

SUOLO AM - AF						
		A	B	C	D	E
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	ROLOAMENTI	Capovolta Rotolata Avanti	Capovolta Saltata	Capov. Avanti+Vert. a G. Flesse e discesa in Capov. Avanti	Tuffo	Capov. Av.+Vert. a gambe unite e tese
		Capovolta Rotolata Indietro	Capovolta Rotolata Indietro con arrivo a gambe divaricate	Capovolta Rotolata Indietro alla Verticale di passaggio	Capovolta Rotolata Indietro alla Verticale 2"	Capovolta Rotolata Indietro alla Verticale e 1 giro
2	ROVESCIAIMENTI	Verticale di passaggio	Verticale e Capovolta avanti	Verticale 2"	Verticale con 1/2 giro	Verticale 1 giro+Capovolta avanti
		Ruota	Ruota con 1 mano	Rovesciata Indietro	Rovesciata Avanti	Rovesciata indietro+Flic Flac smezzato
3	RIBALTAMENTI	Ruota Spinta	Rondata	Ribaltata ad 1	Flic-Flac Avanti	Ribaltata a 1+Ribaltata a 2+Salto in estensione
		Mezza Kippe (kippe arrivo a gambe piegate)	Kippe	Ribaltata ad 2	Flic-Flac Indietro (anche smezzato)	2 Flic Flac a gambe unite+ Salto in estensione
4	SALTI ED ELEMENTI ARTISTICI	Salto Verticale a corpo teso (Pennello)	Pennello con 180° a/l	Salto Sissonnè	Pennello con 360° a/l	Enjambée
		Da corpo proteso dietro, di slancio, framezzo le braccia portarsi in corpo proteso avanti	Salto del Gatto	Salto del Gatto con 180° a/l	Salto Cosacco (spinta a 1 o 2 piedi)	Salto Giro Avanti Raccolto (anche smezzato)
		Salto Raccolto	Sforbiciata Tesa	Salto Carpiato Divaricato	Salto Cosacco con 180° a/l	Salto giro indietro Raccolto
5	PIVOT (per l'esecuzione vd. linee guida 2010) E PREMULINELLI	1/2 giro(180°) gamba libera flessa	1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 45°	1 giro (360°) gamba libera flessa	1 giro e 1/2 (540°)gamba libera flessa	2 giri (720°)gamba libera flessa
		1 premulinello	2 premulinelli	1/2 mulinello	premulinello alla verticale di passaggio	1 Mulinello
6	PARTI STATICHE E FLESSIBILIA' (tenute 2")	Da seduti, flessione del busto av. a gambe divaricate o unite	Ponte	Staccata Sagittale	Staccata Frontale	Verticale d'impostazione 2" (partenza con bacino al suolo)
		Equilibrio gamba libera tesa a 45°	Squadra equilibrata in appoggio sul bacino	Orizzontale Prona in appoggio su una gamba (tesa)	Squadra in app. sulle mani a g. un. (mani esternam. alle gambe) o divar. (mani inter.)	Capovolta avanti+Verticale d'impostazione+Capo volta avanti
GpT						
SERIE D + GpT (solo 3 ^a e 4 ^a fascia Coppa Italia e Torneo GpT 3 ^a livello)						

