa trasversale	Rondata	Ruota senza mani	Salto costale / Ribaltata senza mani
Salti ginn. combinati	Pennello + pennello ½ giro	Enj. sul posto 90° + pennello	Cosacco + pennello	Cosacco + pennello ½ giro	Enjambée dal passo + pennello	Cosacco ½ + pennello O Enjambée + sisonne o cosacco	Enjambée cambio + Pennello	Enjamée cambio + sisonne o cosacco
Salti ginnici	Pennello con ½ giro	Enjambée sul posto o dal passo 90°	Cosacco	Enjambée sul posto o dal passo	Cosacco con ½ giro	Enjambée sul posto con ½ giro o Enjambée cambio	Salto carpio divaricato	Pennello 360°
Piroette	½ giro in passè	½ giro gamba tesa (h. libera)	½ giro gamba tesa 45°	½ giro 90°	1 giro in passè	1 giro gamba tesa (h. libera)	1 Giro gamba tesa 90°	1 giro impugn. O 2 giri passè
Uscite	Divaricato	Carpio	Rondata	Ribaltata	Rond. in punta + pennello in uscita	Salto avanti o indietro raccolto	Rond. in punta + salto giro d. racc. Oppure Salto giro avanti teso	Rond. in punta + salto giro d. teso Oppure Salto giro av. teso 360°

17

COGNOME _____

NOME _____



SOCIETA' _____

SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

TRAVE SERIE A over the top	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Entate Trave alta	Libera in squadra	Squadra in punta	Squadra in punta 2"	Staccata frontale o Capovolta avanti arrivo supino	Capovolta avanti	Arabesque (in punta)	Verticale d'impostazione, discesa libera	Salto avanti / rovesciata Av. / Rond + flic
Acro 1	Da max accosciata elevare bacino in verticale	Capovolta avanti arrivo supino	Capovolta avanti arrivo ritto	Verticale unita	Verticale sagittale	Rovesciata avanti	Ribaltata	Salto avanti
Acro 2	Candela 2"	Candela 2" + pennello	Capovolta Dietro	Ponte	Ponte + rov. dietro	Rovesciata indietro	Flic dietro	Salto dietro
Posizioni statiche / Acro 3	Pos. in passè 2" discesa su due piedi in relevè	Posizione gamba tesa fuori 45° 2"	Posizione impugnata fuori 2"	Ruota	½ Ruota discesa trasversale	Rondata	Ruota senza mani	Salto costale / Ribaltata senza mani
Salti ginn. combinati	Pennello + pennello ½ giro	Enj. sul posto 90° + pennello	Cosacco + pennello	Cosacco + pennello ½ giro	Enjambée dal passo + pennello	Cosacco ½ + pennello O Enjambée + sisonne o cosacco	Enjambée cambio + Pennello	Enjamée cambio + sisonne o cosacco
Salti ginnici	Pennello con ½ giro	Enjambée sul posto o dal passo 90°	Cosacco	Enjambée sul posto o dal passo	Cosacco con ½ giro	Enjambée sul posto con ½ giro o Enjambée cambio	Salto carpio divaricato	Pennello 360°
Piroette	½ giro in passè	½ giro gamba tesa (h. libera)	½ giro gamba tesa 45°	½ giro 90°	1 giro in passè	1 giro gamba tesa (h. libera)	1 Giro gamba tesa 90°	1 giro impugn. O 2 giri passè
Uscite	Divaricato	Carpio	Rondata	Ribaltata	Rond. in punta + pennello in uscita	Salto avanti o indietro raccolto	Rond. in punta + salto giro d. racc. Oppure Salto giro avanti teso	Rond. in punta + salto giro d. teso Oppure Salto giro av. teso 360°

