

MINI TRAMPOLINO - ESORDIENTI

Nome Ginnasta: _____ Categoria _____ Società _____

MINI TRAMPOLINO (Da fermi o con rincorsa a livello del trampolino)								
PULCINI – GIOVANISSIMI – ALLIEVI – RAGAZZI – Possono eseguire tutta la griglia								
LAVORO AVANTI	Pennello raccolto	Pennello divaricato	Pennello 180°	Capovolta saltata	Verticale arrivo Supino	Flic-flac avanti	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato
LAVORO DIETRO				Rondata + salto pennello	Flic dietro arrivo a corpo proteso	Flic dietro (partenza da fermi)	rondata + flic dietro	rondata + salto dietro raccolto
Pulcini	10,20	10,50	10,80	11,10	11,40	11,70	12,00	12,00
Giovanissimi	11,00	11,20	11,50	11,80	12,10	12,40	12,70	13,00
Allievi	12,00	12,20	12,50	12,80	13,10	13,40	13,70	14,00
Ragazzi	12,00	12,20	12,50	12,80	13,10	13,40	13,70	14,00