

Nome: _____

Società: _____

Data di nascita: _____

Data: _____

Categoria

1. elem.
max 3,002./3. elem.
max 5,004./5. elem.
max 7,00medie +
superiore
max 8,00**Corpo Libero - VSS Unterstufe**

(senza musica, max. 1 min 30 s)

	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20
1	Panino ppu / div	Spaccata laterale / frontale	Enjambeè 90° (sul posto)	Enjambeè 180° (sul posto)	Enjambeè cambio
2	Ponte 2"	Ponte + Rovesciata	Tic Tac	Rovesciata dietro	Flic smezzato / Rondata + Salto d.
3	Angelo 2" (orizz. Prona)	Verticale di slancio	Verticale + capovolta a.	Verticale con 1/2°	Verticale con 1°
4	Candela 2 " mani nei fianchi	Capovolta dietro (libera)	Capovolta dietro gambe tese ppu	Capovolta dietro Plank	Capovolta dietro in verticale
5	Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata + se	Capovolta a. saltata + se con 1/2°	Rovesciata avanti	Ribaltata ppu / Salto avanti (anche con pedana)
6	Ruota	Ruota 1 mano	Ruota de + si	Ruota saltata / Ruota con spinta	Ruota senza mani
7	Chassè	Rondata + rimbalzo	Presalto + Rondata + se	Presalto + Rondata + Div. / Enjambeè 90°	Rondata + Flick
8	Se / Sr	Se / Sr con 1/2°	Se con 1° / Cosacco	Cosacco con 1/2°	Cosacco con 1° / Enjambeè 180° s.p. con 1/2°
9	Salto del gatto / Sforbiciata	Salto del gatto con 1/2°	Salto del gatto con 1° / Squadra 2"	Enjambeè (apertura 180°)	Enj. + Enj. (apertura 180°)
10	Tenuta in Passè 2" + chiusura in relevè	1/2° in Passè	1/2° + 1/2° Passè / 1° in Passè	1° + 1/2° Passè	1° + 1° Passè / Piroette 540°

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

Corpo Libero - VSS Unterstufe

Nome: _____

Società: _____

Data di nascita: _____

Cat.

1. elem.
max 3,002./3. elem.
max 5,004./5. elem.
max 7,00medie +
superiore
max 8,00

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

Nome: _____

Società: _____

Data di nascita: _____

Data: _____

Categoria

1. elem.
max 3,002./3. elem.
max 5,004./5. elem.
max 7,00medie +
superiore
max 8,00**Trave - VSS Unterstufe**

Trave Altezza 50cm per elementare

Trave Altezza 125cm da medie / sup.

Trave bassa = **-1 Punto****0,40****0,60****0,80****1,00****1,20**

1 Entrata	entrare con 1 gamba seduta div	Framezzo raccolta / passo in Arabesque 2"	Squadra 2" (partenza libera)	Framezzo in posizione seduta	Capovolta dietro sotto la trave (125 cm)
2	Salto del gatto	Chassè + Salto del gatto	Sforbiciata	Chassè + Sforbiciata	Chassè + Cosacco 1 g
3	Posizione supina 2"	Ponte 2"	Ponte 2" 1 gamba 90°	Ponte + Rovesciata dietro	Rovesciata dietro
4	Relevè 2" / posizione ginocchio 1 g tesa mani sulla trave	Gamba tesa 45° 2" / Passè 2"	Angelo 2" (orizz. Prona)	Salto in Arabesque 2" gamba d. 45° / Gamba tesa 90° 2"	Passè + Relevè 2"
5	posizione supina con gambe in Cosacco (con tenuta dietro)	Candela da supino a supino	Candela da seduta a seduta	Candela da piedi in piedi	Capovolta avanti / dietro
6	Slancio in Verticale con 1 gamba	Coniglietto	Verticale sforbiciata	Verticale di slancio	Ruota
7	Penello	Salto raccolto	Enjambeè 90° sul posto	Cosacco	Enjambeè 180° sul posto
8	Chassè	Salto del gatto + se / Se + Se	Se + Sr	Enj sul posto 90° + Se	Enj sul posto 180° + Se / Cosacco + Se
9	1/2° Relevè	1/2° + 1/2° Relevè / 1/2° Relevè accosciato	1/2° in Passè	1/2° glt. 45°	Pirouette 360°
10 Uscita	Penello	Penello indietro / Salto raccolto	Divaricata	Rondata	Salto avanti (125cm)

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

Trave - VSS Unterstufe

Nome: _____

Società: _____

Data di nascita: _____

Categoria

1. elem.
max 3,002./3. elem.
max 5,004./5. elem.
max 7,00medie +
superiore
max 8,00