TRAVE

		A	B	C	D	E
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	ENTRATE (possibilità di utilizzo della pedana)	Framezzo (gambe piegate o tese)	Pennello	Pennello + Arabesque	Capovolta Avanti	Capovolta Avanti+Pennello
		Salire con piedi alternati (con o senza fase di volo)	Salire con piedi alternati con arrivo in accosciata (con o senza fase di volo)	Squadra a Gambe divaricate	Squadra a gambe divaricate 2"	Verticale d'impostazione
2	SALTI ARTISTICI	Salto Pennello	Salto raccolto	Sissonnè	Cosacco (spinta ad 1 o 2 piedi)	Enjambée
		Chassè	Salto del Gatto	Sforbiciata Tesa	Enjambée sul posto (apertura min. 160°)	
3	GIRI (per l'esecuzione vd. linee guida 2010)	1/2 Giro (180°) su 2 piedi in relevè	1/2 Giro (180°) gamba libera	1/2 Giro(180°) gamba libera a 90°	1 Giro (360°) gamba libera a 45°	1 Giro (360°) gamba libera a 90°
		1/2 Giro (180°) gamba libera flessa	1/2 Giro gamba libera flessa+1/2 giro su 2 piedi in relevè	Slancio avanti gamba tesa+slancio dietro compiendo 1/2 giro in relevè	1 Giro (360°) gamba libera flessa	1+1/2 Giro(540°) Gamba libera flessa
4	ELEMENTI DI TENUTA e STATICI	Gamba avanti o laterale a 45° 2"	Candela 2"	Orizzontale prona 2"	Posizione a l 2"	Verticale divaricata sagittale 2"
		Mani sulla trave, slancio arti inferiori con sforbiciata	Da accosciata, spinta a piedi pari uniti portando il bacino in verticale a gambe flesse	Ponte 2"	Da accosciata, spinta a piedi pari uniti portando il bacino in verticale a gambe flesse e distenderle	Dalla Verticale, discesa in squadra a gambe divaricate 2"
5	ACROBATICA	Capovolta avanti	Capovolta avanti+Salto Pennello	Ruota	Rovesciata Avanti	Rovesciata Avanti+Sissonnè
		Capovolta indietro (partenza ed arrivo liberi)	Capovolta indietro arrivo in piedi (partenza libera)	Da supini, salire in ponte +rovesciata dietro	Rovesciata Indietro	Flic Flac smezato
6	USCITE * min. un passo presalto, battuta a piedi pari) i salti da 0,10 anche senza * e anche laterali	Pennello	Pennello con 1/2 giro (180°) a/l*	Pennello con 1 giro (360°) a/l*	Rondata con appoggio delle mani all'estremità	Salto giro avanti*
		Salto a X	Salto raccolto*	Salto raccolto con 1/2 giro (180°) a/l*	Carpiato Divaricato *	Salto giro dietro (da fermo)
GpT						
SERIE D + GpT (solo 3 ^a e 4 ^a fascia Coppa Italia e Trofeo GpT 3 ^a livello)						

PARALLELE PARI



		A	B	C	D	E
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	ELEMENTI DI SLANCIO ALL'APPOGGIO	Oscillazione	Oscillazione con aggancio/seduta esterna e variabili a destra	Oscillazioni all'orizzontale	Oscillazione in verticale	Oscillazione in verticale 2"
		Dal suolo e mani sugli staggi, con spinta piedi pari uniti, salire all'appoggio	Oscillazione con aggancio/seduta esterna e variabili a sinistra	Capovolta avanti a gambe divaricate (anche dalla posizione di quadrupedia)		Cambio avanti
2	ELEMENTI STATICI O DI FORZA		Squadra a gambe unite e flesse 2"	Squadra a gambe unite tese 2"	Squadra a gambe divaricate 2"	Verticale d'impostazione 2"
				Verticale in appog. brachiale 2"		
3	ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE BRACHIALE	Oscillazioni corpo teso a 45°	Oscillazioni corpo teso all'altezza degli staggi	Kippe a gambe divaricate	Kippe a gambe divaricate e oscill.	Kippe
						Capovolta indietro (rouleau)
						Slanciappoggio
				Colpo di petto a gambe divaricate	Colpo di petto a gambe div. e oscill.	Colpo di petto
4	ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE ED ELEMENTI LATERALI SU UNO STAGGIO			Kippe lunga all'app. a gambe div.		Kippe lunga o kippe l. squadra
					Kippe breve all'app. a gambe div.	Kippe breve o kippe b. squadra
5	ELEMENTI LATERALI SU UNO STAGGIO			Dalla posizione di seduta esterna: 1/2 giro e portarsi in quadrupedia su 2 staggi, corpo proteso dietro		Squadra a gambe tese o divaricate 2"
6	USCITE	Oscillare indietro e spostamento laterale	Oscillare indietro e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Oscillare avanti e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Oscillare indietro e spost. laterale con 1/2 giro interno	
					Oscillare indietro alla verticale e spost. laterale	Perno dalla verticale

GpT

SERIE D + GpT (solo 3^a e 4^a fascia Coppa Italia e Torneo GpT 3^a livello)