17

COGNOME _____

NOME _____

SOCIETA' _____

SERIE _____ CATEGORIA _____



PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

PARALLELE SERIE A over the top	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Entrate	Capovolta allo s/i con spinta di una o due gambe	Capovolta allo s/i senza spinta delle gambe	Kippe lunga con oscillaz. in presa poplitea in app. divaric. sagittale	Kippe lunga con presa poplitea in appoggio divaric. sagittale	Kippe lunga all'app. div. sagittale (infilata a 1)	Kippe lunga all'app. div. dorsale (infilata a 2)	Entrata in kippe lunga all'appoggio frontale	Kippe lunga all'app. front. Preceduta da pennello 180°
2	Slancio dietro > 45°	Slancio dietro all'orizzontale 90°	Posa succes. dei piedi sullo s/i con pass. allo s/s	SL. e posa piedi a g. piegate unite allo s/i con pass. allo s/s	SL. e posa piedi a gambe tese e unite allo s/i con passaggio allo s/s	Slancio dietro gd a corpo squadrato ≥ 45°	Slancio dietro gd a corpo squadrato ≥ 90°	
3	1/2 giro in appoggio divaricato sagittale	Dall'app. ritto passaggio success. delle gambe per portarsi in app. ritto dors.	1/2 giro in appoggio dorsale	Giro addominale dietro Giro avanti in appoggio divaricato sagittale	Giro dietro con 2 gambe infilate Giro addominale avanti gambe flesse	Giro di pianta a gambe piegate Giro addominale avanti gambe tese	Giro di pianta a gambe tese Giro avanti con 2 gambe infilate	Giro avanti in appoggio a gambe divaricate (Endo) O
4	1/2 giro in appoggio divaricato sagittale	Dall'app. ritto passaggio success. delle gambe per portarsi in app. ritto dors.	Giro dietro in appoggio divaric. sagittale	Giro addominale dietro Giro avanti in appoggio divaricato sagittale	Giro dietro con 2 gambe infilate Giro addominale avanti gambe flesse	Giro di pianta a gambe piegate Giro addominale avanti gambe tese	Giro di pianta a gambe Tese Giro avanti con 2 gambe infilate	Giro dietro in appoggio a gambe divaricate (Stalder) O
5	Slancio dietro > 45° Dall'app. div. Sagitt. Pass. di 1 gamba in app. frontale (sottousc.)	Slancio dietro all'orizzont. 90° 1 oscillazione allo s/s	2 oscillazioni allo s/s Fucs	Da ritto SI: saltare alla sospensione SS	Saltare all'app. sullo s/s dall'app. dei piedi sullo s/i	Dall'oscill. salire all'app. in cap. dietro sullo SS Slancio dietro gd a corpo squadrato ≥ 45°	Kippe s/s Slancio dietro gd a corpo squadrato ≥ 90°	Fioletto e stacco con presa allo SS Giro avanti in appoggio a gambe divaricate (Endo) O
6	Dall'app.: pass. L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata	SS: Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione	Fucs	Dall'app. s/s slancio dietro e portarsi alla sospensione	SS: Mezza volta di petto	Tempo di capovolta (0)	Tempo di capovolta oltre l'orizzontale	Gran volta di petto Fioletto e stacco con presa all SS
7	Bascule con 1 g. infilata con risalita in presa popl. con oscill.	Giro a con 1 gamba infilata con risalita in presa poplitea	Bascule con 1 g. infilata con discesa e risalita in presa poplitea	Bascule con 1 gamba infilata con risalita in presa poplitea	Bascule con 1 gamba infilata tesa Kippe infilata 1 g tesa	Bascule con 2 gambe infilate tese	Fucs infilata 1 o 2 gambe tese Kippe breve Kippe s/s	Gran volta di dorso Giro avanti in appoggio a gambe divaricate (Endo) O
Uscite	Usc. con slancio dietro dall'app. ritto s/i	Dall'oscill. s/s abband. dietro le impugn. Arr. ritto	Fioletto allo s/i	Fioletto con 1/2 giro allo s/i	Fioletto allo s/s	Fioletto con 1/2 giro allo s/s	Salto dietro raccolto	Salto dietro teso

