

SCHEDA COMPOSIZIONE ESERCIZIO

## CORPO LIBERO



CELLE COLORATE BONUS		
3	6	9
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5

MINI PRIMA									
1 CATEGORIA									
2 CATEGORIA									
3 CATEGORIA									
VALORE PT.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
GRUPPO									
ELEMENTI DI MOBILITA'	FLESSIONE BUSTO G.DIV	FLESSIONE BUSTO G.UNITE	PONTE 2" O CANDELA 2"	STACCATA DX/SX	STACCATA FRONTALE	ROVESCIAVA AVANTI	ROVESCIAVA DIETRO		
ELEMENTI STATICI	SQUADRA IN APPOGGIO 2"	CANDELA 2"	OVETTO 2"	SQUADRA G. DIARICATE 2"	SQUADRA G. UNITE 2"		SQUADRA MASSIMA2"	SQUADRA ROVESCIAVA(MANNA)2"	
ELEMENTI IN VERTICALE AVANTI	VERTICALE 3 APPOGGI	SLANCIO VERTICALE DI PASSAGGIO	VERTICALE 2"	VERTICALE 1/2 PERNO	VERTICALE 1 PERNO	VERTICALE DI FORZA PARTENZA IN PIEDI G DIV.	VERTICALE 1 1/2 O 2 PERNI	SQ +VERTICALE	VERTICALE A CROCE 2"
ELEMENTI IN VERTICALE DIETRO	CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO PRONO	CAPOVOLTA ALLA VERTICALE PIEGATA	CAPOVOLTA ALLA VERTICALE TESA	CAPOVOLTA IN VERTICALE 1/2 PERNO	CAPOVOLTA IN VERTICALE 1 PERNO	DALLA VERTICALE CADUTA HALEI IN POSIZIONE			
SEQUENZE DI VERTICALI	CAPOVOLTA +CONIGLIETTO G.PIEGATE	CAPOVOLTA+VERTICALE PIEGO STENDO	CAPOVOLTA +APRO CHIUDO VERTICALE	CAPOVOLTA +SFILATA TESA VERTICALE			ENDO N VERTICALE G.DIV	ENDO IN VERTICALE G.UNITE	
ELEMENTI ARTISTICI O PER COLLEGAMENTI	SALTO PENNELLO SFORBICIATA O CERVO	PENNELLO 180' O RUOTA	PREMULINELLO DX/SX	PENNELLO 360'	FLICK ARRIVO PRONO	ORIZZONTALE 2"	MULINELLO GAMBE UNITE	MULINELLO THOMAS	
ACRO AVANTI	CAPOVOLTA	TUFFO	RIBALTATA 1	RIBALTATA 2 O FLICK AVANTI O KIPPE DI TESTA	SALTO RACCOLTO O CARPIATO	SALTO TESO	TESO 180'	TESO 360'	TESO 540'
ACRO DIETRO	CAPOVOLTA INDIETRO	RONDATA	FLICK	SALTO RACCOLTO O CARPIATO	FLICK TEMPO	SALTO TESO	TESO 180'	TESO 360'	TESO 540'
COMBO AVANTI	RIBA 1+RUOTA	RIBA 1 + RONDATA	RIBA 1+RIBA 1	RIBA 1 + RIBA 2	RIBA 2 + TUFFO	RIBA 2 + SALTO RACCOLTO	FLICK AVANTI+ FLICK AVANTI	SALTO RACCOLTO+TUFFO	SALTO RACC.+SALTO RACC
COMBO DIETRO	RONDATA PENNELLO	RUOTA +RUOTA	RONDATA +FLICK	RONDATA+2 O 3 FLICK	RONDATA+FLICK+ TEMPO+FLCK	RONDATA+2 FLICK TEMPO		FLICK+SALTO RACC.1/2 +SALTO RACC	FLICK+SALTO RACC.1/2 +SALTO TESO
VD		VALORE DI PARTENZA VP (VD+ BONUS)				PE(PENALITA')		PF (PUNTEGIO FINALE =10+VP -PE)	
BONUS									





# VOLTEGGIO

MINI PRIMA		
1 CATEGORIA		
2 CATEGORIA		
3 CATEGORIA		

tappetoni H60cm
cubeone H80 L1m o tavola 1,00 m allievi o 1,15 m junior/senior
tavola 1,15 m allievi/1,25 m junior/senior
tavola 1,25 m allievi/1,35 m junior/senior