PARALLELE ASIMMETRICHE - SBARRA						
		A	B	C	D	E
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	ENTRATE (possibilità di utilizzo della pedana fino ad altezza spalle-staggio)	Saltare all'app. ritto frontale	Infilata a 1 in presa poplitea con oscill.e intermedia	Infilata a 1 in presa poplitea	Infilata a 1 a gamba tesa	Infilata a 2 gambe
		Capovolta indietro con spinta degli arti inferiori uniti	Capovolta indietro di forza a.i. uniti	Saltare con 1 giro in volo per impugnare lo staggio in oscill.e o allungo	Kippe	Kippe slancio a gambe unite oltre l'orizzontale
2	SLANCI E OSCILLAZIONI	Slancio dietro	Slancio dietro sopra lo staggio	Slancio dietro all'orizzontale	Slancio dietro oltre l'orizzontale	Slancio alla Verticale a gambe divaricate
		Salire con posa dei piedi alternati sullo s.i.	Slancio e posa dei piedi sullo s.i. a gambe unite o divaricate	Da ritti, staggio inferiore, saltare alla sospensione s.s.	Oscillando avanti, capovolta all'appoggio ritto	2 Oscillazioni allo s.s.
3	PASSAGGI DI GAMBA e VARIE	Sottentrare una gamba	Sottuscire una gamba	Dall'app. in div. sagitt. cambio di fronte all'app. frontale	Dall'app. dorsale, 1/2 giro all'app. frontale	Dall'app. front., slancio dietro e app. piedi+Giro di Pianta a gambe unite
4	ELEMENTI VICINO ALLO STAGGIO	Dall'app. in div. sagittale, giro indietro (impugnatura dorsale)	Dall'app. in div. sagittale, giro avanti (impugnatura palmare)	Giro addominale dietro	Kippe	Kippe breve
		Bascouille in presa poplitea	Bascouille a gamba tesa	Giro addominale avanti a gambe flesse (Ochetta)	Giro addominale avanti a gambe tese (Ochetta)	Tempo di capovolta, apertura all'orizzontale
5	USCITE	Dall'app. slancio indietro e arrivo di fronte allo staggio	Dall'appoggio slancio indietro con 1/2 giro	Dall'oscillazione salto indietro a terra dietro	Guizzo: dall'app. cadere indietro lanciando il corpo in avanti alto (mezza capovolta)	Salto giro dietro raccolto (esecuzione anche dallo s.i. con g. flesse sotto staggio)
		Dall'appoggio capovolta avanti	Fioretto a gambe unite o divaricate (s.i.)	Fioretto a gambe unite o divaricate (s.s.)	Fioretto a gambe unite o divaricate con 1/2 giro	Fioretto a gambe unite o divaricate con 1 giro
GpT						
SERIE D + GpT (solo 3 ^a e 4 ^a fascia Coppa Italia e Torneo GpT 3 ^a livello)						
Legenda abbreviazioni: a.i. = arti inferiori; s.s.: staggio superiore; s.i.: staggio inferiore; div.: divaricata; sagitt.: sagittale, app.: appoggio, oscill.e: oscillazione, oscill.i: oscillazioni						

		MINITRAMPOLINO				
		A	B	C	D	E
Valori di Partenza	Torneo GpT 1° L.	10,30	10,60			
	Torneo GpT 2° L.	10,40	10,80	11,20		
	Torneo GpT 3° L. 1^ e 2^ f		11,00	11,50	12,00	
	Torneo GpT 3° L. 3^ e 4^ f		11,00	11,50	12,00	12,50
	Coppa Italia	10,80	11,00	11,20	11,50	11,80
		Max 1^ fascia		Max 2^ fascia		Max 3^/4^ fascia
1	SALTI VERTICALI	Pennello	Pennello 180° a/l	Pennello 360° a/l		
		Salto a X	Carpiato Divaricato			
		Salto Raccolto	Salto Cosacco			
2	SALTI CON ARRIVO IN CAPOVOLTA		Capovolta Saltata	Tuffo Corpo Teso		
3	SALTI CON POSA DELLE MANI			Flic-Flac Avanti		
4	SALTI GIRI				Salto Giro Avanti Raccolto	Salto Giro Avanti con 1/2 Avvitamento
GpT						
Serie D + GpT (solo 3^ e 4^ fascia Coppa Italia e Torneo GpT 3^ livello)						

		VOLTEGGIO CUBONE				
		A	B	C	D	E
Valori di Partenza	Torneo GpT 2° L.	10,40	10,80	11,20		
	Torneo GpT 3° L. 1^ e 2^ f	11,00	11,50	11,80	12,00	
	Torneo GpT 3° L. 3^ e 4^ f	11,00	11,80	12,00	12,50	
	Coppa Italia	10,80	11,00	11,20	11,80	
		Max 1^ fascia		Max 2^ fascia	Max 3^/4^ fascia	
1	SALTI NON PASSANTI PER LA VERTICALE	Framezzo Raccolto con posa dei piedi + Pennello	Framezzo Raccolto con posa dei piedi + Pennello con 1/2 giro	Framezzo Raccolto	Staccata	Staccata
2	SALTI PASSANTI PER LA VERTICALE		Verticale con 1/4 di giro e arrivo laterale sul cubone		Ribaltata	Ribaltata
				Ruota	Rondata	Rondata
GpT (h=cm 80/100 per 1^ e 2^ fascia; h=cm 100 per 3^ e 4^ fascia)						
Serie D						