



SCHEDA COMPOSIZIONE ESERCIZIO

CORPO LIBERO

MINI PRIMA	
1 CATEGORIA	X
2 CATEGORIA	
3 CATEGORIA	



VISTO CHE ESEGUE 4 EC DELA SUA CATEGORIA

OTTIENE UN ULTERIORE 0,5

SCHEDA COMPOSIZIONE ESERCIZIO

CAVALLO CON MANIGLIE

1 CATEGORIA	Yellow	X
2 CATEGORIA	Green	
3 CATEGORIA	Red	



VISTO CHE ESEGUE 4 EC DELA SUA CATEGORIA

OTTIENE UN ULTERIORE 0,5

VALORE PT.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8
GRUPPO								
APPOGGIO FRONTALE	OSCILL. IN APPOGGIO FRONTALE	FRONTALMENTE INGRESSO IN SUCCESSIONE BAMBE TERMINE DORSALMENTE	FRONTALMENTE INGRESSO GAMBA DX/SX OSCILLAZIONE FRA MINIGLIE E RIESCO	PREFORBICE CON PARTENZA FRONTALE	FORBICE FRONTALE	FORBICE FRONTALE CON 1/2 GIRO	FORBICE CON SPOSTAMENTO LATERALE	
APPOGGIO DORSALE	OSCILL. IN APPOGGIO DORSALE	DORSALMENTE INGRESSO IN SUCCESSIONE GAMBE TERMINE FRONTALMENTE	DORSALMENTE INGRESSO GAMBA DX/SX OSCILLAZIONE FRA MINIGLIE E RIESCO	PREFORBICE CON PARTENZA DORSALE	FORBICE DORSALE	FORBICE DORSALE CON 1/2 GIRO	FORBICE CON SPOSTAMENTO LATERALE	
MULINELLI	PREMULINELLO PARTENZA FRONTALE	PREMULINELLO PARTENZA DORSALE		MULINELLO SULLE MANIGLIE	MULINELLINO FRONTALE SULL'ESTREMITA'	MULINELLO DORSALE SULL'ESTREMITA'		
RUSSI/PIVOT			MEZZO RUSSO IN ATTEGGIAMENTO PENDOLARE	UN RUSSO IN ATTEGGIAMENTO PENDOLARE	1/4 PIVOT	1/2 PIVOT		
TRASPORTI	TRASPORTO PENDOLARE FRONTALE SELLA-	TRASPORTO PENDOLARE FRONTALE GROPPA-SELLA	TRASPORTO PENDOLARE DORSALE SELLA-GROPPA	TRASPORTO PENDOLARE DORSALE GROPPA-SELLA	MULINELLO LONGITUDINALE CON TRASPORTO LATERALE	TRASPORTO 3/3		
THOMAS				MULINELLO THOMAS SULLE MANIGLIE	THOMAS FRONTALE SULL'ESTREMITA'	THOMAS DORSALE SULL'ESTREMITA'		
ELEMENTI					COSTALE TEDESCO	STOCKLI		
USCITE	DA APPOGGIO DORSALE O FRONTALE SALTO A TERRA	OSCILL.DORSALE E USCITA CON 1/4	PREFORBICE FRONTALE E SALTARE A TERRA ANCHE CON 1/4	DAL MULINELLO SCAVALCO CAVALLO CON 1/4 DI GIRO	TEDESCO	RUSSO 360'		
VD	1,3	VALORE DI PARTENZA VP (VD+ BONUS)		3,8	PE(PENALITA')	1,6	PF (PUNTEGGIO FINALE =10+VP -PE)	
EC+STOP BONUS	2,5						12,2	