VALORE PT.	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5
<b>GRUPPO</b>								
<b>FRAMEZZI</b>		FRAMEZZO CON POSA DEI PIEDI	FRAMEZZO SENZA POSA DEI PIEDI					
<b>VERTICALI</b>	RINCORSA BATTUTA PENNELLO	CAPOVOLTA	TUFFO	VERTICALE	VERTICALE SPINTA			
<b>RONDATA</b>				RUOTA	RONDATA	RONDATA 180'	RONDATA 360'	
<b>RIBALTATA</b>					RIBALTATA	RIBALTATA 180''	RIBALTATA 360'	
<b>YAMASCHITA</b>						YAMASHITA	YAMASHITA 180'	YAMASHITA 360'
<b>YURCENCHO</b>				RONDATA IN PEDANA + PENNELLO			RONDATA + FLICK	

					5	5,5	6
<b>TSUKAHARA</b>					TSUKAHARA RACOLTO	TSUKAHARA CARPIO	TSUKAHARA TESO
<b>RIBA+SALTO</b>						RIBALTATA SALTO AVANTI RACC	
<b>YURCHENKO</b>					YURCHENKO RACCOLTO	YURCHENKO CARPIO	YURCHENKO TESO
VD 1 SALTO		PE (PENALITA')		PUNTEGGGIO (10+VD-PE)		PF (PUNTEGGIO FINALE=PUNTEGGIO MIGLIORE O MEDIA +BONUS)	
VD 2 SALTO		PE (PENALITA')					
BONUS							

# PARALLELE

CELLE COLORATE BONUS		
3	6	9
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5

MINI PRIMA	
1 CATEGORIA	
2 CATEGORIA	
3 CATEGORIA	



VALORE PT.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8
<b>GRUPPO</b>								
<b>ENTRATE</b>	SALIRE ALL'APPOGGIO RITTO	DA POSIZIONE BRACCHIALE OSCILLAZIONE COMPLETA KIPPE A GAMBE DIV	KIPPE BRACCHIALE A G. DIV	KIPPE LUNGA A G. DIV	KIPPE LUNGA +OSCILLAZIONE	KIPPE LUNGA +OSC SOPRA ORIZZONTALE	KIPPE LUNGA + SQUADRA	KIPPE LUNGA +OSC IN VERTICALE
<b>OSCILLAZIONI IN APPOGGIO</b>		OSC PIEDI SOTTO STAGGI	OSC. SOPRA STAGGI	OSC. SOPRA ORIZZONTALE	OSCILLAZIONE IN VERTICALE	OSCILLAZIONE IN VERTICALE 2"	OSC. IN VERTICALE 1/2 CAMBIO ESTERNO	OSC. IN VERTICALE 1/2 CAMBIO INTERNO
<b>OSCILLAZIONI IN BRACCHIALE</b>		OSC PIEDI SOTTO STAGGI	OSC. SOPRA STAGGI	OSC. BRACCHIALE AMPIA	OSC. COMPLETA+KIPPE A G. DIV	OSC.COMPLETA+C OLPO DI PETTO A G DIV	OSC.COMPLETA+ SLANCIO APPOGGIO	OSC.COMPLETA+KIPPE BRACCHIALE G UNITE+OSC
<b>OSCILLAZIONI IN SOSPENSIONE</b>		<30	30-60	>60		DALL'APPOGGIO RITTO OSC.DIETRO E PASSAGGIO IN OSC. SOSPENSIONE COMPLETA		CONTRO KIPPE ALL'APPOGGIO
<b>KIPPE</b>		DONDOLINO IN POSIZIONE ROVESCIAIA		KIPPE BREVE A G. DIV	KIPPE BREVE+OSCILLAZIONE	KIPPE BREVE +OSC SOPRA ORIZZONTALE	KIPPE BREVE + SQUADRA	KIPPE BREVE +OSC IN VERTICALE
<b>ELEMENTI 1</b>	OSC.+GANCIO GAMBA E RIUNISCO	OSC.+SEDUTA ESTERNA	DA SEDUTA ESTERNA 1/2 GIRO	CAPOVOLTA IN AVANTI	VERTICALE OMERI	SQUADRA VERTICALE OMERI	IMPENNATA	COLPO DI PETTO
<b>SQUADRE</b>	SQ A GAMBE FLESSE 2"	SQ A GAMBE UNITE	SQ A GAMBE APERTE		SQ A G.DIV+VERTICALE	SQ A G.UNITE+VERTICALE		
<b>USCITE</b>	OSC+USCITA FRA GLI STAGGI	OSC.+SCAVALTO UNO STAGGIO	OSC+SCAVALCO CON 1/2 ESTERNO	OSC+SCAVALCO CON 1/2 INTERNO	SALTO INDIETRO O AVANTI RACCOLTO	SALTO TESO INDIETRO	SALTO TESO AVANTI	DOPPIOSALTO INDIETRO
<b>ELEMENTI 2</b>						MOY ARRIVO IN BRACCHIALE	MOY ALL'APPOGGIO	MOY + OSCILL VERTICALE
<b>VD</b>		VALORE DI PARTENZA VP (VD+ BONUS)			PE(PENALITA')		PF (PUNTEGIO FINALE =10+VP -PE)	
<b>BONUS</b>								

