

NOMINATIVO _____ SOCIETA' _____						
GRADO _____ CATEGORIA _____						
SUOLO MASCHILE	A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60
ROCOLAMENTI	-CAPOVOLTA AVANTI ARR.LIBERO -CAPOVOLTA INDIETRO ARR.LIBERO	-CAPOVOLTA AV SALTATA LIBERO -CAPOVOLTA AV PARTENZA E ARRIVO GAMBE UNITE E TESE	-CAPOVOLTA AV+VERTICALE+CAPOVOLTA -CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE BRACCIA PIEGATE	-CAPOVOLTA AV+VERTICALE+1/2 AL -CAPOVOLTA IND.VERTICALE BRACCIA PIEGATE+1/2 AL	CAP.AV O INDIETRO+VERTICALE GAMBE UNITE E TESE+1/2 AL -CAPOVOLTA IND.VERTICALE BRACCIA TESE	-SALTO AVANTI TESO
ROVESCIAMENTI	-VERTICALE DI PASSAGGIO -RUOTA	-VERTICALE+CAPOVOLTA -RUOTA CON 1/4 DI GIRO	-VERTICALE 2" -VERTICALE CON 1/2 GIRO	-VERTICALE SALITA GAMBE UNITE E TESE -VERTICALE CON 1 GIRO	-VERTICALE CON 1+1/2 AL (540°)	-SALTO DIETRO TESO
RIBALTAMENTI		-RONDATA -VERTICALE SPINTA -KIPPE	-RIBALTATA ARR 1 GAMBA -RIBALTATA ARR 2 GAMBE -FLIC DIETRO UNITO	-RIBALTATA A1+RIBALTATA A 2 -FLIC AVANTI	-RIBALTATA A 2+ FLIC AVANTI -FLIC AVANTI+CAPOVOLTA SALTATA -2FLIC IND+PENNELLO	-SALTO AV RACCOLTO+ SALTO AV RACCOLTO
SERIE ACROBATICHE		-RUOTA+CAP.IND -RUOTA1/4DI GIRO++CAP AVANTI	RONDATA+PENNELLO	RONDATA+FLIC+PENNELLO -SALTO AV RACCOLTO+PENNELLO -RONDATA+SALTO DIETRO	-RIB A 2+SALTO AV RACCOLTO RONDATA+FLIC+SALTO DIETRO RACC -SALTO AV RACCOLTO+CAPOVOLTA SALTATA	-SALTO AV 180/360 -SALTO DIETRO 180/360
SALTI	-PENNELLO -RAGGRUPPATO	-PENNELLO 1/2 -TUFFO -SALTO CON GAMBA LIBERA AV TESA 90°	-PENNELLO 1 GIRO -SALTO CARPIO UNITO O DIVARICATO	-SALTO IN VERTICALE DI PASSAGGIO -CARPIO CON 1/2 GIRO	-PENNELLO CON 540° -SALTO AV RACC CON 1/2 GIRO A/L -SALTO DIETRO RACC DA FERMI	
PREMULINELLI	1 PREMULINELLO		1/2 MULINELLO	PREMULINELLO ALLA VERTICALE DI PASSAGGIO	1 MULINELLO	
PARTI STATICHE+ FLESSIBILITA'	-CANDELA CON AIUTO DELLE MANI -GAMBA LIBERA TESA 45°	-CANDELA SENZA MANI -SQUADRA IN APP SUL BACINO	-STACCATA SAGITTALE -ORIZZONTALE PRONA -EQUILIBRIO	-STACCATA FRONTALE -SQUADRA IN APP SULLE MANI	-VERTICALE DI IMPOSTAZIONE -EQUILIBRIO GAMBA TESA TENUTA CON MANO	-DALLA STACCATA SALIRE IN VERTICALE DI FORZA

		-DA SEDUTI FLESSIONE DEL BUSTO GAMBE DIV O UNITE	GAMBA LIB TESA AV 90° - PONTE		APERTURA 160°	
--	--	-----------------------------------------------------------	-------------------------------------	--	------------------	--