SOCIETÀ: _____ CATEGORIA _____ ATLETA: _____

					CORPO LIBERO							
					0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	1,00
1	CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI	CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO IN PIEDI	VERTICALE	RUOTA	VERTICALE CAPOVOLTA	RUOTA CON 1 MANO	RUOTA SPINTA O SALTATA	RONDATA O RIBALTATA A 1 O RIBALTATA A 2				
2	CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO	CAPOVOLTA DIETRO + PENNELLO	GATTO+VERTICALE O GATTO+RUOTA	SFORBICIATA+VERTICALE O SFORBICIATA+RUOTA	VERTICALE CAPOVOLTA + PENNELLO ½ GIRO O SALTO RACCOLTO	CAPOVOLTA AVANTI + ENJAMBE' SUL POSTO	ROVESCIAIA DIETRO + SISSONE	COSACCO SPINTA A 1 + RUOTA SPINTA				
3	PENNELLO+RACCOLTO	GATTO+PENNELLO	GATTO+SFORBICIATA	GATTO+PENNELLO ½ GIRO	GATTO+COSACCO SPINTA A 1	SISSONE+GATTO ½ GIRO	ENJAMBE'+SISSONE'	ENJAMBE'CAMBIO+ GATTO				
4	STACCATA SAGITTALE	STACCATA FRONTALE	PONTE	PONTE E ROVESCIAIA O PONTE DALL'ALTO	ROVESCIAIA DIETRO	ROVESCIAIA AVANTI	TIC TAC	TIC TAC + ROVESCIAIA DIETRO				
5	GATTO	SFORBICIATA	COSACCO SPINTA A 1	ENJAMBE' APERTURA 90° O GATTO CON ½ GIRO	ENJAMBE'	ENJAMBE'+GATTO	GATTO 1 GIRO	ENJAMBE' CON CAMBIO				
6	PENNELLO ½ GIRO	RACCOLTO	ENJAMBE'SUL POSTO APERTURA 90°	RACCOLTO ½ GIRO	PENNELLO 1 GIRO	SISSONE	ENJAMBE'SUL POSTO	ENJAMBE' SUL POSTO CON ½ GIRO				
7	½ GIRO SUGLI AVAMPIEDI	PARTENDO DA PASSE' TUTTA PIANTA ESEGUIRE ¼ GIRO+ ½ GIRO SOLLEVANDO E ABBASSANDO IL TALLONE AL TERMINE DELLE ROTAZIONI	½ GIRO PASSE'	PARTENDO DA PASSE' TUTTA PIANTA ESEGUIRE ¼ GIRO+ ¼ GIRO+ ¼ GIRO+ ¼ GIRO SOLLEVANDO E ABBASSANDO IL TALLONE AL TERMINE DELLE ROTAZIONI	1 GIRO PASSE'	1 GIRO PASSE' CON GAMBA A 45°	1 e ½ GIRO PASSE'	2 GIRI				
GRADO A MAX NOTA D 3.0												
GRADO B MAX NOTA D 5.0												

VD _____

VE _____

FIRMA GIUDICE _____