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

Nome: _____

Società: _____

Data di nascita: _____

Data: _____

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

Parallele - VSS Unterstufe

Staggio basso Altezza 175 cm

	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20
1 Entrata	Salto in appoggio	Capovolta d. con slancio	Capovolta d. con forza	Infilata ad 1 gamba con oscillazione	Kippe
2 Uscita	Capovolta a. / Slancio dietro	Capovolta a. + Fioretto da fermo / Slancio d. con 1/2°	Posa piedi + se / Fioretto	Slancio posa piedi + se	Fioretto con appoggio die piedi sullo staggio (div. / ppu)
3		passaggio laterale 1 gamba	passaggio laterale 1 gamba con salto di mano	Occhetta raccolta	Occhetta tesa
4	dal appoggio infilata 1 gamba 1/2°	dal appoggio infilata 1 gamba 1/2° con arrivo in appoggio ppu	dal appoggio infilata 1 gamba arrivare in posizione seduta	Giro infilata avanti a gambe tese	Giro infilata dietro a gambe tese
5		passaggio laterale 1 gamba	passaggio laterale 1 gamba con salto di mano	da posizione seduta 1/2° arrivo in appoggio	
6	dal appoggio infilata 1 gamba 1/2°	dal appoggio infilata 1 gamba 1/2° con arrivo in appoggio ppu	Giro infilata avanti piccola (con Bascoule)	Giro infilata avanti a gambe tese	Capovolta d. con 2 gambe infilate raccolte
7	Bascoule gamba piegata con oscillazione	Bascoule gamba piegata	3 Slanci consecutivi altezza sotto staggio	Bascoule a gamba tesa + gamba piegata nel ritorno	Bascoule a gambe tese
8		Slancio dietro sotto lo staggio	Slancio dietro altezza staggio (ppu / div)	Slancio dietro sopra lo staggio - all'orizzontale (ppu / div)	
9	Slancio laterale alternato de + si (altezza staggio)	posizione barchetta in appoggio 2"	posizione 1 gamba infilata tesa sopra lo staggio 2"	Squadra ppu 2"	giro di pianta
10		mezza capovolta d. sotto lo staggio (dopo l'uscita)	Capovolta d. + a. Sotto lo staggio (dopo l'uscita)	giro addominale	giro addominale 2x

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

Parallele - VSS Unterstufe

Nome: _____

Società: _____

Data di nascita: _____

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

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

Nome: _____

Società: _____

Data: _____

Data di nascita: _____

Categoria:

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

Volteggio - VSS Unterstufe

(2 salti uguali o diversi)

Punti:	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8
1. elem. 40	Penello	SR / Capovolta a.	Capovolta Saltata	Rondata / Verticale Supino										
2. / 3. elem. 80:40				Posa piedi ppu 80 + Se	Framezzo Raccolto con 1/4°	Divaricata	Salto Framezzo raccolto	Rondata						
4. / 5. elem. 80:40							Posa piedi ppu 80 + Se	Framezzo Raccolto con 1/4°	Divaricata	Salto Framezzo raccolto	Rondata	Ribaltata		
medie + superiore 80:80									Posa piedi ppu 80 + Se	Capovolta Saltata	Verticale Supino	Verticale con spinta supino	Rondata	Ribaltata

	Nota E +	Nota D -	Penalità E -	Penalità n. =	Punteggio finale
Salto 1	10,00				
Salto 2	10,00				

Volteggio - VSS Unterstufe

Nome: _____

Società: _____

Data di nascita: _____

Categoria:

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

	Nota E +	Nota D -	Penalità E -	Penalità n. =	Punteggio finale
Salto 1	10,00				
Salto 2	10,00				

Nome: _____

Società: _____

Data: _____

Data di nascita: _____

Categoria:

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

Trampolino - VSS Unterstufe

(con o senza banca - max. 2, 2 salti uguali o diversi)

Punti:	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8
1. elem.	SE	SR	Div	Se + 1/2°	Cap. Saltata / Salto a.										
2. / 3. elem.				Sr / Div	Se + 1/2°	Cap. Saltata	Se + 1°	Cap. Saltata aperta / Rondata	Salto a. raccolto						
4. / 5. elem.							Sr / Div	Cap. Saltata	Se + 1°	Cap. Saltata aperta / Rondata	Flick a	Salto a. raccolto	Salto a. carpiato		
medie + superiore							Sr / Div	Cap. Saltata	Se + 1°	Cap. Saltata aperta / Rondata	Flick a	Salto a. raccolto	Salto a. carpiato	Salto a. Teso	Salto 1/2 r. / c. / t.

	Nota E +	Nota D -	Penalità E -	Penalità n. =	Punteggio finale
Salto 1	10,00				
Salto 2	10,00				

Trampolino - VSS Unterstufe

Nome: _____

Società: _____

Data di nascita: _____

Categoria:

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

	Nota E +	Nota D -	Penalità E -	Penalità n. =	Punteggio finale
Salto 1	10,00				
Salto 2	10,00				