## SBARRA BASSA

CELLE COLORATE BONUS		
3	6	9
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5

MINI PRIMA	
1 CATEGORIA	
2 CATEGORIA	
3 CATEGORIA	



VALORE PT.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
<b>GRUPPO</b>									
<b>ENTRATE</b>	SALITA ALL'APPOGGIO	CAPOVOLTA	CAPOVOLTA DI FORZA	INFILATA A 1 +DONDOLINO	INFILATA A 1 G. TESA	KIPPE LUNGA	KIPPE LUNGA + SL	KIPPE LUNGA + SL>ORIZZONTALE	INFILATA A 2
<b>VARIANTI DI KIPPE</b>	MANTENERE POSIZIONE L 2"					KIPPE BREVE	KIPPE BREVE+ SL	KIPPE BREVE + SL>ORIZZONTALE	KIPPE STACCO
<b>GIRI SAGGITALI E BASCULE</b>	DA APP.RITTO DISCESA CON G.PIEGATTA DONDOLINO E BASCULE	BASCULE G. PIEGATA	BASCULE G.TESA	GIRO SAGGITALE DIETRO	GIRO SAGGITALE AVANTI			GIRO DORSALE IN KIPPE	GIRO FRONTALE KIPPE
<b>PASSAGGI DI STAGGIO</b>	SOTTOENTRARE UNA GAMBA	SOTTOUSCIRE UNA GAMBA	DA POSIZIONE SAGGITALE 1/2 GIRO			DALL'APPOGGIO FUCS KIPPE		SL+FUCS KIPPE	
<b>GIRI DIETRO</b>	CAPOVOLTA CON PASSAGGIO DENTRO LE GAMBE E ROVESCIAIMENTO			SLANCIO GIRO ADDOMINALE		SL>ORIZZ+GIRO ADDOMINALE		GIRO ADDOMINALE STACCATO	TEMPO DI CAPOVOLTA
<b>GIRI AVANTI</b>	DA ROVESCIAIMENTO DIETRO SVINCOLO GAMBE		OCHETTA G. E B. PIEGATE		OCHETTA TESA		OCHETTA + SL		
<b>GIRI DI PIANTA</b>	MANTENERE POSIZIONE CON G TESE AL PIOLO 2"				1P+1P GIRO DI PIANTA PIEGATO		POSA DEI PIEDI SIMULTANEA GIRO DI PIANTA PIEGATO	POSA DEI PIEDI SIMULTANEA GIRO DI PIANTA TESO	SL+ GIRO DI PIANTA G TESE
<b>SLANCI</b>		SL SOTTO STAGGIO		SL SOPRA STAGGIO		SL SOPRA ORIZZONTALE		SL IN VERTICALE	
<b>USCITE</b>	DISCESA DIETRO / USCITA LIBERA	CAPOVOLTA IN USCITA	CAPOVOLTA IN USCITA CONTROLLATA	1P+1P FIORETTO UNITO O DIV /FIORETTO	SL+FIORETTO UNITO O DIV	SL+ GUIZZO	SL ORIZZONTALE FIORETTO	SL ORIZZONTALE GUIZZO	
<b>VD</b>		VALORE DI PARTENZA			PE(PENALITA')		PF (PUNTEGGIO FINALE =10+VP -PE)		
<b>BONUS</b>		VP (VD+ BONUS)							

SCHEDA COMPOSIZIONE ESERCIZIO

**SBARRA ALTA**

MINI PRIMA	
1 CATEGORIA	
2 CATEGORIA	
3 CATEGORIA	







CELLE COLORATE BONUS		
3	6	9
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5
0,5	1	1,5

