

PROGRAMMA NAZIONALE DELLE COMPETIZIONI 2026 e seguenti

Art. 1 : Obiettivo

Il presente regolamento disciplina le categorie nazionali:

- SWISS NATIONAL 1: «SN1»
- SWISS NATIONAL 2: «SN2»
- SWISS NATIONAL 3: «Aspire»
- SWISS OPEN: «SNO»

nella disciplina della ginnastica acrobatica all'interno della Federazione Svizzera di Ginnastica Acrobatica. Esso stabilisce i requisiti relativi alla composizione degli esercizi, alla valutazione, alle categorie di età, all'idoneità alla partecipazione e allo svolgimento delle competizioni nazionali. Si basa sul Codice dei Punteggi FIG per la ginnastica acrobatica in vigore e sulle Regole della Competizione Mondiale per Fasce d'Età. Salvo diversamente specificato nel presente regolamento, si applicano per analogia le regole FIG.

Versione linguistica vincolante: la presente versione è monolingue in tedesco. Eventuali versioni tradotte in altre lingue hanno valore puramente informativo; in caso di dubbio fa fede la versione tedesca.

Ambito di applicazione: il regolamento si applica a tutte le manifestazioni e competizioni nazionali organizzate dalla Federazione o per suo conto.

Art. 2 : Termini e abbreviazioni

Salto/Dismounts	Un salto è il salto mirato da una figura di coppia o di gruppo, ovvero una posizione in cui un atleta viene tenuto o sostenuto da uno o più partner e successivamente atterra a terra.
Catch	Una presa avviene quando un partner, dopo una fase di volo acrobatico, ad esempio dopo un lancio in alto o un salto mortale, viene ripreso in modo sicuro da uno o più partner. (Atterraggio sul partner)
CJP	Chief Judge Panel
Combi	L'esercizio combinato comprende sia elementi di equilibrio statico che elementi di velocità dinamica.
DJ	Giudice di difficoltà
DV	Difficulty-Value (valore di difficoltà)
FIG	Fédération Internationale de Gymnastique, Federazione Internazionale di Ginnastica e editore del Code of Points e delle Tables of Difficulty.
Rotazioni	Rotazioni sull'asse trasversale e sagittale espresse in quarti
SCJP	Superior Chief Judge Panel
SR	Special Requirement (Requisiti speciali per la composizione dell'esercizio)
TOD	Tabella di difficoltà
TS	Tariff-Sheet - Foglio ufficiale con tutti gli elementi previsti e i relativi valori di difficoltà, da presentare prima dell'inizio della competizione.
Twist	Rotazioni dell'asse longitudinale espresse in gradi

Art. 3 : Responsabilità

3.1 L'associazione

- Emette e aggiorna il presente regolamento.
- Organizza le competizioni nazionali o conferisce il mandato alle società organizzatrici.
- Garantisce che gli arbitri siano formati e impiegati in conformità con le norme nazionali e FIG in materia di licenze.

3.2 Comitato organizzativo (CO)

- È responsabile dello svolgimento della competizione in conformità con il presente regolamento, il regolamento di gara della SVAT e le regole della FIG.
- Provvede a fornire impianti di gara, attrezzi, impianti musicali ecc. adeguati (requisiti dettagliati nel regolamento di gara della SVAT).
- Coordina l'iscrizione, l'accreditamento e l'assistenza dei partecipanti.

3.3 Giuria superiore (SCJP)

- Sparring partner per il CJP
- Responsabilità generale per il rispetto delle regole di gara durante l'evento. Può prevalere sul CJP e ha l'ultima parola.
- Supervisione del lavoro dei giudici.
- Decide in merito alle questioni relative alle regole che sorgono durante la competizione. Può prevalere sul CJP e ha l'ultima parola.

3.4 Chief Judge Panel (CJP)

- Responsabilità generale per il rispetto delle regole di gara durante l'evento.
- Supervisione del lavoro degli arbitri.
- Decisione in merito a questioni regolamentari che sorgono durante la competizione.
- Determinazione delle penalità per violazioni delle regole al di fuori della valutazione tecnica (secondo la tabella FIG).

3.5 Giudici di difficoltà (D1/D2)

- Verificano la correttezza degli elementi inseriti nel TS.
- Determinano il valore di difficoltà (D-Score) sulla base del Code of Points e degli elenchi di elementi validi.
- Segnalano al CJP gli elementi mancanti o eseguiti in modo errato.

3.6 Giudici artistici (giuria A)

- Valutano la coreografia, la musicalità, l'espressività, la creatività, la presentazione e la collaborazione.
- Applicano i criteri FIG per l'arte, integrati da specifiche nazionali.

3.7 Giudici di esecuzione (giuria E)

- Valutano l'esecuzione tecnica di tutti gli elementi.
- Tralasciano punti in caso di errori di postura, incertezze, atterraggi imprecisi o cadute.

3.8 Allenatori

- Responsabili della registrazione delle unità, della corretta compilazione e della presentazione tempestiva dei TS.
- Assistenza agli atleti durante la competizione.
- Garantisce che gli atleti conoscano e rispettino i regolamenti.
- Presentazione dei ricorsi

3.9 Atleti

- Obbligo di rispettare le regole della competizione e di comportarsi in modo corretto dal punto di vista sportivo.
- Partecipazione alla cerimonia di premiazione in abbigliamento ufficiale (allenatore della società).

Art. 4 : Categorie e discipline

Categorie

- SWISS NATIONAL 1: «SN1»
Categoria nazionale per principianti. Fascia d'età: 5-13 anni.
- SWISS NATIONAL 2: «SN2»
Categoria nazionale successiva. Fascia d'età: 6-14 anni.
- SWISS NATIONAL 3: «Aspire»
Categoria di preparazione alle prestazioni. Fascia d'età: 8-16 anni.
- SWISS NATIONAL OPEN: «SNO»
Categoria nazionale aperta senza limiti di età, differenza di età massima tra i partner 12 anni.

Discipline (secondo la FIG)

- WP - Coppia femminile (Women's Pair)
- MP - Coppia maschile (Men's Pair)
- MxP - Coppia mista (¹)
- WG - Gruppo femminile (Women's Group, 3 persone)
- MG - Gruppo maschile (Men's Group, 4 persone)

^¹ Il partner inferiore è maschio, il partner superiore è femmina.