SCHEDA COMPOSIZIONE ESERCIZIO

ANELLI

MINI PRIMA		X
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									
SQUADRE	SQUADRA IN SOSPENSIONE G FLESE	SQUADRA IN SOSPENSIONE G TESE UNITE	APPOGGIO RITTO 2"	SQ A GAMBE FLESSE IN APPOGGIO			SQ IN APPOGGIO UNITA 2"	SQ IN APPOGGIO DIVARICATA 2"	
ORIZZONTALI AVANTI/DIETRO	CHIUSURA MASSIMA IN POSIZIONE	ORIZZONTALE IN SOSPENSIONE G DIVARICATE AVANTI	ORIZZONTALE INSOSPENSIONE G DIV DIETRO		ORIZZONTALE IN SOSPENSIONE G UNITE DIETRO	ORIZZONTALE IN SOSPENSIONE G UNITE AVANTI		ORIZZONTALE IN APPOGGIO G DIV	
VOLTABRACCIA PETTO	OSCILLAZIONE AVANTI		OSCILLAZIONE AVANTI AMPIA	VOLTA BRACCIA CARPIATE	VOLTA BRACCIA A CORPO TESO	VOLTA BRACCIA A CORPO TESO ALTA		CAPOVOLTA IN APPOGGIO	GRANVOLTA DI PETTO A PIEGATE
VOLTABRACCIA DORSO	OSCILLAZIONE DIETRO		OSCILAZIONE DIETRO AMPIA	VOLTA BRACCIA CARPIATE	VOLTA BRACCIA A CORPO TESO	VOLTA BRACCIA A CORPO TESO ALTA			GRANVOLTA DI DORSO B PIEGATE
LAVORO IN APPOGGIO	DA SOSPENSIONE TRAZIONE CON SPALLE ALTEZZA			TRASLOCAZIONE LENTA	ENTRATA CARPEA		VERTIVALE B FLESSE 2"	VERTICALE 2"	
G1	CANDELA	DISCESA IN AVANTI	DISCESA DIETRO	DISCESA AVANTI LENTA TESA CONTROLLATA	DISCESA DIETRO TESA CONTROLLATA			SLANCIO APPOGGIO AVANTI B PIEGATE	
G2	SOSPENSIONE ROVESCIATA	SALITA AVANTI	SALITA DIETRO	SALITA AVANTI LENTA TESA	SALITA DIETRO LENTA TESA		SLANCIO APPOGGIO DIETRO B PIEGATE	SLANCIO APPOGGIO DIETRO B TESE	SLACIOAPPOGGIO DIETRO ALLA SQUADRA
G3				DA APPOGGIO CAPOVOLGERSI IN SOSPENSIONE		DALL'APPOGGIO CAPOVOLTA IN APPOGGIO		KIPPE IN APPOGGIO	HONMA
USCITE	DA SOSPENSIONE FERMA ABBANDONO ANELLO	OSCILLAZIONE E ABBANDONO DIETRO		SALTO INDIETRO RACCOLTO	SALTO RACCOLTO AVANTI	SALTO TESO DIETRO	SALTO TESO AVANTI		DOPPIO SALTO RACCOLTO
VD	0,6	VALORE DI PARTENZA VP (VD+ BONUS)		2,6		PE(PENALITA')	0,7	PF (PUNTEGGIO FINALE =10+VP -PE)	
EC+STOP BONUS	2							11,9	

SCHEDA COMPOSIZIONE ESERCIZIO

VOLTEGGIO

MINI PRIMA		
1 CATEGORIA		
2 CATEGORIA		
3 CATEGORIA		X

tappetoni H60cm		
cubone 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
GRUPPO								
FRAMEZZI		FRAMEZZO CON POSA DEI PIEDI	FRAMEZZO SENZA POSA DEI PIEDI					
VERTICALI	RINCORSA BATTUTA PENNELLO	CAPOVOLTA	TUFFO	VERTICALE	VERTICALE SPINTA			
RONDATA				RUOTA	RONDATA	RONDATA 180'	RONDATA 360'	
RIBALTATA					RIBALTATA	RIBALTATA 180"	RIBALTATA 360'	
YAMASCHITA						YAMASHITA	YAMASHITA 180'	YAMASHITA 360'
YURCENCHO				RONDATA IN PEDANA + PENNELLO			RONDATA + FLICK	

						5	5,5	6
TSUKAHARA						TSUKAHARA RACCOLTO	TSUKAHARA CARPIO	TSUKAHARA TESO
RIBA+SALTO							RIBALTATA SALTO AVANTI RACC	
YURCHENKO						YURCHENKO RACCOLTO	YURCHENKO CARPIO	YURCHENKO TESO
VD 1 SALTO	4	PE (PENALITA')	1,2	PUNTEGGIO (10+VD-PE)	12,8	PF (PUNTEGGIO FINALE=PUNTEGGIO MIGLIORE O MEDIA +BONUS	13,65	
VD 2 SALTO	5	PE (PENALITA')	1,5		13,5			
BONUS+STOP BONUS	0,5							



