

TABELLA ELEMENTI PER LIVELLO 3







Elementi per il SUOLO (Individuali-Trio-Squadre)		Descrizione	Valore
DB01	giro 180°	Gamba libera a piacere	0,10
DB02	giro 360° IN	Gamba libera a piacere	0,20
DB03	giro 360° OUT	Gamba libera a piacere	0,20
DB04	giro 540° in o out	Gamba libera a piacere	0,60
DB05	giro 360° con supporto mano, gamba 90° DB403		0,40
DB06	giro 360° senza supporto mano, gamba 90° DB604		0,60
DB07	Dalla verticale sulla testa discesa alla posizione raggruppata in mezzo alle braccia DB409		0,40
DB08	Dalla verticale sulla testa discesa alla posizione DI PLANCHE TESA DB609		0,60
DB09	Dalla verticale TENUTA, discesa alla posizione raggruppata in mezzo alle braccia DB610		0,60
DB10	THOMAS a gambe unite e tese DB612		0,60
J01	salto a pennello	Con presalto o da fermo, battuta piedi uniti	0,10
J02	salto a pennello 180°	Con presalto o da fermo, battuta piedi uniti	0,20
J03	salto a pennello 360° J401	Con presalto o da fermo, battuta piedi uniti	0,40
J04	salto a pennello 540° J601		0,60
J05	salto gatto	ginocchia oltre l'orizzontale	0,20
J06	salto gatto 180°	ginocchia oltre l'orizzontale	0,40
J07	salto gatto 360° J616	ginocchia oltre l'orizzontale	0,60
J08	Cosacco gamba tesa a 90°, flessa a 90° J207		0,20
J09	Cosacco gamba tesa a 90°, flessa a 90° con giro AL 180° J407		0,40
J10	Salto carpio unito	oltre 45°	0,40
J11	Salto carpio con gambe almeno a 90° e divaricato, gambe almeno 135° J603		0,60
J12	Enjambee gambe 135° J408		0,40
J13	Enjambee con cambio gambe 135° J623		0,60
J14	Sissone gambe 135° stacco a due piedi, arrivo ad 1 piede solo J409		0,40
J15	Salto raggruppato con arrivo sulle braccia, corpo proteso dietro J411		0,40
J16	Salto raggruppato 180° AL con arrivo sulle braccia, corpo proteso dietro J611		0,60
J17	Shushunova, gambe almeno 135° di separazione J612		0,60
J18	Salto carpio con arrivo sulle braccia, corpo proteso dietro J613		0,60
F01	Staccata sagittale	con entrambe le gambe	0,20
F02	Staccata frontale		0,20
F03	Schiacciata avanti del busto su gambe unite o aperte a 90° F401	45° di inclinazione del busto sugli arti inferiori	0,40
HB1	Verticale sulla testa, braccia separate HB201		0,20
HB2	Verticale sulla testa, braccia unite HB601		0,60
HB3	Planche raggruppata HB202		0,20
HB4	Planche tesa, gambe separate a 45° HB402		0,40
HB5	Planche raggruppatae laterali HB403		0,40
HB6	Planche tesa, gambe unite HB603		0,60
HB7	Squadra libera divaricata 45°, braccia 1 av. E 1 dt. HB204	tenuta 2 "	0,20
HB8	Squadra libera divaricata 45°, braccia avanti HB404	tenuta 2 "	0,40
HB9	Squadra libera divaricata, corp a 45° rispetto il suolo HB604		0,60
HB10	Squadra libera gambe unite tese HB405		0,40

