

MINITRAMPOLINO			
GRIGLIA A			
1,00	1,50	2,00	2,50
PENNELLO	SALTO AD X	PENNELLO RACCOLTO	SALTO COSACCO
CAPOVOLTA	CAPOVOLTA SALTATA	PENNELLO 1/2 GIRO	VERTICALE QUADRATA (SCENDO PIATTO) (MASSIMO 30° DALLA VERTICALE)
PROGRAMMA TRADIZIONALE INDIVIDUALE BASE			
PANCA FACOLTATIVA PER TUTTE LE ETA'			

MINITRAMPOLINO				
GRIGLIA A				
3,00	3,50	4,00	4,50	5,00
SALTO AD X DIVARICATO (apertura min. 120°)	CARPIATO DIVARICATO 120°	CARPIATO UNITO (AMPIEZZA 60°)	ENJAMBE' ARRIVO GAMBE UNITE	CARPIATO UNITO (AMPIEZZA 90°)
VERTICALE ARRIVO DI SCHIENA (SENZA REPULSIONE)	RUOTA	VERTICALE SPINTA (ARRIVO PIATTO)	TUFFO	SALTO AV. (att.gambe libero)
RACCOLTO 1/2 GIRO			RONDATA SENZA MANI	PENNELLO 1 GIRO A/L FLIC AVANTI
PROGRAMMA TRADIZIONALE INDIVIDUALE AVANZATO				
PANCA FACOLTATIVA PER TUTTE LE ETA'				

Sia per la squadra che per l'individuale: 2 salti

➡ uno senza rotazioni

➡ uno con rotazione a scelta tra A/T o A/L

VALE LA MEDIA

BASE salti a scelta da punti 1,00 a 2,50

AVANZATO salti a scelta da 3,00 a 5,00 punti

SQUADRA salti a scelta da tutta la griglia

MINITRAMPOLINO			
GRIGLIA B			
6,00	7,00	8,00	9,00
CARPIATO DIVARICATO (apertura min. 180°)			
PENNELLO 540°			
SALTO AVANTI CARPIATO	SALTO AVANTI TESO	1/2 AVVITAMENTO (RACC. - CARP. - TESO)	1 AVVITAMENTO (RACC. - CARP. - TESO)

