

Nome: \_\_\_\_\_

Società: \_\_\_\_\_

Data di nascita: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Categoria:	2./3. elem. max 4,00	4./5. elem. max 6,00	1./2. medie max 7,00	3. medie + superiore max 8,00
------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------------------

## Corpo Libero - VSS Oberstufe (max. 1 min 30 s) Senza Musica

0,20	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20
------	------	------	------	------	------

### Acrobatica

1	Capovolta avanti	Verticale + capovolta	Capov. avanti + Verticale a gambe tese ed unite	Salto avanti	Salto a. + Salto a. / Salto a. teso	Salto a. teso con 1 Avv.
2	Ruota	Rovesciata avanti	Ribaltata 1 o 2 gambe	Ribaltata ppu + se / Flick avanti	Ribaltata + Salto a.	Ribaltata + Salto a. Teso / Rondata + (Flick) + Twist
3	Capovolta dietro (libera)	Capovolta dietro in verticale	Rondata + Salto d. r.	Rondata + Flick + Salto d.r.	Rondata + Flick + Salto d. teso	Rondata + Flick + Salto d. teso con Avv. 360°
4	Capovolta avanti saltata	Presalto + Rondata + se	Rondata + Flick + rim	Rondata + 2 Flick + rimbalzo	Rondata + 2 Flick + Salto d. r.	Rondata + 2 Flick + Salto d. teso
5	Ponte 2"	Rovesciata dietro	Rovesciata d. + Flick smezzato	Flick unito + se / Ruota o Ribaltata senza mani	Flick smezzato + Flick smezzato senza mani	Rondata + Tempo + Flick + Salto d. r.

### Artistica

6	Sforbiciata	Chassé + Sforbiciata / Salto del gatto con 1/2°	SE + 1° / Salto del gatto con 1°	Cosacco 1/2° / Enjambeè s.p. 1/2°	Cosacco 1° / Enjambeè s.p. 1°	Popa
7	Chassè + Salto del gatto	Chassè + Enjambeè 120°	Chassè + Enjambeè 180° / Enj. con cambio	Enj. + Cosacco 1 gamba / Enj. + Enj.	Enj. con cambio + Enjambeè	Enj. con cambio ad anello / Enj. con cambio 1/2°
8	Salto raccolto	Enj. sul post 90°	Cosacco / Cervo	Sissonne / Enj. Sul posto 180°	Sissonne ad anello / Cosacco con cambio	Johnson / Montone
9	1/2 + 1/2 in Relevè (cambio gamba)	1/2 + 1/2 in Passè (cambio gamba)	1° + 1/2° in Passè (cambio gamba)	1° + 1° in Passè (cambio gamba)	1° glt. 45° + 1° in Passè (cambio gamba)	1° glt. 90° + 1° Passè (cambio gamba) / Wolf Turn 1°
10	1/2° in Passè	1 giro in Passè	1 giro glt. 45°	1 giro glt. 90°	Pirouette 540° / 1 giro glt. 180° impugnando	Pirouette 720°

Nota E +	Nota D -	Penalità E -	Penalità n. =	Punteggio finale
10,00				

## Corpo Libero - VSS Oberstufe

Nome: \_\_\_\_\_

Società: \_\_\_\_\_

Data di nascita: \_\_\_\_\_

Categoria:	2./3. elem. max 4,00	4./5. elem. max 6,00	1./2. medie max 7,00	3. medie + superiore max 8,00
------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------------------

Nota E +	Nota D -	Penalità E -	Penalità n. =	Punteggio finale
10,00				

Nome: \_\_\_\_\_

Società: \_\_\_\_\_

Data di nascita: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Categoria:	2./3. elem. max 4,00	4./5. elem. max 6,00	1./2. medie max 7,00	3. medie + superiore max 8,00
------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------------------

### Trave - VSS Oberstufe

Trave 50 cm 1. - 3. classe elem.

Trave 125 cm dalla 4. classe elem.