Art. 5 : Composizione degli esercizi (SN1, SN2, Aspire, SNO)

SN1 e S2N

Discipline: Solo discipline ufficiali FIG (WP, MP, MxP, WG, MG)

Tipo di esercizio: Esercizio combinato

Partner/ **S1N:(4 in totale)** - ciascuno da una famiglia diversa:

- Elementi di gruppo :**
1. «Posizioni diverse» (min. 3 s di mantenimento)
 2. «Appoggio» (min. 3 s di tenuta)
 3. «Verticale» (min. 3 s di mantenimento)
 4. «Tempo» (elemento dinamico)

S2N: (5 in totale) - ciascuno da una famiglia diversa:

1. «Posizioni diverse» (min. 3 s di mantenimento)
2. «Appoggio» (min. 3 s di mantenimento)
3. «Verticale» (min. 3 s di mantenimento)
4. 2 x Tempo (elementi dinamici)

Elementi individuali: (3 in totale) - ciascuno da una famiglia diversa:

1. Pausa statica (min. 2 s di pausa)
2. Agilità
3. Agilità/Tumbling

I partner possono mostrare elementi individuali diversi nella stessa famiglia, ma contemporaneamente o in sequenza immediata.

TS: Inviare con **AcroCompanion**. La sequenza degli elementi deve corrispondere alla sequenza eseguita (elementi di coppia/di gruppo e individuali).

Coreografia L'esercizio deve essere eseguito a ritmo di musica, che può essere scelta in base alle regole FIG (massimo 2 minuti, escluso il segnale acustico). Una coreografia collega tutti gli elementi di coppia, di gruppo e individuali.

Calcolo del punteggio D: Somma degli elementi di coppia/di gruppo (4/5) + (somma dei 3 elementi individuali divisa per il numero di partner) / 100.

Calcolo del punteggio finale: Punteggio E ×2 + (punteggio A **+0,5**) + Punteggio D - Penalità.

Penalità (rilevanti per la composizione): **Elemento obbligatorio mancante:** -1,0 (giuria D); i valori non contano. **Elemento individuale mancante:** -1,0 (giuria D); il valore di tutti i partner non conta.

Elemento iniziato, non completato: giuria E -0,5 (senza caduta) o -1,0 (caduta); non conta per SR, inoltre -1,0 penalità SR (giuria D). **In caso di ripetizione e completamento con successo, la penalità SR non viene applicata.**

Penalità per errori Elementi in coppia/di gruppo:
 di tempo

# Secondi	Penalty	DV	SR
3	0.0	Sì	Sì
2	0.3	Sì	Sì
1	0.6	Sì	Sì
<1	0.9	No	No

Elementi individuali:

# Secondi	Penalty	DV	SR
2	0.0	Sì	Sì
1	0.3	Sì	Sì
<1	0.6	No	No

SN3 - Aspire

- Discipline:** Solo discipline ufficiali FIG (WP, MP, MxP, WG, MG)
- Tipo di esercizio:** Esercizio combinato
- Partner obbligatorio/ Elementi di gruppo:**
- Elementi obbligatori dalle *World Age Group Rules - Compulsory Tables*.
 - Elementi a scelta dalle *tabelle di difficoltà FIG* o dalle *regole mondiali per fasce d'età - tabelle obbligatorie*, non dalla stessa serie degli elementi obbligatori. Gli elementi a scelta devono essere tratti dalla *tabella di difficoltà FIG* o dalla *tabella degli elementi opzionali Pre-Youth (11-16) 2025-2028*, in modo che sia chiaro quali elementi contano ai fini della difficoltà.
- Restrizioni:**
- Tutti gli atterraggi di elementi dinamici con valore > 1 devono essere sostenuti (eccezioni: Cannon-ball, 5/4 Gainer Salto da Wrap).
 - Ogni coppia/gruppo deve eseguire gli elementi come illustrato nei disegni (variazioni stilistiche consentite solo secondo la «Allowed variation Table 11- 16» nelle *World Age Group Rules*).
- Combinazioni, salite, prese e uscite consentite (non devono essere indicate sul TS, non contano per il DV):
- Elementi semplici, dalle tabelle di difficoltà FIG, valore massimo 5. Con max. 3/4 rotazioni o max. 360° twist.
 - 2 elementi di equilibrio obbligatori (ciascuno da una serie diversa I-IV delle tabelle obbligatorie).
 - 1 elemento di equilibrio a scelta (valore 1-9).
 - 2 elementi dinamici obbligatori (ciascuno da una serie diversa I-IV).
 - 1 elemento dinamico a scelta (valore 1-14).
 - Almeno 1 elemento dinamico (obbligatorio o facoltativo) deve essere un catch.
 - I «valori +» per WP (regole generali TOD) equilibrio e dinamica non si applicano alla classe di età Aspire.
- Specifiche per le coppie:**
- 1 piramide obbligatoria da una serie delle tabelle obbligatorie.
 - 1 piramide a scelta dalle FIG Tables of Difficulty (valore 4-16, costruzione separata).
 - 2 elementi dinamici obbligatori (ciascuno da una serie diversa I-IV).
 - 1 elemento dinamico a scelta (valore donne 1-14, uomini 1-10).
 - Almeno 1 elemento dinamico (obbligatorio o facoltativo) deve essere un catch.
 - I «valori +» per WG (regole generali TOD) equilibrio e dinamica non si applicano alla classe di età Aspire.
- Specifiche per i gruppi:**
- MG: max. 2 prese orizzontali (1 dalla tabella obbligatoria, 1 dalla FIG ToD).
- Elementi individuali:**
- Per ogni partner esattamente 3 elementi individuali di qualsiasi categoria (posizione statica (min. 2 s di tenuta), mobilità, agilità o tumbling).