18

COGNOME _____

NOME _____

SOCIETA' _____

SERIE _____ CATEGORIA _____



PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

PARALLELE SERIE A over the top	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Entrate	Capovolta allo s/i con spinta di una o due gambe	Capovolta allo s/i senza spinta delle gambe	Kippe lunga con oscillaz. in presa poplitea in app. divaric. sagittale	Kippe lunga con presa poplitea in appoggio divaric. sagittale	Kippe lunga all'app. div. sagittale (infilata a 1)	Kippe lunga all'app. div. dorsale (infilata a 2)	Entrata in kippe lunga all'appoggio frontale	Kippe lunga all'app. front. Preceduta da pennello 180°
2	Slancio dietro > 45°	Slancio dietro all'orizzontale 90°	Posa succes. dei piedi sullo s/i con pass. allo s/s	SL. e posa piedi a g. piegate unite allo s/i con pass. allo s/s	SL. e posa piedi a gambe tese e unite allo s/i con passaggio allo s/s	Slancio dietro gd a corpo squadrato ≥ 45°	Slancio dietro gd a corpo squadrato ≥ 90°	
3	1/2 giro in appoggio divaricato sagittale	Dall'app. ritto passaggio success. delle gambe per portarsi in app. ritto dors.	1/2 giro in appoggio dorsale	Giro addominale dietro Giro avanti in appoggio divaricato sagittale	Giro dietro con 2 gambe infilate Giro addominale avanti gambe flesse	Giro di pianta a gambe piegate Giro addominale avanti gambe tese	Giro di pianta a gambe tese Giro avanti con 2 gambe infilate	Giro avanti in appoggio a gambe divaricate (Endo) O
4	1/2 giro in appoggio divaricato sagittale	Dall'app. ritto passaggio success. delle gambe per portarsi in app. ritto dors.	Giro dietro in appoggio divaric. sagittale	Giro addominale dietro Giro avanti in appoggio divaricato sagittale	Giro dietro con 2 gambe infilate Giro addominale avanti gambe flesse	Giro di pianta a gambe piegate Giro addominale avanti gambe tese	Giro di pianta a gambe Tese Giro avanti con 2 gambe infilate	Giro dietro in appoggio a gambe divaricate (Stalder) O
5	Slancio dietro > 45° Dall'app. div. Sagitt. Pass. di 1 gamba in app. frontale (sottousc.)	Slancio dietro all'orizzont. 90° 1 oscillazione allo s/s	2 oscillazioni allo s/s Fucs	Da ritto SI: saltare alla sospensione SS	Saltare all'app. sullo s/s dall'app. dei piedi sullo s/i	Dall'oscill. salire all'app. in cap. dietro sullo SS Slancio dietro gd a corpo squadrato ≥ 45°	Kippe s/s Slancio dietro gd a corpo squadrato ≥ 90°	Fioletto e stacco con presa allo SS Giro avanti in appoggio a gambe divaricate (Endo) O
6	Dall'app.: pass. L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata	SS: Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione	Fucs	Dall'app. s/s slancio dietro e portarsi alla sospensione	SS: Mezza volta di petto	Tempo di capovolta (0)	Tempo di capovolta oltre l'orizzontale	Gran volta di petto Fioletto e stacco con presa all SS
7	Bascule con 1 g. infilata con risalita in presa popl. con oscill.	Giro a con 1 gamba infilata con risalita in presa poplitea	Bascule con 1 g. infilata con discesa e risalita in presa poplitea	Bascule con 1 gamba infilata con risalita in presa poplitea	Bascule con 1 gamba infilata tesa Kippe infilata 1 g tesa	Bascule con 2 gambe infilate tese	Fucs infilata 1 o 2 gambe tese Kippe breve Kippe s/s	Gran volta di dorso Giro avanti in appoggio a gambe divaricate (Endo) O
Uscite	Usc. con slancio dietro dall'app. ritto s/i	Dall'oscill. s/s abband. dietro le impugn. Arr. ritto	Fioletto allo s/i	Fioletto con 1/2 giro allo s/i	Fioletto allo s/s	Fioletto con 1/2 giro allo s/s	Salto dietro raccolto	Salto dietro teso

18


COGNOME _____ NOME _____

SOCIETA' _____ SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

VOLTEGGIO		SERIE A over the top					
SERIE A Over the top	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	MASTER	
		3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00
Se eseguito da Junior/Senior Master: -3 p. dal punteggio di partenza della categoria d'appartenenza	Se eseguito da Junior/Senior Master: -2,5 p. dal punteggio di partenza della categoria d'appartenenza	Se eseguito da Junior/Senior Master: -2 p. dal punteggio di partenza della categoria d'appartenenza	Se eseguito da Junior/Senior Master: -2 p. dal punteggio di partenza della categoria d'appartenenza				
(Tappetoni 80 cm)	(Tappetoni 80 cm)	(Tappetoni 80 cm)	(Tavola h. 125 cm)	(Tavola h. 125 cm)	(Tavola h. 125 cm)		
Rondata	Ribaltata	Rondata + Flic	Ribaltata	Yamashita	Ribaltata + salto avanti raccolto		
		Ribaltata posa delle mani h. 120 cm, arrivo h. 80 cm	Rondata	Rondata 1/2 giro e ribaltata	Tsukahara raccolto		
				Rondata flic	Yurchenko raccolto		

La protezione della pedana ("C") è obbligatoria.
E' possibile mettere un tappetino davanti alla pedana, ad eccezione dei salti Ribalta e Rondata.