	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20
<b>1</b> Entrata	Passo in Trave	Passo in Arabesque 2"	Squadra 2" / Spaccata	Framezzo in posizione seduta / Capovolta dietro sotto la trave	Capovolta saltata / Enjambeè	Endo / Enj. con cambio
<b>2</b> Uscita	Salto raccolto	Divaricata	Rondata	Salto avanti / dietro	Salto avanti teso	Rondata + Salto / Auerbach
<b>Acrobatica</b>						
<b>3</b>	Verticale sforbiciata sotto la verticale	Verticale sforbiciata	Capovolta avanti / dietro	Capovolta avanti senza mani	Verticale + Capovolta	Capovolta dietro in verticale
<b>4</b>	Coniglietto piccolo	Verticale di slancio	Verticale apertura sagg.	Verticale 2" gambe unite / apertura sagg.	Rovesciata avanti	Ribaltata 1g
<b>5</b>	Posizione supina 2"	Ponte 2"	Ponte + Rovesciata dietro	Rovesciata dietro	Flick smezzato	Salto d. da fermo
<b>6</b>	Candela piccola 2" (alzare bacino a gambe tese)	Candela 2" (libera)	Candela 2" da piedi in piedi	Ruota	Rondata	Ruota senza mani
<b>Artistica</b>						
<b>7</b>	Penello / Tenuta Relevè con 2 piedi 2"	Salto raccolto / Tenuta Passè 2" (Posè)	Enj. sul posto 90° / Tenuta in Passè + Relevè 2"	Cosacco	Enjambeè sul posto 180°	Enjambeè sul posto ad anello
<b>8</b>	Se +Se	Se +Sr / Angelo 2"	Se con 1/2° / Salto in Arabesque 2"	Sissonne + Sissonne	Cosacco 1/2° / Enjambeè 1/2°	Enjambeè con cambio
<b>9</b>	Chassè destra + Chassè sinistra	Chassè + Salto del gatto	Chassè + Sforbiciata / Tenuta glt. 90° 2" (Posè)	Enjambeè 120° / Tenuta glt. 90° + Relevè 2"	Enjambeè 180°	Enjambeè ad anello
<b>10</b>	1/2° in Relevè	1/2° + 1/2° in Relevè (cambio gamba)	1/2° in Passè / 1/2° glt. 45°	1° in Passè / 1/2° glt. 90°	1/2° + 1/2° in Passè (cambio gambal) / 1° glt. 45°	Wolf Turn 1° / 1° glt. 90°

<b>Nota E +</b>	<b>Nota D -</b>	<b>Penalità E -</b>	<b>Penalità n. =</b>	<b>Punteggio finale</b>
<b>10,00</b>				

### Trave - VSS Oberstufe

Nome: \_\_\_\_\_

Società: \_\_\_\_\_

Data di nascita: \_\_\_\_\_

Categoria:	2./3. elem. max 4,00	4./5. elem. max 6,00	1./2. medie max 7,00	3. medie + superiore max 8,00
------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------------------

<b>Nota E +</b>	<b>Nota D -</b>	<b>Penalità E -</b>	<b>Penalità n. =</b>	<b>Punteggio finale</b>
<b>10,00</b>				

Nome: \_\_\_\_\_

Società: \_\_\_\_\_

Data di nascita: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Cat.	2./3. elem. max 4,00	4./5. elem. max 6,00	1./2. medie max 7,00	3. medie + superiore max 8,00
------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------------------

### Parallele - VSS Oberstufe

Staggio superiore 175 cm, Staggio inferiore 255 cm

	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20
1 Entrata	Capovolta d. con slancio	Capovolta d. con forza / Kippe infilata 1 + Bascule	Kippe infilata 1 gamba tesa	Kippe	180° Kippe / Kippe infilata a 2
2 Uscita	Slancio dietro / uscita dietro dopo oscillazione SS	Fioretto gambe unite o div.	Fioretto 1/2° gambe unite o div.	Salto d. r.	Salto d. teso
3	passaggio laterale 1 gamba	passaggio laterale 1 gamba con salto di mano	Capovolta dietro SS		Kippe SS
4	posizione barchetta in appoggio 2"	posizione 1 gamba infilata tesa sopra lo staggio 2"	Mezzavolta piccola	Mezzavolta	Granvolta
5	dal appoggio infilata 1 gamba 1/2° con arrivo in appoggio ppu	posa piede e saltare allo SS	Slancio posa piedi e saltare allo SS	Giro di pianta a gambe piegate	Giro di pianta a gambe tese
6	Bascule con presa poplitea / Giro avanti Infilata 1g con oscillazione	Bascule a gambe tese / Giro avanti Infilata 1g	Bascule a gambe unite e tese / Giro dietro Infilata 1g	Fucks + Kippe	Kippe breve
7	Oscillazione avanti e dietro con frustata	dalla posizione 1 g infilata - pass. Lat. per arrivare in seduta	Occhetta a gambe piegate	Occhetta a gambe tese	Endo / Stalder
8	Slancio dietro (piccolo stacco)	Slancio dietro sotto lo staggio (gambe unite o squadrate)	Slancio dietro sopra lo staggio (gambe unite o squadrate)	Slancio dietro sopra la spalla (gambe unite o squadrate)	Slancio dietro alla verticale (gambe unite o squadrate)
9	passaggio laterale 1 gamba	passaggio laterale 1 gamba con salto di mano / 1/2° da seduta in appoggio	Giro addominale	Tempo di capovolta sopra lo staggio	Tempo di capovolta verso la verticale
10	Bascule con presa poplitea / Giro avanti Infilata 1g con oscillazione	Bascule a gambe tese / Giro avanti Infilata 1g	Bascule a gambe unite e tese / Giro dietro Infilata 1g	Giro dietro infilata 2 gambe piegate	Giro dietro infilata 2 gambe tese (gambe unite o div.) / Fioretto stacco arrivo SS