SCHEDA COMPOSIZIONE ESERCIZIO

PARALLEL

MINI PRIMA		
1 CATEGORIA		
2 CATEGORIA		
3 CATEGORIA		X



VISTO CHE ESEGUE 4 EC DELA SUA CATEGORIA

OTTIENE UN ULTERIORE 0,5

VALORE PT.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8
GRUPPO								
ENTRATE	SALIRE ALL'APPOGGIO RITTO	DA POSIZIONE BRACCIALE OSCILLAZIONE COMPLETA KIPPE A GAMBE DIV	KIPPE BRACCIALE A G. DIV	KIPPE LUNGA A G. DIV	KIPPE LUNGA +OSCILLAZIONE	KIPPE LUNGA +OSC SOPRA ORIZZONTALE	KIPPE LUNGA +OSC IN SQUADRA	KIPPE LUNGA +OSC IN VERTICALE
OSCILLAZIONI IN APPoggio		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
OSCILLAZIONI IN BRACCIALE		OSC PIEDI SOTTO STAGGI	OSC. SOPRA STAGGI	OSC. BRACCIALE AMPIA	OSC. COMPLETA+KIPPE A G. DIV	OSC.COMPLETA+COLPO DI PETTO A G DIV	OSC.COMPLETA+SLANCIO APPoggio	OSC.COMPLETA+KIPPE BRACCIALE G UNITE+OSC
OSCILLAZIONI IN SOSPENSIONE		<30	30-60	>60		DALL'APPOGGIO RITTO OSC.DIETRO E		CONTRO KIPPE ALL'APPOGGIO
KIPPE		DONDOLINO IN POSIZIONE ROVESCIATA		KIPPE BREVE A G. DIV	KIPPE BREVE+OSCILLAZIONE	KIPPE BREVE +OSC SOPRA ORIZZONTALE	KIPPE BREVE +OSC SQUADRA	KIPPE BREVE +OSC IN VERTICALE
ELEMENTI 1	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
SQUADRE	SQ A GAMBE FLESSE 2"	SQ A GAMBE UNITE	SQ A GAMBE APERTE		SQ A G.DIV+VERTICALE	SQ A G. UNITE+VERTICALE		
USCITE	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
ELEMENTI 2						MOY ARRIVO IN BRACCIALE	MOY ALL'APPOGGIO	MOY + OSCILL VERTICALE
VD	5,6	VALORE DI PARTENZA VP (VD+ BONUS)		8,1	PE(PENALITA')	2,3	PF (PUNTEGGIO FINALE =10+VP -PE)	
EC+STOP BONUS	2,5							

SCHEDA COMPOSIZIONE ESERCIZIO

SBARRA BASSA

MINI PRIMA		
1 CATEGORIA		X
2 CATEGORIA		
3 CATEGORIA		



ANCHE SE NON PRENDE NESSUNA CELLA DELLA SUA CATEGORIA
HA COMUNQUE ASSOLTO ALLE 4 EC RICHIESTE E PARTE DA 2 PUNTI

VALORE PT.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
GRUPPO									
ENTRATE	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
VARIANTI DI KIPPE	MANTENERE POSIZIONE L 2"					KIPPE BREVE	KIPPE BREVE+ SL	KIPPE BREVE + SL>ORIZZONTALE	KIPPE STACCO
GIRI SAGGITALI E BASCULE	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
PASSAGGI DI STAGGIO	SOTTOENTRARE UNA GAMBA	SOTTOUSCIRE UNA GAMBA	DA POSIZIONE SAGGITALE 1/2 GIRO			DALL'APPOGGIO FUCS KIPPE		SL+FUCS KIPPE	
GIRI DIETRO	CAPOVOLTA CON PASSAGGIO DENTRO LE GAMBE E ROVESCIAMENTO			SLANCI GIRO ADDOMINALE		SL>ORIZZ+GIRO ADDOMINALE		GIRO ADDOMINALE STACCATO	TEMPO DI CAPOVOLTA
GIRI AVANTI	DA ROVESCIAMENTO DIETRO SVINCOLO GAMBE		OCHETTA G. E B. PIEGATE		OCHETTA TESA		OCHETTA + SL		
GIRI DI PIANTA	MANTENERE POSIZIONE CON G TESE AL PIOLÒ 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
SLANCI		SL SOTTO STAGGIO		SL SOPRA STAGGIO		SL SOPRA ORIZZONTALE		SL IN VERTICALE	
USCITE	DISCESA DIETRO	CAPOVOLTA IN USCITA	CAPOVOLTA IN USCITA CONTROLLATA	1P+1P FIORETTO UNITO O DIV	SL+FIORETTO UNITO O DIV	SL+ GUIZZO	SL ORIZZONTALE FIORETTO	SL ORIZZONTALE GUIZZO	
VD	1,1	VALORE DI PARTENZA VP (VD+ BONUS)	3,1	PE(PENALITA')	1,3	PF (PUNTEGGIO FINALE =10+VP -PE)		11,8	
EC+STOP BONUS	2								