- I partner possono eseguire elementi individuali diversi, ma contemporaneamente o in sequenza immediata.
- Valore massimo di difficoltà per ogni elemento individuale: 10 Value.
- Gli elementi di tumbling (ruota, rondat, flic flac, salti mortali, capriole, ecc.) devono essere preparati con un movimento (rincorsa, balzo, ecc.) e, a seconda del tipo di elemento, devono essere atterrati su uno o entrambi i piedi.
- Se un elemento individuale non viene conteggiato o non è dichiarato sul TS→, l'elemento successivo della serie di tumbling non riceve alcun punteggio di difficoltà, ma conta comunque per l'SR.

TS: Inviare con **AcroCompanion**. La sequenza degli elementi deve corrispondere alla sequenza eseguita (elementi di coppia/di gruppo e individuali).

Coreografia L'esercizio deve essere eseguito a ritmo di musica, che può essere scelta in base alle regole FIG (massimo 2 minuti, escluso il segnale acustico). Una coreografia collega tutti gli elementi di coppia, di gruppo e individuali.

Calcolo del punteggio D: Somma del valore degli elementi di coppia/di gruppo dalle *World Age Group Rules - Compulsory Tables* fino a un massimo di 0,5 (0,0 - 0,5)

Calcolo del punteggio finale: Punteggio E ×2 + Punteggio A + Punteggio D - Penalità.

Penalità (rilevanti per la composizione): **Elemento obbligatorio mancante:** -1,0 (giuria D); i valori non contano. **Elemento individuale mancante:** -1,0 (giuria D); il valore di tutti i partner non conta.

Elemento iniziato, non completato: giuria E -0,5 (senza caduta) o -1,0 (caduta); l'elemento non conta per SR, inoltre -1,0 penalità SR (giuria D). **In caso di ripetizione e completamento con successo, la penalità SR non viene applicata.**

Elemento oltre il valore massimo (secondo la tabella Pre-Youth): -1,0.

Elemento vietato: -1,0.

Scheda tariffaria errata: -0,3 (una volta per esercizio).

Atterraggio senza appoggio in elementi dinamici/dismount > 1 valore: -0,5 per ogni caso.

Penalità per errori di tempo Elementi in coppia/di gruppo:

# Secondi	Penalty	DV	SR
3	0.0	Sì	Sì
2	0.3	Sì	Sì
1	0.6	Sì	Sì
<1	0.9	No	No

Elementi individuali:

# Secondi	Penalty	DV	SR
2	0.0	Sì	Sì
1	0.3	Sì	Sì
<1	0.6	No	No

SNO - «Swiss Open»

- Discipline:** Coppie (2 partner)
 Gruppi (3 o 4 partner)
 Ogni posizione può essere ricoperta da un uomo o da una donna.
- Tipo di esercizio:** Esercizio combinato
- Partner/** **Possibile selezione di elementi:**
- Elementi di gruppo:**
- Elementi tratti dalle *tabelle di difficoltà FIG*
 - Si applicano fondamentalmente le regole del *Codice dei punti FIG*
- Restrizioni:**
- Tutti gli atterraggi di elementi dinamici con valore > 1 devono essere sostenuti (eccezioni: cannon ball, salto mortale 5/4 gainer da wrap).
 - 3 elementi di equilibrio, mantenuti per ≥ 3 secondi ciascuno
 - Per i gruppi: in almeno 2 piramidi costruite separatamente.
 - 3 elementi dinamici, di cui almeno 1 deve essere una presa.
- Specifiche per coppie e gruppi:**
- Restrizioni:**
- Per la difficoltà contano al massimo 8 elementi
 - Elementi identici (stesso ID#) ottengono solo una volta il valore
 - Ogni posizione conta al massimo 2 volte come tenuta e 2 volte nel movimento
 - La base non può ripetere un movimento/montaggio identico nello stesso esercizio, indipendentemente dalla posizione del partner superiore nella presa statica.
 - Massimo 3 dismount.
 - Massimo tre prese orizzontali
 - Massimo 3 collegamenti.
 - Tutti i partner devono essere attivamente coinvolti in un elemento affinché questo conti per il DV e l'SR.
 - Solo gli elementi presenti nella scheda di gara contano ai fini della difficoltà
 - Il valore totale degli elementi di velocità non deve superare il doppio degli elementi di equilibrio e viceversa. Questa regola non vale per gli elementi individuali.
- Elementi individuali:** Gli elementi individuali possono essere eseguiti, ma non sono obbligatori.
- Massimo 3 elementi individuali di qualsiasi categoria (posizione statica (min. 2 secondi), mobilità, agilità o tumbling).
 - I partner possono eseguire elementi individuali diversi, ma contemporaneamente o in sequenza immediata. Il numero di elementi individuali può variare tra i partner.
 - Gli elementi di tumbling (ruota, rondat, flic flac, salti mortali, capriole, ecc.) devono essere preparati con un movimento (rincorsa, balzo, ecc.) e, a seconda del tipo di elemento, devono essere atterrati su uno o entrambi i piedi.
 - Se un elemento individuale non viene conteggiato o non è dichiarato sul TS→, l'elemento successivo della serie di tumbling non riceve alcuna difficoltà, ma conta per SR.

TS: Inviare con **AcroCompanion**. L'ordine degli elementi deve corrispondere all'ordine eseguito (elementi di coppia/di gruppo e individuali).

Coreografia L'esercizio deve essere eseguito a ritmo di musica, che può essere scelta in base alle regole FIG (massimo 2 minuti e 30 secondi, escluso il segnale acustico). La coreografia deve collegare tutti gli elementi di coppia, di gruppo e individuali.

Calcolo del punteggio D: somma del valore degli elementi di coppia/di gruppo dalle *tabelle di difficoltà FIG* (5-8) e della somma degli elementi individuali eseguiti (0-3) divisa per il numero di partner diviso per 100.

Calcolo del punteggio finale: Punteggio E ×2 + Punteggio A + Punteggio D - Penalità.

Penalità (rilevanti per la composizione): **Elemento mancante:** -1,0 (giuria D); i valori non contano.

Piramide mancante: -1,0 (giuria D)

Elemento iniziato, non completato: giuria E -0,5 (senza caduta) o -1,0 (caduta); non conta per SR, inoltre -1,0 penalità SR (giuria D). **In caso di ripetizione e completamento con successo, la penalità SR non viene applicata.**

Elemento vietato: -1,0.

Scheda tariffaria errata: -0,3 (una volta per esercizio).

