

TABELLA VALORE ELEMENTI PER ATTREZZO CATEGORIA PROMESSE

CORPO LIBERO

	A: 0,10	B: 0,20	C:0,30
Elementi acrobatici avanti	Cap. avanti	Ruota, verticale capovolta, rovesciata avanti	Ribaltata 1, ribaltata 2, rondata
Elementi acrobatici indietro	Cap. indietro braccia piegate, ponte e rovescio	Cap. indietro braccia tese, rovesciata indietro	Flic unito, flic smezzato
Salto artistico	Pennello, raccolto, salto del gatto, sforbiciata	Pennello 180°, Raccolto 180°, cosacco, enjambe spinta 1/2 min 90°	Cosacco 180°, enjambee a 1 o 2 180°, enjambee cambio anche 90°
piroette	Giro 180° su due piedi	Giro 180° in passè, giro 180° gamba tesa 45°	Giro 360° in passè, giro 360° gamba tesa a 45°

TRAVE

	A:0,10	B:0,20	C:0,30
Elementi acrobatici avanti	Mezza capovolta in avanti, capovolta avanti, ruota di uscita	Ruota, capovolta avanti in entrata, rondata in uscita	Rovesciata avanti, rondata, verticale capovolta, salto avanti in uscita
Elementi acrobatici indietro	Candela, capovolta indietro (anche con arrivo in ginocchio)	Ponte, ponte rovescio	Rovesciata indietro, flic, salto indietro in uscita
Salti artistici	Pennello, raccolto, salto del gatto, sforbiciata	Enjambé spinta 2 aperto 90°, pennello 180°, enjambé spinta 1 piede gamba tesa o piegata aperto 90°	Enjambè a 2 aperto 180°, enjambè spinta 1 piede gamba tesa o piegata aperto 180°
Tenute	Tenuta in relevè su due piedi, tenuta in passè, tenuta gamba 45°	Tenuta in passè in relevè, tenuta gamba tesa a 45° in relevè	Tenuta gamba 90° o + in relevè
Piroette	Giro 180° su due piedi	Giro passè 180°, giro 180° con gamba tesa a 45°	Giro passè 360°

PARALLELE

	A:0,10	B:0,20	C:0,30
Entrate	Capovolta con spinta	Capovolta di forza	Kippe, kippe infilata
Slanci	Slancio sotto lo staggio con gambe aperte o chiuse	Slancio sopra lo staggio con gambe aperte o chiuse	Slancio sopra i 90° gradi con gambe aperte o unite
Elementi sopra lo staggio	Passaggio di gamba a 180°	pendolino	Giro addominale avanti o indietro, girolino avanti e indietro
Uscite	Capovolta avanti	Uscita in slancio	Fioretto, slancio appoggio+ pennello

VOLTEGGIO

Salti P. 4,00	Capovolta arrivo in piedi, verticale senza spinta
Salti P. 4,50	Ruota, verticale spinta
Salti P. 5,00	Rondata sui tappetoni, ribaltata sui tappetoni, rondata in pedana+salto pennello
Salti P. 5,50	Rondata in pedana+ flic