VALORE PT.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8
<b>GRUPPO</b>								
<b>ENTRATE</b>	CAPOVOLTA ALL'APPOGGIO	OSCILL+KIPPE INFILATA 1	OSCILL+KIPPE LUNGA	OSCILL+KIPPE SLANCIO	OSCILL+KIPPE INFILATA A 2	KIPPE VERTICALE	BALZOAPPOGGIO IN VERTICALE	SLACIO APPOGGIO IN VERTICALE
<b>CAPOVOLTE</b>		KIPPE BREVE	GIRO ADDOMINALE		CAPOVOLTA-	CAPOVOLTA>45	CAPOVOLTA IN VERTICALE	CAPOVOLTA 1/2 CAMBIO
<b>STALDER</b>	GIRO SAGGITALE DIETRO	GIRO IN KIPPE FRONTALE	FUCS KIPPE		STALDER-	STALDER>45	STALDER IN VERTICALE	STALDER 1/2 CAMBIO
<b>ENDO</b>	GIRO SAGGITALE AVANTI	GIRO IN KIPPE DORSALE	KIPPE FRONTALE		ENDO-	ENDO>45	ENDO IN VERTICALE	ENDO 1/2 CAMBIO
<b>PIANTATE</b>		KIPPE INFILATA 2		KIPPE STACCO	PIANTATA-	PIANTATA>45	PIANTATA IN VERTICALE	PIANTATA 1/2 CAMBIO
<b>GRANVOTE PETTO</b>		OSCILLAZIONE AVANTI		MEZZA VOLTA		GRANVOLTA DI PETTO	GRANVOLTA 1/2 PERNO	GRANCOLTA DI PETTO SALTATA
<b>GRANVOLTE DORSO</b>		OSCILLAZIONE DIETRO				DORSO	DORSO 1/2 PERNO	
<b>OSCILLAZIONI</b>	OSCILLAZIONE COMPLETA	OSCILLAZIONE CON CAMBIO DI FRONTE AVANTI SUCCESSIVO DELLE IMPUGNATURE	OSCILLAZIONE E CAMBIO SIMULTANEO DELL'IMPUGNATURA PETTO/PETTO	CAMBIO SUCCESSIVO DELL'IMPUGNATURA DA DORSO A PETTO				
<b>USCTE</b>		FIORETTO	GUIZZO		SALTO RACCOLTO	SALTO TESO		DOPPIO SALTO RACCOLTO
<b>VD</b>		<b>VALORE DI PARTENZA VP (VD+ BONUS)</b>			<b>PE(PENALITA')</b>		<b>PF (PUNTEGIO FINALE =10+VP -PE)</b>	
<b>BONUS</b>								

**TRAMPOLINO**

CELLE COLORATE BONUS	
1	2
0,5	1
0,5	1
0,5	1
0,5	1

MINI PRIMA	
1 CATEGORIA	
2 CATEGORIA	
3 CATEGORIA	

VALORE PT.	1	2	3	4	4,5	5	5,5	6
<b>GRUPPO</b>								
<b>SALTI DAL PENNELO</b>	SALTO PENNELO	SALTO PENNELLO 180'	SALTO PENNELLO 360'					
<b>SALTI DALLA VERTICALE</b>		VERTICALE	VERTICALE CON REPULSIONE					
<b>GRUPPO 1</b>	CAPOVOLTA	TUFFO	KIPPE DI TESTA	FLICK IN AVANTI				
<b>GRUPPO2</b>		RUOTA	RONDATA	FLICK INDIETRO				
<b>SALTI ACRO AVANTI</b>			SALTO RACCOLTO O CARPIO	SALTO RACCOLTO 180'	SALTO CARPIATO 180'	SALTO RACCOLTO 360'		
<b>SALTI ACRO INDIETRO</b>	RONDATA + PENNELLO	RONDATA + FLICK INDIETRO	RONDATA + SALTO RACCOLTO O CARPIATO	RONDATA SALTO TESO	RONDATA SALTO TESO 180'	RONDATA SALTO TESO 360'	RONDATA SALTO TESO 540'	RONDATA SALTO TESO 720'
<b>SALTI TESI AVANTI</b>				SALTO TESO	SALTO TESO 180'	SALTO TESO 360'	SALTO TESO 540'	SALTO TESO 720'
<b>DOPPI SALTI</b>							DOPPIO SALTO RACCOLTO INDIETRO	DOPPIO SALTO RACCOLTO AVANTI
VD 1 SALTO			PE (PENALITA')			PUNTEGGGIO (10+VD-PE)	PF (PUNTEGGIO FINALE=PUNTEGGIO MIGLIORE O MEDIA +BONUS)	
VD 2 SALTO			PE (PENALITA')					
BONUS								