Atterraggio senza appoggio in elementi dinamici/dismounts > 1 valore: -0,5 per ogni caso.

Penalità per errori di tempo Elementi in coppia/di gruppo:

# Secondi	Penalty	DV	SR
3	0.0	Sì	Sì
2	0.3	Sì	Sì
1	0.6	Sì	Sì
<1	0.9	No	No

Elementi individuali:

# Secondi	Penalty	DV	SR
2	0.0	Sì	Sì
1	0.3	Sì	Sì
<1	0.6	No	No

Art. 6 : Scheda tariffaria e musica

6.1 Scheda tariffaria (TS)

- Per tutte le categorie è necessario presentare un foglio tariffe completo che contenga tutti gli elementi previsti con il relativo grado di difficoltà.
- **Formato:** elettronico, con la versione attuale del software AcroCompanion.
- **Scadenza:** il TS deve essere inviato in Acro-Companion almeno 7 giorni prima del primo giorno di gara.
- **Correzioni:** le modifiche dopo la scadenza del termine sono possibili solo con l'approvazione del Chief Judge Panel (CJP); un'ora prima dell'inizio della competizione non sono più consentite modifiche.

6.2 Musica

- Ogni esercizio deve essere presentato con accompagnamento musicale.
- **Durata:**
 - SN1, SN2, Aspire: max. 2:00 minuti.
 - SNO: max. 2:30 minuti.
- La musica deve adattarsi alla coreografia e può essere con o senza canto.
- **Formato:** file elettronico in formato MP3, con la versione attuale del software AcroCompanion.
- **Termine:** al più tardi 7 giorni prima del primo giorno di gara
- La musica non deve contenere contenuti discriminatori o offensivi.
- In caso di problemi musicali o tecnici, il CJP decide se ripetere o continuare l'esercizio.

Art. 7 : Diritto di partecipazione

7.1 Requisiti generali

- Sono ammessi alla gara tutti i ginnasti che
 - sono membri di un'associazione affiliata alla Federazione Nazionale di Ginnastica Acrobatica,
 - sono in possesso di una licenza valida della Federazione nazionale di ginnastica e
 - soddisfano i requisiti di età e categoria previsti dal presente regolamento.
- Tutti i partecipanti devono essere regolarmente iscritti alla competizione, essere assicurati e aver pagato le quote di iscrizione entro i termini previsti.

7.2 Classificazione per età e categoria

- SN1: 5-13 anni (data di riferimento = 31 dicembre dell'anno della competizione)
- SN2: 6-14 anni (data di riferimento = 31 dicembre dell'anno della competizione)
- Aspire (SN3): 8-16 anni (data di riferimento = 31 dicembre dell'anno della competizione)
- SNO: nessun limite di età, differenza di età massima consentita tra i partner 12 anni

7.3 Partecipazioni multiple

- Un ginnasta può partecipare solo in una formazione. Sono escluse le partecipazioni multiple.

7.6 Promozione obbligatoria

- Le unità delle categorie SN1 e SN2 che partecipano al Campionato svizzero
 1. un podio (posti 1-3) e
 2. ottengono contemporaneamente un punteggio complessivo superiore a 26.000 punti, devono partecipare al campionato svizzero dell'anno successivo nella categoria superiore:
 - SN1→ SN2
 - SN2→ Aspire
- La promozione obbligatoria si applica solo se la struttura di età dell'unità consente la partecipazione alla categoria superiore.
- La promozione obbligatoria si applica solo alla «stessa» unità. Se l'unità viene modificata, la promozione obbligatoria non si applica. Anche la sostituzione di un singolo partner è considerata una nuova unità.

Art. 8 : Tie-break (parità)

8.1 Informazioni generali

- In caso di parità di punti nella classifica finale, la classifica viene determinata in base ai seguenti criteri nell'ordine indicato.

8.2 Criteri di spareggio

- Punteggio E più alto (media dei giudici di esecuzione).
- Se il pareggio persiste: somma più alta tra il punteggio A (media dei giudici artistici) e il punteggio E (media dei giudici di esecuzione).
- Se persiste ancora un pareggio, questo non viene risolto. → Viene assegnato lo stesso piazzamento, il piazzamento successivo viene annullato.

Art. 10: Entrata in vigore

Il presente regolamento entra in vigore il 01.01.2026 e sostituisce tutti i precedenti programmi nazionali di gara nella ginnastica acrobatica.

Si applica a tutte le competizioni nazionali e regionali organizzate sotto la responsabilità della Federazione nazionale di ginnastica acrobatica o delle sue associazioni affiliate.

Le modifiche e le integrazioni al presente regolamento richiedono l'approvazione del Comitato tecnico della Federazione nazionale di ginnastica acrobatica e saranno comunicate alle società in forma adeguata.



César SALVADORI
Presidente



Ian DE SCHOENMACKER
Vicepresidente



FSGA Association Spécialisée FSG

FEDERATION SUISSE DE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE / FSGA
SCHWEIZERISCHER VERBAND AKROBATIKTURNEN / SVAT
FEDERAZIONE SVIZZERA DI GINNASTICA ACROBATICA / FSGA
SWISS FEDERATION OF ACROBATIC GYMNASTICS / SFAG

2026

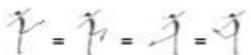
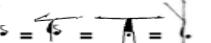
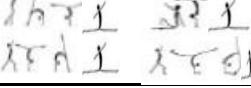
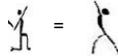
PTS

