

COMITATO REGIONALE UMBRIA
TROFEO ARCOBALENO 2016

COD _____ SOCIETA' _____

ATLETA _____

CORPO LIBERO

	0,10	0,20
SALTI ARTISTICI	SALTO DEL GATTO	FORBICE TESA
	PENNELLO	PENNELLO 180°
	COSACCO SPINTA 1 PIEDE	RAGGRUPPATO
		COSACCO SPINTA 2 PIEDE
ELEMENTI GINNICI	CAPOVOLTA AVANTI (ALZARSI SU 1 GINOCCHIO)	CAPOVOLTA AVANTI (ALZARSI PIEDI UNITI)
	CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO IN GINOCCHIO	CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO CON I PIEDI
		RUOTA
	VERTICALE (BACINO ALLA VERTICALE)	VERTICALE E CAPOVOLTA
TENUTE	CANDELA 2" (CON O SENZA MANI)	PONTE2"
	TENUTA 45° 2" (NO RELEVÈ)	STACCATA SAGITTALE O FRONTALE 2"
		ORIZZONTALE PRONA 2"

VALORE DI PARTENZA	PENALITA'	PUNTEGGIO FINALE
+ 10,00	-	=

COMITATO REGIONALE UMBRIA
TROFEO ARCOBALENO 2016

COD _____ SOCIETA' _____

ATLETA _____

CORPO LIBERO

	0,10	0,20
SALTI ARTISTICI	SALTO DEL GATTO	FORBICE TESA
	PENNELLO	PENNELLO 180°
	COSACCO SPINTA 1 PIEDE	RAGGRUPPATO
		COSACCO SPINTA 2 PIEDE
ELEMENTI GINNICI	CAPOVOLTA AVANTI (ALZARSI SU 1 GINOCCHIO)	CAPOVOLTA AVANTI (ALZARSI PIEDI UNITI)
	CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO IN GINOCCHIO	CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO CON I PIEDI
		RUOTA
	VERTICALE (BACINO ALLA VERTICALE)	VERTICALE E CAPOVOLTA
TENUTE	CANDELA 2" (CON O SENZA MANI)	PONTE2"
	TENUTA 45° 2" (NO RELEVÈ)	STACCATA SAGITTALE O FRONTALE 2"
		ORIZZONTALE PRONA 2"

VALORE DI PARTENZA	PENALITA'	PUNTEGGIO FINALE
+ 10,00	-	=

COMITATO REGIONALE UMBRIA
TROFEO ARCOBALENO 2016

COD _____ SOCIETA' _____

ATLETA _____

TRAVE

	0,10	0,20
ENTRATE	SALIRE CON UN PIEDE (TENERE GAMBA DIETRO 1")	SALIRE IN ACCOSCIATA CON I PIEDI ALTERNATI
		SQUADRA DIVARICATA 1"
ELEM. GINNICI E ACRO	½ GIRO IN RELEVÉ SU 2 PIEDI	PENNELLO
	PASSE 2" (AV. O LAT. NO RELEVÉ)	SALTO DEL GATTO
	TENUTA A 45° (AV. O LAT. NO RELEVÉ)	ORIZZONTALE 2"
	CHASSE'	CANDELA 2"
USCITE	PENNELLO	RAGGRUPPATO

VALORE DI PARTENZA	PENALITA'	PUNTEGGIO FINALE
+ 10,00	-	=

COMITATO REGIONALE UMBRIA
TROFEO ARCOBALENO 2016

COD _____ SOCIETA' _____

ATLETA _____

TRAVE

	0,10	0,20
ENTRATE	SALIRE CON UN PIEDE (TENERE GAMBA DIETRO 1")	SALIRE IN ACCOSCIATA CON I PIEDI ALTERNATI
		SQUADRA DIVARICATA 1"
ELEM. GINNICI E ACRO	½ GIRO IN RELEVÉ SU 2 PIEDI	PENNELLO
	PASSE 2" (AV. O LAT. NO RELEVÉ)	SALTO DEL GATTO
	TENUTA A 45° (AV. O LAT. NO RELEVÉ)	ORIZZONTALE 2"
	CHASSE'	CANDELA 2"
USCITE	PENNELLO	RAGGRUPPATO

VALORE DI PARTENZA	PENALITA'	PUNTEGGIO FINALE
+ 10,00	-	=

COMITATO REGIONALE UMBRIA
TROFEO ARCOBALENO 2016

COD _____ SOCIETA' _____

ATLETA _____

VOLTEGGIO

8,50	PENNELLO FRAMEZZO ARRIVO CON I PIEDI+PENNELLO
9,00	CAPOVOLTA (MINIMO DI ALLUNGO)
10,00	CAPOVOLTA TUFFATA
11,00	VERTICALE ARRIVO DI SCHIENA RUOTA

VALORE DI PARTENZA	PENALITA'	PUNTEGGIO FINALE
+ 10,00	-	=

MINITRAMPOLINO

9,00	PENNELLO
9,50	RAGGRUPPATO
10,00	PENNELLO 180°
10,50	COSACCO CAPOVOLTA SALTATA
11,00	CARPIO DIVARICATO

VALORE DI PARTENZA	PENALITA'	PUNTEGGIO FINALE
+ 10,00	-	=

COMITATO REGIONALE UMBRIA
TROFEO ARCOBALENO 2016

COD _____ SOCIETA' _____

ATLETA _____

VOLTEGGIO

8,50	PENNELLO FRAMEZZO ARRIVO CON I PIEDI+PENNELLO
9,00	CAPOVOLTA (MINIMO DI ALLUNGO)
10,00	CAPOVOLTA TUFFATA
11,00	VERTICALE ARRIVO DI SCHIENA RUOTA

VALORE DI PARTENZA	PENALITA'	PUNTEGGIO FINALE
+ 10,00	-	=

MINITRAMPOLINO

9,00	PENNELLO
9,50	RAGGRUPPATO
10,00	PENNELLO 180°
10,50	COSACCO CAPOVOLTA SALTATA
11,00	CARPIO DIVARICATO

VALORE DI PARTENZA	PENALITA'	PUNTEGGIO FINALE
+ 10,00	-	=