

VOLTEGGIO – SERIE A

Nome Ginnasta: _____ Categoria _____ Società _____

VOLTEGGIO SERIE A – Tappetoni altezza 60 cm

PULCINI – GIOVANISSIMI – ALLIEVI – RAGAZZI — possono eseguire tutta la griglia

	Verticale Arrivo supino	Verticale spinta	Rovesciamento laterale (Ruota)	Rovesciamento laterale con ¼ di giro all'arrivo (Kasamatsu)	Rondata	Salto giro avanti	Flic flac avanti	Rondata + Flic flac
PULCINI	1,80	1,90	2,00	2,10	2,20	2,40	2,60	2,80
GIOVANISSIMI	2,20	2,40	2,60	2,80	3,00	3,20	3,40	3,60
ALLIEVI	3,00	3,20	3,40	3,60	3,80	4,00	4,20	4,40
RAGAZZI	3,20	3,60	4,00	4,40	4,80	5,20	5,60	6,00