



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	ROVESCIAIA AVANTI	ROVESCIAIA DIETRO		
ELEMENTI STATICI	SQUADRA IN APPOGGIO 2"	CANDELA 2"	OVETTO 2"	SQUADRA G. DIARICATE 2"	SQUADRA G. UNITE 2"		SQUADRA MASSIMA2"	SQUADRA ROVESCIAIA(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 SFORBIATA 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 _____

VE _____



SCHEDA COMPOSIZIONE ESERCIZIO

CAVALLO CON MANIGLIE

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

1 CATEGORIA		
2 CATEGORIA		
3 CATEGORIA		



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 SUCESSIONE GAMBE TERMINE DORSALMENTE	FRONTALMENTE INGRESSO GAMBIA DX/SX OSCILLAZIONE FRA MANIGLIE 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 SUCESSIONE GAMBE TERMINE FRONTALMENTE	DORSALMENTE INGRESSO GAMBIA DX/SX OSCILLAZIONE FRA MANIGLIE 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	MULINELLO 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-SELLE	TRASPORTO PENDOLARE DORSALE SELLA-GROPPA	TRASPORTO PENDOLARE DORSALE GROPPA-SELLE	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		
RIPETIZIONE								
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		VALORE DI PARTENZA VP (VD+ BONUS)		PE(PENALITA')		PF (PUNTEGIO FINALE =10+VP -PE)		
BONUS								

VD _____

VE _____

COGNOME e NOME GINNASTA _____ SOCIETA' _____



SCHEDA COMPOSIZIONE ESERCIZIO

ANELLI

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									
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 DIVARIE 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		OSCILLAZIONE 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 TESACONTROLLAT	DISCESA DIETRO TESA CONTROLLATA			SLANCIO APPOGGIO AVANTI B PIEGATE	
G2	SOSPENSIONE ROVESCATA	SALITA AVANTI	SALITA DIETRO	SALITA AVANTI LENTA TESA	SALITA DIETRO LENTA TESA		SLANCIO APPOGGIO DIETRO B PIEGATE	SLANCIO APPOGGIO DIETRO B TESE	SLANCIO APPOGGIO 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		VALORE DI PARTENZA VP (VD+ BONUS)		PE(PENALITA')		PF (PUNTEGIO FINALE =10+VP -PE)			
BONUS									

VD _____

VE _____



SCHEDA COMPOSIZIONE ESERCIZIO

VOLTEGGIO

MINI PRIMA		
1 CATEGORIA		
2 CATEGORIA		
3 CATEGORIA		

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'	
YAMASHITA						YAMASHITA	YAMASHITA 180'	YAMASHITA 360'
YURCENCHO				RONDATA IN PEDANA + PENNELLO			RONDATA + FLICK	

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

VD _____

VE _____



SCHEDA COMPOSIZIONE ESERCIZIO

PARALLELE

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
GRUPPO								
ENTRATE	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
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 BRACCHIALE		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
OSCILLAZIONI IN SOSPENSIONE		<30	30-60	>60		DALL'APPOGGIO RITTO OSC.DIETRO E		CONTRO KIPPE ALL'APPOGGIO
KIPPE		DONDOLINO IN POSIZIONE ROVESCIAITA		KIPPE BREVE A G. DIV	KIPPE BREVE+OSCILLAZI ONE	KIPPE BREVE +OSC SOPRA ORIZZONTALE	KIPPE BREVE + 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+VERTICA LE		
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 BRACCHIALE	MOY ALL'APPOGGIO	MOY + OSCILL VERTICALE
VD		VALORE DI PARTENZA VP (VD+ BONUS)			PE(PENALITA')		PF (PUNTEGIO FINALE =10+VP -PE)	
BONUS								



SCHEDA COMPOSIZIONE ESERCIZIO

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
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 ROVESCIAIMENTO			SLANCIO GIRO ADDOMINALE		SL>ORIZZ+GIRO ADDOMINALE		GIRO ADDOMINALE STACCATO	TEMPO DI CAPOVOLTA
GIRI AVANTI	DA ROVESCIAIMENTO DIETRO SVINCOLO GAMBE		OCHETTA G. E B. PIEGATE		OCHETTA TESA		OCHETTA + SL		
GIRI DI PIANTA	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
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		VALORE DI PARTENZA VP (VD+ BONUS)		PE(PENALITA')		PF (PUNTEGIO FINALE =10+VP -PE)			
BONUS									

VD _____

VE _____



SCHEDA COMPOSIZIONE ESERCIZIO

SBARRA ALTA

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
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	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				
USCTE		FIORETTO	GUIZZO		SALTO RACCOLTO	SALTO TESO		DOPPIO SALTO RACCOLTO
VD		VALORE DI PARTENZA VP (VD+ BONUS)			PE(PENALITA')		PF (PUNTEGIO FINALE =10+VP -PE)	
BONUS								

VD _____

VE _____

COGNOME e NOME GINNASTA _____ SOCIETA' _____



SCHEDA COMPOSIZIONE ESERCIZIO

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
GRUPPO								
SALTI DAL PENNELO	SALTO PENNELO	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 SALT							DOPPIO SALTO RACCOLTO INDIETRO	DOPPIO SALTO RACCOLTO AVANTI
VD 1 SALTO		PE (PENALITA')			PUNTEGGGIO (10+VD-PE)		PF (PUNTEGGGIO FINALE=PUNTEGGGIO MIGLIORE O MEDIA +BONUS)	
VD 2 SALTO		PE (PENALITA')						
BONUS								

VD _____ - VE _____