**PROGRAMMA TECNICO SVIZZERO
Nazionale**

Tabella delle difficoltà

CATEGORIE SN1 - SN2

VERSION 01.01.26

INFORMAZIONI GENERALI:	<p>Le immagini (compresa l'orientamento dei partner l'uno rispetto all'altro) e i testi riportati di seguito fanno fede per quanto riguarda il riconoscimento della difficoltà.</p> <p>Sono ammesse variazioni di forma purché non alterino in modo significativo la natura e i principi biomeccanici dell'elemento.</p> <p>Le variazioni riportate di seguito non devono essere indicate sul foglio di gara.</p>
ELEMENTI STATICI	
	Elementi con il volteggiatore su un piede: realizzazione possibile con la gamba davanti o dietro (arabesque), gamba piegata o tesa.
	<p>* Elementi con angolo chiuso: gambe piegate tra le braccia divaricate.</p> <p>* Elementi con angolo aperto: forma equivalente per le esecuzioni con gambe unite o incrociate tra le braccia divaricate o gambe divaricate con le mani all'interno.</p>
	Les variantes suivantes sont autorisées pour l'Verticali.
	Equivalenza di forma per i portatori in posizione inginocchiata eretta o in affondo con ginocchio.
	Elementi con il volteggiatore sui piedi/sulle mani del portatore a terra: esecuzione in appoggio sui piedi/sulle mani del portatore, senza appoggio a terra.
	Elemento con supporto a tavolo: il braccio, disegnato in tratteggio, può essere appoggiato a terra o sollevato.
	Elemento realizzato con appoggio sulla nuca vietato, l'appoggio deve essere sulla schiena o sulle spalle.
	<p>* Elementi con aiuto del portatore per la realizzazione del Verticali: contatto delle mani del portatore sulle cosce, sul bacino o sul tronco dell'acrobata.</p> <p>* La direzione del Verticali (di fronte o di schiena) è libera.</p>
ELEMENTI DINAMICI	
	<p>* Con la freccia: slancio obbligatorio (corsa, salto, ecc.).</p> <p>* Assenza di freccia: slancio libero o partenza da fermo.</p>
	Elementi con fase di volo: obbligo di accompagnamento del ritorno a terra dell'acrobata da parte del/i portatore/i quando indicato nei disegni. Contatto con le braccia o la parte superiore del busto dell'acrobata.
ELEMENTI INDIVIDUALI	
	Elemento divaricato antero-posteriore ed elemento scivolato in divaricato antero-posteriore: possono essere eseguiti con o senza contatto delle mani con il suolo.
	Elementi di flessibilità con arrivo in spaccata: possono essere eseguiti appoggiando una o entrambe le mani a terra durante il passaggio alla spaccata. La posizione delle braccia all'arrivo è libera.
	Partenza in ginocchio: esecuzione con punte dei piedi tese, senza spinta delle dita dei piedi sul pavimento.
	<p>* Elementi che terminano con una capriola in avanti: senza appoggiare le mani a terra (eccezione: capriola in avanti con gambe tese e unite). Durante la capriola, le mani possono o meno afferrare le tibie.</p> <p>* Elementi con Verticali seguiti da capriola in avanti: le braccia possono essere flesse o tese.</p>
	Gli elementi di agilità con arrivo a gambe divaricate possono essere eseguiti anche con arrivo in ginocchio.

ELEMENTI COLLETTIVI / POSIZIONI VARIE / STATICHE 3"
 SCEGLIERE 1 ELEMENTO DELLA TABELLA

A							
N°+V	S1_VA1_V2	S1_VA2_V4	S1_VA3_V6	S1_VA4_V8		S1_VA6_V12	S1_VA7_V14
B							
N°+V	S1_VB1_V2	S1_VB2_V4		S1_VB4_V8		S1_VB6_V12	S1_VB7_V14
C							
N°+V		S1_VC2_V4	S1_VC3_V6	S1_VC4_V8	S1_VC5_V10	S1_VC6_V12	
D							
N°+V	S1_VD1_V2	S1_VD2_V4	S1_VD3_V6	S1_VD4_V8		S1_VD6_V12	S1_VD7_V14
E							
N°+V	S1_VE1_V2	S1_VE2_V4	S1_VE3_V6	S1_VE4_V8			
F							
N°+V			S1_VF3_V6		S1_VF5_V10		S1_VF7_V14

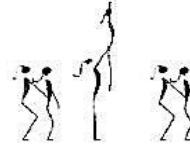
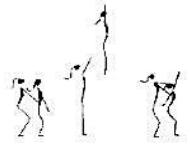
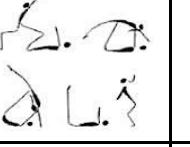
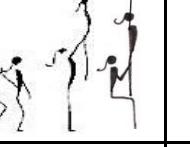
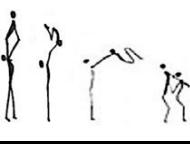
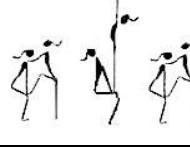
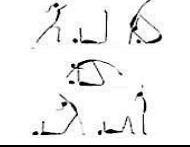
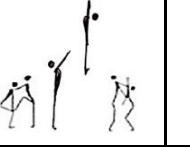
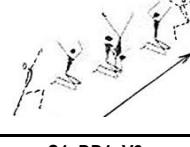
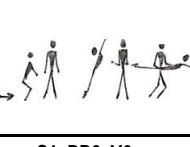
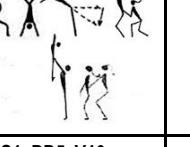
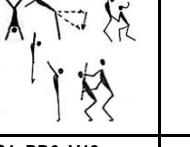
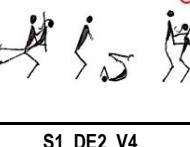
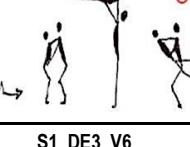
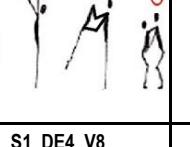
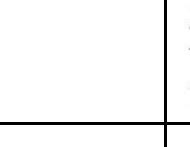
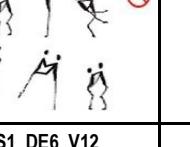
ELEMENTI COLLETTIVI / SQUADRA / STATICA 3"
SCEGLIERE 1 ELEMENTO DALLA TABELLA

A							
N°+V	S1_EA1_V2					S1_EA6_V12	S1_EA7_V14
B							
N°+V							S1_EB7_V14
C							
N°+V							S1_EC7_V14
D							
N°+V		S1_ED2_V4	S1_ED3_V6	S1_ED4_V8	S1_ED5_V10	S1_ED6_V12	
E							
N°+V				S1_EE4_V8	S1_EE5_V10		
F							
N°+V					S1_EF5_V10	S1_EF6_V12	

