

MINITRAMPOLINO

PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
PENNELLO	3 PENNELLI CONSECUTIVI partendo da fermi sul trampolino	PENNELLO con arrivo su 1 rialzo da 40 cm	PENNELLO 1/2 GIRO RIMBALZO E CAPOVOLTA (partenza con schiena al trampolino)
RACCOLTO	CARPIATO/ DIVARICATO	COSACCO	ENJAMBEE'
SALTO A X	PENNELLO 1/2 GIRO	PENNELLO arrivo con i piedi sul tappetone + cap. avanti arrivo in piedi	PENNELLO con arrivo su 1 rialzo da 40 cm + cap. avanti arrivo in piedi
CANDELA arrivo su tappeto da 20 cm (parto di schiena, ammessi 3 rimbalzi)	CANDELA arrivo su tappeto da 40 cm (parto di schiena, ammessi 3 rimbalzi)	RONDATA CON arrivo sul trampolino	RONDATA PENNELLO
CAPOVOLTA con partenza in piedi sul trampolino arrivo seduto (a "pallina")	CAPOVOLTA partenza senza rincorsa con rimbalzo sul trampolino arrivo in piedi	CAPOVOLTA con rincorsa con mani su tappetone da 40 cm arrivo in piedi	CAP. SALTATA con rincorsa
ELEVATA DEL BACINO X 3 VOLTE con gambe flesse(partenza da fermi con mani sul tappeto e piedi sul trampolino)	VERTICALE piego stendo partenza da fermi con mani sul tappeto e piedi sul trampolino (ammessi 3/4 rimbalzi preparatori)	VERTICALE partenza ritti da fermi con piedi sul trampolino (ammessi 3/4 rimbalzi preparatori)	VERTICALE con rincorsa sulla panca o anche da terra