<b>Nota E +</b>	<b>Nota D -</b>	<b>Penalità E -</b>	<b>Penalità n. =</b>	<b>Punteggio finale</b>
<b>10,00</b>				

### Parallele - VSS Oberstufe

Nome: \_\_\_\_\_

Società: \_\_\_\_\_

Data di nascita: \_\_\_\_\_

Cat.	2./3. elem. max 4,00	4./5. elem. max 6,00	1./2. medie max 7,00	3. medie + superiore max 8,00
------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------------------

<b>Nota E +</b>	<b>Nota D -</b>	<b>Penalità E -</b>	<b>Penalità n. =</b>	<b>Punteggio finale</b>
<b>10,00</b>				

Nome: \_\_\_\_\_

Società: \_\_\_\_\_

Data di nascita: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Cat.	2./3. elem. max 4,00	4./5. elem. max 6,00	1./2. medie max 7,00	3. medie + superiore max 8,00
------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------------------

<b>Volteggio - VSS Oberstufe</b>				(2 salti uguali o diversi)		
	<b>2.-3. elem.</b>	<b>4.-5. elem.</b>	<b>1./2. medie</b>	<b>3. medie + superiore</b>		
<b>Punti:</b>	<b>40 / 80:40</b>	<b>80 - 80</b>	<b>80 - 80</b>	<b>80 - 80</b>	<b>Tavola 120 - 40</b>	
<b>2</b>	Capovolta saltata 40					
<b>2,5</b>	Verticale + supino 40					
<b>3</b>	Verticale + spinta + supino 40					Capovolta saltata
<b>3,5</b>	Rondata 80:40	Verticale + supino				
<b>4</b>	Ribaltata 80:40	Verticale + spinta + supino				Capovolta saltata
<b>4,5</b>		Verticale + salto di mano + supino	Verticale + supino	Rondata		
<b>5</b>		Rondata	Verticale + spinta + supino	Ribaltata		
<b>5,5</b>		Ribaltata	Verticale + salto di mano + supino		Rondata	
<b>6</b>		Rondata + Flick	Rondata		Ribaltata	
<b>6,5</b>				Ribaltata		Yamashita
<b>7</b>				Rondata + Flick	Rondata + Flick	Ribaltata con 1/2°
<b>7,5</b>						Yamashita con 1/2°
<b>8</b>						Rondata + Flick

	<b>Nota E +</b>	<b>Nota D -</b>	<b>Penalità E -</b>	<b>Penalità n. =</b>	<b>Punteggio finale</b>
<b>S. 1</b>	<b>10,00</b>				
<b>S. 2</b>	<b>10,00</b>				

**Volteggio - VSS Oberstufe**

Nome: \_\_\_\_\_

Società: \_\_\_\_\_

Data di nascita: \_\_\_\_\_

Cat.	2./3. elem. max 4,00	4./5. elem. max 6,00	1./2. medie max 7,00	3. medie + superiore max 8,00
------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------------------

	<b>Nota E +</b>	<b>Nota D -</b>	<b>Penalità E -</b>	<b>Penalità n. =</b>	<b>Punteggio finale</b>
<b>S. 1</b>	<b>10,00</b>				
<b>S. 2</b>	<b>10,00</b>				