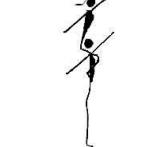
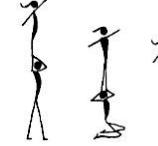
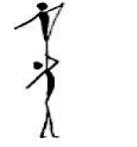
ELEMENTI COLLETTIVI / VERTICALI / STATICI 3''
 SCEGLIERE 1 ELEMENTO DELLA TABELLA

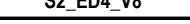
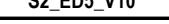
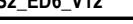
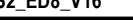
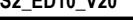
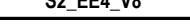
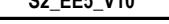
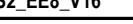
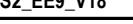
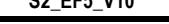
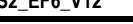
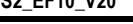
A								
	N°+V			S1_AA3_V6	S1_AA4_V8	S1_AA5_V10	S1_AA6_V12	S1_AA7_V14
B								
	N°+V	S1_AB1_V2	S1_AB2_V4		S1_AB4_V8	S1_AB5_V10	S1_AB6_V12	
C								
	N°+V	S1_AC1_V2	S1_AC2_V4	S1_AC3_V6		S1_AC5_V10		
D								
	N°+V		S1_AD2_V4	S1_AD3_V6		S1_AD5_V10		S1_AD7_V14
E								
	N°+V			S1_AE4_V8		S1_AE6_V12	S1_AE7_V14	
F								
	N°+V							

ELEMENTI COLLETTIVI / DINAMICA
SCEGLIERE 1 ELEMENTO DELLA TABELLA

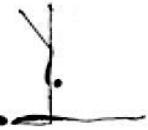
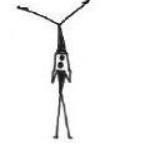
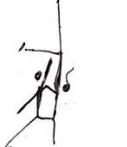
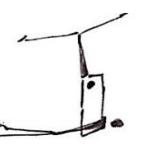
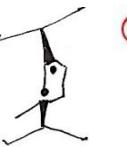
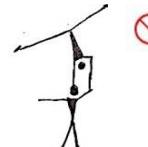
A							
N°+V	S1_DA1_V2	S1_DA2_V4	S1_DA3_V6				
B							
N°+V				S1_DB4_V8	S1_DB5_V10		S1_DB7_V14
C							
N°+V		S1_DC2_V4	S1_DC3_V6	S1_DC4_V8	S1_DC5_V10		
D				1/4 F	1/4 B		
N°+V	S1_DD1_V2	S1_DD2_V4	S1_DD3_V6	S1_DD4_V8	S1_DD5_V10	S1_DD6_V12	S1_DD7_V14
E							
N°+V		S1_DE2_V4	S1_DE3_V6	S1_DE4_V8		S1_DE6_V12	
F							
N°+V							

ELEMENTI COLLETTIVI / POSIZIONI VARIE / STATICA 3"
SCEGLIERE 1 ELEMENTO DELLA TABELLA

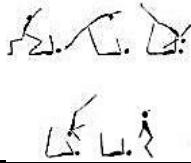
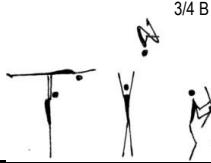
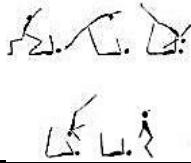
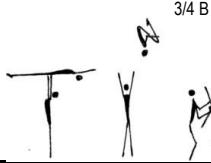
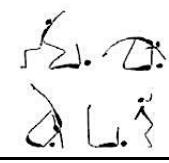
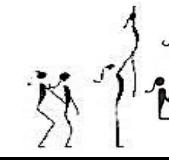
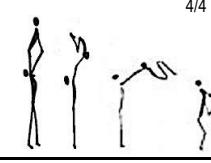
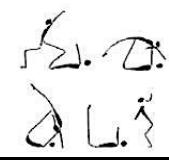
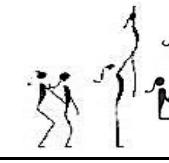
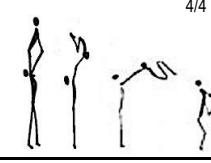
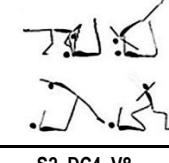
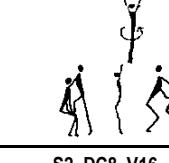
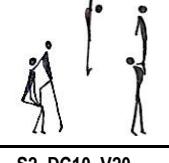
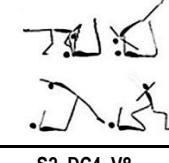
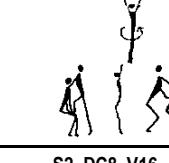
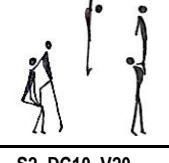
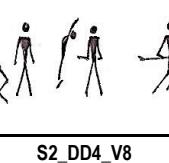
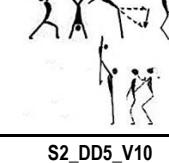
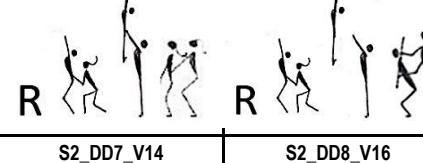
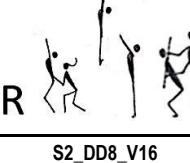
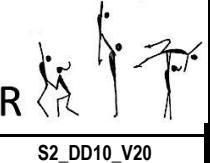
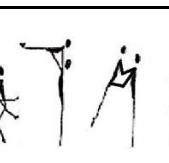
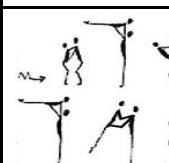
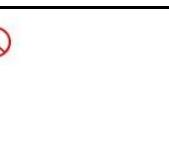
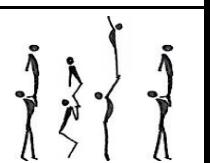
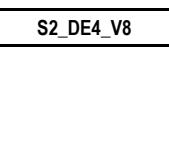
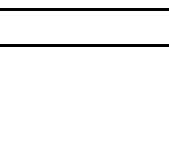
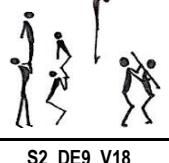
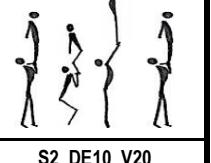
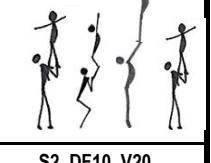
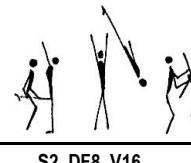
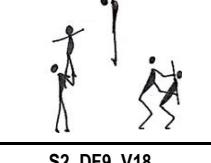
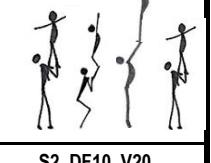
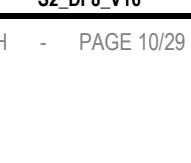
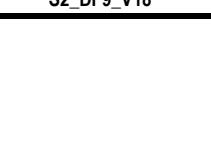
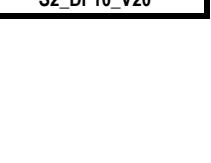
A							
	N°+V	S2_VA4_V8		S2_VA6_V12	S2_VA7_V14	S2_VA8_V16	
B							
	N°+V	S2_VB4_V8		S2_VB6_V12	S2_VB7_V14	S2_VB8_V16	
C							
	N°+V	S2_VC4_V8	S2_VC5_V10	S2_VC6_V12			S2_VC9_V18
D							
	N°+V	S2_VD4_V8		S2_VD6_V12	S2_VD7_V14	S2_VD8_V16	S2_VD9_V18
E							
	N°+V	S2_VE4_V8				S2_VE8_V16	S2_VE10_V20
F							
	N°+V		S2_VF5_V10		S2_VF7_V14	S2_VF8_V16	S2_VF9_V18

