

## VOLTEGGIO – ELITE

Nome Ginnasta: \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

### VOLTEGGIO ELITE - Tappetoni altezza 80 cm

**PULCINI – GIOVANISSIMI- ALLIEVI – RAGAZZI - possono eseguire tutta la griglia**

	Verticale	Verticale con Spinta	Rovesciamento laterale (Ruota)	Rovesciamento laterale con ¼ di giro all'arrivo (Kasamatsu)	Rondata	Salto giro avanti	Flic flac avanti	Rondata + Flic flac
	<b>2,80</b>	<b>3,30</b>	<b>3,80</b>	<b>4,30</b>	<b>4,80</b>	<b>5,30</b>	<b>6,30</b>	<b>7,30</b>

## TRAMPOLINO – ELITE

Nome Ginnasta: \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

### TRAMPOLINO ELITE - Rincorsa in piano, tappetoni o panca da 40cm

**PULCINI – GIOVANISSIMI- ALLIEVI – RAGAZZI - possono eseguire tutta la griglia**

	LAVORO AVANTI	Tuffo e Capovolta	Verticale	Flic Avanti	Salto giro Raccolto	Salto giro carpiato	Salto giro teso	Salto giro carpiato con ½ avvitamento	Salto giro teso con ½ avv.	Doppio salto giro avanti
	LAVORO DIETRO	Rondata + pennello	Flic da fermo con arrivo a corpo proteso	Flic dietro da fermo	Rondata + flic dietro	Rondata + salto dietro raccolto	Rondata + salto dietro carpio	Rondata + salto dietro teso	Rondata + twist o teso con ½ avv.	Rondata + salto dietro con 1 avvitamento
		<b>2,30</b>	<b>2,80</b>	<b>3,30</b>	<b>3,80</b>	<b>4,30</b>	<b>4,80</b>	<b>5,30</b>	<b>6,30</b>	<b>7,30</b>

N.B.: Per il Doppio Salto giro Avanti è possibile eseguire la rincorsa a terra.