SB01	Verticale tenuta	tenuta 2 "	0,40
SB02	Equilibrio su pianta, gamba libera tesa sotto l'orizz.	tenuto 2 "	0,20
SB03	Equilibrio su pianta, gamba libera tesa all'orizz. 90° SB601		0,40
SB04	Equilibrio su pianta, gamba libera tesa sopra l'orizz. 120° SB601	tenuto 2 "	0,60
SB05	Equilibrio su pianta, gamba libera avanti sopra 90° SB204		0,20
SB06	Equilibrio su avampiede, ginocchio alzato, tallone al ginocchio SB404		0,40
SB07	Equilibrio su avampiede, gamba tesa avanti oltre 90° SB604		0,60
SB08	Equilibrio su avampiede, gamba tesa avanti oltre 120° con presa della mano SB603		0,60
SB09	Orizzontale con gamba libera laterale a 90° SB605		0,60
SB10	Orizzontale con gamba libera dietro a 90° SB406		0,40
GE	Elemento di collaborazione G601	solo squadra	0,60
A01	Verticale di passaggio A205		0,20
A02	Sitting salto A601		0,60
A03	Salto Raggruppato avanti A630		0,60
A04	Salto Raggruppato dietro A607		0,60
A05	Rondata A209		0,20
A06	Flic Flac A409		0,40
A07	Flic Flac con arrivo a terra corpo teso dietro A609		0,60
A08	Capovolta dietro alla verticale A410		0,40
A09	Ruota, anche con 1 mano A213		0,20

Legenda

- P = Pivot (giri)
J = Jump (salti, saltelli, balzi)
F = Flexibility (mobilità)
DB = Dynamic Balance (equilibri dinamici) Pausa non superiore a 3"
GE = Group Element (collaborazione)
SB = Standing Balance (Equilibri statici) da tenere 2"
HB = Hand Supportive Balances (Verticali e planches) da tenere 2"
A = Acrobatic elements (Elementi Acrobatici)

Elementi per il TUMBLING (Individuali-Trio-Squadre)	Descrizione	Valore
---	-------------	--------

Valore	Gruppo 1		K
	Elementi Avanti	Simbolo	
0.10	Ruota		X
0.20	Rovesciata		H
0.20	Ribaltata		FS
0.20	Salto raggruppato		O
0.30	Salto carpio		>
0.40	Salto Teso		\
0.30	Salto raggruppato con 180°	180	O1
0.40	Salto raggruppato con 360°	360	O2
0.40	Salto Carpio con 180°	180	>1
0.50	Salto teso con 180°		\1

0.60	Salto teso con 360°		12
------	---------------------	--	----

Valore	Gruppo 2		Simbolo	K
	Elementi Dietro			Code
0.10	Rondata			R
0.20	Flick Flack			F
0.20	Salto Raggruppato			O
0.20	Salto Carpio			<
0.30	Salto Tempo			W
0.30	Salto teso			/
0.30	Salto raggruppato con 180°	180		O1
0.30	Salto carpiato con 180°	180		<1
0.40	Salto raggruppato con 360°	360		O2
0.40	Salto teso con 180°	180		/1
0.50	Salto teso con 360°	360		/2
0.60	Salto teso con 540°	540		/3

Elementi per il TRAMPOLINO (Individuali-Trio-Squadre)	Descrizione	Valore
---	-------------	--------

Valore	Gruppo 1		Simbolo	K
	Con Tavola Volteggio			Code
0.30	90° in e 90° out		90°	R
0.40	Ribaltata con 180° in			1H
0.40	Ribaltata			H
0.50	Ribaltata con 180° in e 180° out			1H1
0.50	Ribaltata con 180° in			H1
0.60	Ribaltata con 180° in e 360° out			1H2
0.60	Ribaltata con 360° out			H2

Diff value	Gruppo 2		Simbolo	K
	Senza tavola Volteggio			Code
0.10	Salto raggruppato			O
0.10	Salto carpio			>
0.20	Salto teso			1
0.20	Salto raggruppato con 180°	180		O1
0.20	Salto carpio con 180°	180		>1
0.30	Salto Teso con 180°	180		11
0.30	Salto raggruppato con 360°	360		O2
0.40	Salto Teso con 360°	360		12
0.50	Salto Teso con 540°	540		13
0.60	Salto Teso con 720°	720		14
0.60	Doppio salto Raggruppato			OO