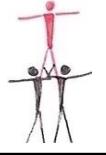
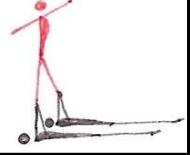
ELEMENTI COLLETTIVI / SQUADRA / STATICA 3" SCEGLIERE 1 ELEMENTO DALLA TABELLA	A							
	N°+V							
	B							
	N°+V							
	C							
	N°+V							
	D							
	N°+V							
	E							
	N°+V							
	F							
	N°+V							

ELEMENTI COLLETTIVI / VERTICALI / STATICI / SCELGHERE 1 ELEMENTO DELLA TABELLA

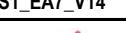
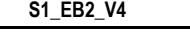
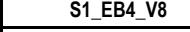
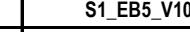
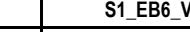
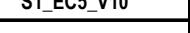
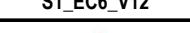
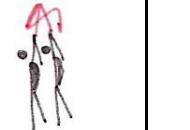
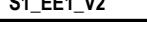
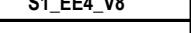
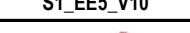
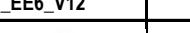
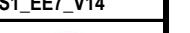
A							
N°+V	S2_AA4_V8	S2_AA5_V10	S2_AA6_V12	S2_AA7_V14			
B							
N°+V	S2_AB4_V8	S2_AB5_V10	S2_AB6_V12		S2_AB8_V16	S2_AB9_V18	
C							
N°+V		S2_AC5_V10					S2_AC10_V20
D							
N°+V		S2_AD5_V10		S2_AD7_V14			S2_AD10_V20
E							
N°+V	S2_AE4_V8		S2_AE6_V12	S2_AE7_V14	S2_AE8_V16	S2_AE9_V18	S2_AE10_V20
F							
N°+V						S2_AF9_V18	S2_AF10_V20

ELEMENTI COLLETTIVI / DINAMICA
SCEGLIERE 2 ELEMENTI DELLA TABELLA

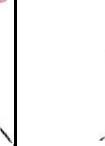
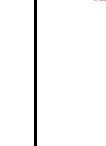
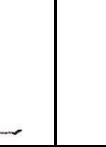
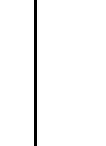
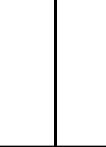
A							
N°+V					 S2_DA8_V16	 S2_DA9_V18	 S2_DA10_V20
B				 4/4 F			
N°+V	 S2_DB4_V8	 S2_DB5_V10		 S2_DB7_V14			
C					 80°		
N°+V	 S2_DC4_V8	 S2_DC5_V10			 S2_DC8_V16		 S2_DC10_V20
D	 1/4 B			 R	 R		 1/4 B
N°+V	 S2_DD4_V8	 S2_DD5_V10	 S2_DD6_V12	 S2_DD7_V14	 S2_DD8_V16		 S2_DD10_V20
E	 ()		 ()				
N°+V	 S2_DE4_V8		 S2_DE6_V12			 S2_DE9_V18	 S2_DE10_V20
F					 4/4 B		
N°+V					 S2_DF8_V16	 S2_DF9_V18	 S2_DF10_V20

ELEMENTI COLLETTIVI / POSIZIONI VARIE / STATICA 3'' SCEGLIERE 1 ELEMENTO DELLA TABELLA	A								
	N°+V	S1_VA1_V2	S1_VA2_V4	S1_VA3_V6			S1_VA5_V10	S1_VA6_V12	S1_VA7_V14
B									
	N°+V				S1_VB4_V8			S1_VB6_V12	S1_VB7_V14
C									
	N°+V	S1_VC1_V2	S1_VC2_V4	S1_VC3_V6	S1_VC4_V8	S1_VC5_V10	S1_VC6_V12	S1_VC7_V14	
D									
	N°+V	S1_VD1_V2	S1_VD2_V4		S1_VD4_V8	S1_VD5_V10	S1_VD6_V12	S1_VD7_V14	
E									
	N°+V		S1_VE2_V4		S1_VE4_V8	S1_VE5_V10			S1_VE7_V14
F									
	N°+V		S1_VF2_V4	S1_VF3_V6		S1_VF5_V10	S1_VF6_V12		

