

TRAMPOLINO – SERIE A

Nome Ginnasta: _____ Categoria _____ Società _____

TRAMPOLINO SERIE A - Rincorsa in piano, tappetoni o panca da 40cm									
PULCINI – GIOVANISSIMI – ALLIEVI – RAGAZZI - possono eseguire tutta la griglia									
LAVORO AVANTI	Tuffo e Capovolta	Verticale Con repulsione	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
									Salto giro teso con 1 avvitamento
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
Pulcini	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40	2,50	2,60	2,70	2,80
Giovanissimi	2,20	2,40	2,60	2,80	3,00	3,10	3,20	3,30	3,60
Allievi	2,60	3,00	3,20	3,40	3,60	3,80	4,00	4,20	4,40
Ragazzi	3,20	3,40	3,60	4,00	4,20	4,40	4,80	5,20	6,00

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