SCHEDA COMPOSIZIONE ESERCIZIO

SBARRA ALTA

MINI PRIMA	
1 CATEGORIA	
2 CATEGORIA	
3 CATEGORIA	X



**ANCHE SE NON PRENDE NESSUNA CELLA DELLA SUA CATEGORIA
HA COMUNQUE ASSOLTO ALLE 4 EC RICHIESTE E PARTE DA 2 PUNTI**

VALORE PT.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8
GRUPPO								
ENTRATE	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
CAPOVOLTE		KIPPE BREVE	GIRO ADDOMINALE		CAPOVOLTA-	CAPOVOLTA>45	CAPOVOLTA IN VERTICALE	CAPOVOLTA 1/2 CAMBIO
STALDER	GIRO SAGGITALE DIETRO	GIRO IN KIPPE FRONTALE	FUCS KIPPE		STALDER-	STALDER>45	STALDER IN VERTICALE	STALDER 1/2 CAMBIO
ENDO	GIRO SAGGITALE AVANTI	GIRO IN KIPPE DORSALE	KIPPE FRONTALE		ENDO-	ENDO>45	ENDO IN VERTICALE	ENDO 1/2 CAMBIO
PIANTATE		KIPPE INFILATA 2		KIPPE STACCO	PIANTATA-	PIANTATA>45	PIANTATA IN VERTICALE	PIANTATA 1/2 CAMBIO
GRANVOTE PETTO		OSCILLAZIONE AVANTI		MEZZA VOLTA		GRANVOLTA DI PETTO	GRANVOLTA 1/2 PERNO	GRANCOLTA DI PETTO SALTATA
GRANVOLTE DORSO		OSCILLAZIONE DIETRO				DORSO	DORSO 1/2 PERNO	
OSCILLAZIONI	OSCILAZIONE 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				
USCTE		FIORETTO	GUIZZO		SALTO RACCOLTO	SALTO TESO		DOPPIO SALTO RACCOLTO
VD	5,6	VALORE DI PARTENZA VP (VD+ BONUS)		7,6	PE(PENALITA')	3	PF (PUNTEGGIO FINALE =10+VP -PE)	14,6
EC+STOP BONUS	2							



SCHEDA COMPOSIZIONE ESERCIZIO

TRAMPOLINO

MINI PRIMA		
1 CATEGORIA		
2 CATEGORIA		X
3 CATEGORIA		

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

VALORE PT.	1	2	3	4	4,5	5	5,5	6
GRUPPO								
SALTI DAL PENNELLO	SALTO PENNELLO	SALTO PENNELLO 180'	SALTO PENNELLO 360'					
SALTI DALLA VERTICALE		VERTICALE	VERTICALE CON REPULSIONE					
GRUPPO 1	CAPOVOLTA	TUFFO	KIPPE DI TESTA	FLICK IN AVANTI				
GRUPPO2		RUOTA	RONDATA	FLICK INDIETRO				
SALTI ACRO AVANTI			SALTO RACCOLTO O CARPIO	SALTO RACCOLTO 180'	SALTO CARPIATO 180'	SALTO RACCOLTO 360'		
SALTI ACRO INDIETRO	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'
SALTI TESI AVANTI				SALTO TESO	SALTO TESO 180'	SALTO TESO 360'	SALTO TESO 540'	SALTO TESO 720'
DOPPI SALTI							DOPPIO SALTO RACCOLTO INDIETRO	DOPPIO SALTO RACCOLTO AVANTI
VD 1 SALTO	4	PE (PENALITA')	1	PUNTEGGIO (10+VD-PE)	13	PF (PUNTEGGIO FINALE=PUNTEGGIO MIGLIORE O MEDIA +BONUS)	14,1	
VD 2 SALTO	4	PE (PENALITA')	0,8		13,2			
BONUS+STOP BONUS	1							