COGNOME _____ NOME _____

SOCIETA' _____ SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

VOLTEGGIO		SERIE A over the top					
SERIE A Over the top	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	MASTER	
		3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00
Se eseguito da Junior/Senior Master: -3 p. dal punteggio di partenza della categoria d'appartenenza	Se eseguito da Junior/Senior Master: -2,5 p. dal punteggio di partenza della categoria d'appartenenza	Se eseguito da Junior/Senior Master: -2 p. dal punteggio di partenza della categoria d'appartenenza	Se eseguito da Junior/Senior Master: -2 p. dal punteggio di partenza della categoria d'appartenenza				
(Tappetoni 80 cm)	(Tappetoni 80 cm)	(Tappetoni 80 cm)	(Tavola h. 125 cm)	(Tavola h. 125 cm)	(Tavola h. 125 cm)		
Rondata	Ribaltata	Rondata + Flic	Ribaltata	Yamashita	Ribaltata + salto avanti raccolto		
		Ribaltata posa delle mani h. 120 cm, arrivo h. 80 cm	Rondata	Rondata 1/2 giro e ribaltata	Tsukahara raccolto		
				Rondata flic	Yurchenko raccolto		

La protezione della pedana ("C") è obbligatoria.
E' possibile mettere un tappetino davanti alla pedana, ad eccezione dei salti Ribalta e Rondata.




COGNOME _____ NOME _____

SOCIETA' _____ SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

VOLTEGGIO		SERIE A over the top					
SERIE A Over the top	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	MASTER	
		3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00
Se eseguito da Junior/Senior Master: -3 p. dal punteggio di partenza della categoria d'appartenenza	Se eseguito da Junior/Senior Master: -2,5 p. dal punteggio di partenza della categoria d'appartenenza	Se eseguito da Junior/Senior Master: -2 p. dal punteggio di partenza della categoria d'appartenenza	Se eseguito da Junior/Senior Master: -2 p. dal punteggio di partenza della categoria d'appartenenza				
(Tappetoni 80 cm)	(Tappetoni 80 cm)	(Tappetoni 80 cm)	(Tavola h. 125 cm)	(Tavola h. 125 cm)	(Tavola h. 125 cm)		
Rondata	Ribaltata	Rondata + Flic	Ribaltata	Yamashita	Ribaltata + salto avanti raccolto		
		Ribaltata posa delle mani h. 120 cm, arrivo h. 80 cm	Rondata	Rondata 1/2 giro e ribaltata	Tsukahara raccolto		
				Rondata flic	Yurchenko raccolto		

La protezione della pedana ("C") è obbligatoria.
E' possibile mettere un tappetino davanti alla pedana, ad eccezione dei salti Ribalta e Rondata.



COGNOME _____ NOME _____

SOCIETA' _____ SERIE _____ CATEGORIA _____

PER LA GIURIA: NOTA D _____ NOTA E _____ TOTALE _____

VOLTEGGIO		SERIE A over the top					
SERIE A Over the top	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	MASTER	
		3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00
Se eseguito da Junior/Senior Master: -3 p. dal punteggio di partenza della categoria d'appartenenza	Se eseguito da Junior/Senior Master: -2,5 p. dal punteggio di partenza della categoria d'appartenenza	Se eseguito da Junior/Senior Master: -2 p. dal punteggio di partenza della categoria d'appartenenza	Se eseguito da Junior/Senior Master: -2 p. dal punteggio di partenza della categoria d'appartenenza				
(Tappetoni 80 cm)	(Tappetoni 80 cm)	(Tappetoni 80 cm)	(Tavola h. 125 cm)	(Tavola h. 125 cm)	(Tavola h. 125 cm)		
Rondata	Ribaltata	Rondata + Flic	Ribaltata	Yamashita	Ribaltata + salto avanti raccolto		
		Ribaltata posa delle mani h. 120 cm, arrivo h. 80 cm	Rondata	Rondata 1/2 giro e ribaltata	Tsukahara raccolto		
				Rondata flic	Yurchenko raccolto		

La protezione della pedana ("C") è obbligatoria.
E' possibile mettere un tappetino davanti alla pedana, ad eccezione dei salti Ribalta e Rondata.

