

Elementi per il suolo (sincro)

5 elementi di cui 2 artistici (giri, salti, equilibri) e 3 acrobatici (con o senza fase di volo), massimo 30"

ARTISTICI			
1	giro 180°	Gamba libera a piacere	1
2	giro 360°	Gamba libera a piacere	2
4	salto a pennello	Con presalto o da fermo, battuta piedi uniti	1
5	salto a pennello 180°	Con presalto o da fermo, battuta piedi uniti	2
6	salto a pennello 360°	Con presalto o da fermo, battuta piedi uniti	3
7	salto gatto		2
8	salto gatto 180°		3
9	Equilibrio su pianta, gamba libera tesa sotto l'orizz.	tenuto 2 "	2
10	Equilibrio su pianta, gamba libera tesa sopra l'orizz.	tenuto 2 "	3
11	staccata sagittale	con entrambe le gambe	2
12	staccata frontale		2
13	Verticale di passaggio	con discesa av o dt	2
14	Verticale tenuta	tenuta 2 "	3
15	Salto carpio unito		3
16	Salto carpio divaricato		3
ACROBATICI			
1	Capovolta dietro o avanti	partenza ed arrivo liberi	1
2	flic flac	unito o smezzzato	4
3	Ruota		2
4	Rondata		3
5	Ribaltata	con arrivo su 1 o 2 piedi (no elementi diversi)	4
Sincronia		Tutti gli elementi devono essere eseguiti contemporaneamente dai 2 componenti	2
Forma		Le posizioni e gli atteggiamenti corporei devono essere uguali per i due componenti mentre i pivots possono essere in direzioni opposte	1

Elementi per il mini trampolino con rincorsa (successivo)

1	Salto a pennello		2
2	Salto a pennello 180°		3
3	Salto a pennello 360°		4
4	Salto a pennello 540°		5
5	Salto a pennello ginocchia al petto		3
6	Salto a pennello ginocchia al petto 180°		4
7	Salto a pennello ginocchia al petto 360°		5
8	Salto giro avanti raggruppato		7
9	Salto giro avanti raggruppato + salto a pennello 180°	esecuzione diretta senza pausa	8
10	Salto giro avanti raggruppato, smezzzato + elemento	(o ruota o rondata o ribaltata) esecuzione diretta senza pausa	9
Spazio		Rincorsa libera, max 25m. - Arrivo dei salti entro 150 cm. dal trampolino	1
Ondata		inizio della rincorsa del 2° componente prima dell' arrivo del 1° sulla zona di atterraggio	1

Elementi per il Tumbling (successivo)

1	Battuta in pedana e salto a pennello (obbligatorio)	con arrivo a piedi uniti e successivo passo	1
1	Battuta in pedana e salto a pennello (obbligatorio)	con arrivo smezzzato e successivo elemento diretto	2
2	Ruota		3
3	Rondata		3
4	Ribaltata	sia con arrivo a 1 o 2 piedi (stesso elemento)	4
5	Capovolta avanti		2
6	Capovolta dietro		2
7	Flic flac		4
Spazio		Rincorsa libera, max 15 m. - Striscia da 35 o 40mm., lunghezza massima 15 mt o corsia facilitante o air track liscio. Arrivo dell'ultimo elemento sui tappeti di arrivo (zona minima m. 2x3 - altezza fissa 20 cm.)	1
Ondata		inizio della rincorsa del 2° componente prima dell' arrivo del 1° sulla zona di atterraggio	1