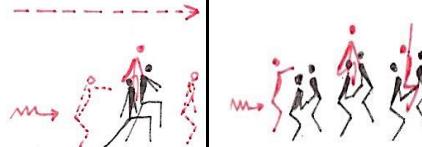
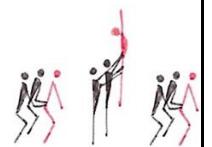
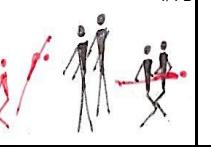
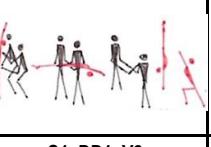
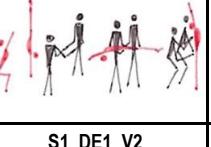
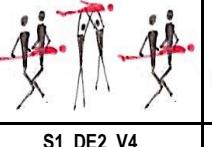
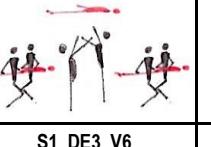
ELEMENTI COLLETTIVI / SQUADRA / STATICA 3"
SCEGLIERE 1 ELEMENTO DALLA TABELLA

A							
N°+V							
B							
N°+V							
C							
N°+V							
D							
N°+V							
E							
N°+V							
F							
N°+V							

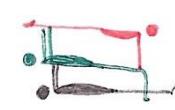
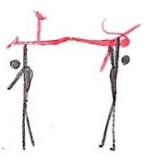
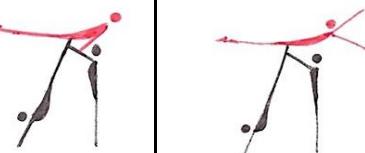
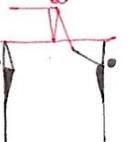
ELEMENTI COLLETTIVI / VERTICALI / STATICI 3"
SCEGLIERE 1 ELEMENTO DELLA TABELLA

A							
N°+V	S1_AA1_V2	S1_AA2_V4	S1_AA3_V6	S1_AA4_V8	S1_AA5_V10		
B							
N°+V	S1_AB1_V2	S1_AB2_V4	S1_AB3_V6	S1_AB4_V8	S1_AB5_V10	S1_AB6_V12	
C							
N°+V		S1_AC2_V4	S1_AC3_V6	S1_AC4_V8	S1_AC5_V10	S1_AC6_V12	S1_AC7_V14
D							
N°+V			S1_AD3_V6			S1_AD6_V12	
E							
N°+V			S1_AE3_V6		S1_AE5_V10		S1_AE7_V14
F							
N°+V							

ELEMENTI COLLETTIVI / DINAMICA
SCEGLIERE 1 ELEMENTO DELLA TABELLA

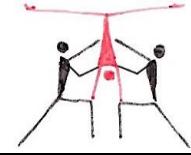
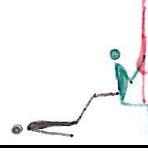
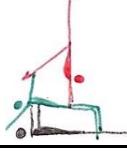
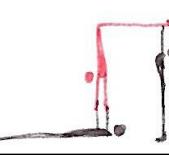
A												
N°+V	S1_DA1_V2	S1_DA2_V4	S1_DA3_V6				S1_DA7_V14					
B												
N°+V		S1_DB2_V4	S1_DB3_V6									
C				1/4 B								
N°+V		S1_DC2_V4	S1_DC3_V6	1/4 B			S1_DC6_V12					
D				1/4 F								
N°+V	S1_DD1_V2	S1_DD2_V4	S1_DD3_V6	1/4 F								
E					1/4		180°		360°			
N°+V	S1_DE1_V2	S1_DE2_V4	S1_DE3_V6	S1_DE4_V8	1/4	S1_DE5_V10	S1_DE6_V12	360°				
F									3/4 B		3/4 B	
N°+V									3/4 B	S1_DF6_V12	3/4 B	S1_DF7_V14

ELEMENTI COLLETTIVI / POSIZIONI VARIE / STATICA 3"
 SCEGLIERE 1 ELEMENTO DELLA TABELLA

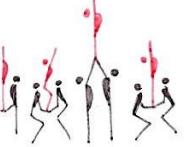
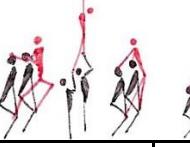
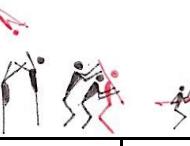
A							
N°+V		S2_VA5_V10	S2_VA6_V12	S2_VA7_V14	S2_VA8_V16	S2_VA9_V18	
B							
N°+V	S2_VB4_V8		S2_VB6_V12	S2_VB7_V14	S2_VB8_V16	S2_VB9_V18	S2_VB10_V20
C							
N°+V	S2_VC4_V8	S2_VC5_V10	S2_VC6_V12	S2_VC7_V14		S2_VC9_V18	S2_VC10_V20
D							
N°+V	S2_VD4_V8	S2_VD5_V10	S2_VD6_V12	S2_VD7_V14	S2_VD8_V16	S2_VD9_V18	
E							
N°+V	S2_VE4_V8	S2_VE5_V10		S2_VE7_V14	S2_VE8_V16		
F							
N°+V		S2_VF5_V10	S2_VF6_V12		S2_VF8_V16	S2_VF9_V18	S2_VF10_V20

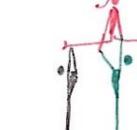
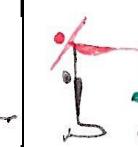
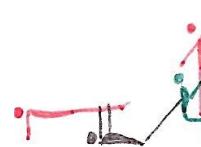
ELEMENTI COLLETTIVI / SQUADRA / STATICA 3''
SCEGLIERE 1 ELEMENTO DALLA TABELLA

A											
N°+V											
B											
N°+V											
C											
N°+V											
E											
F											

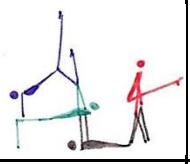
ELEMENTI COLLETTIVI / VERTICALI / STATICI 3'' SCEGLIERE 1 ELEMENTO DELLA TABELLA	A							
	N°+V	S2_AA4_V8	S2_AA5_V10					S2AA10_V20
B								
	N°+V	S2_AB4_V8	S2_AB5_V10	S2_AB6_V12				S2_AB10_V20
C								
	N°+V	S2_AC4_V8	S2_AC5_V10	S2_AC6_V12	S2_AC7_V14			
D								
	N°+V			S2_AD6_V12				S2_AD9_18
E								
	N°+V		S2_AE5_V10		S2_AE7_V14	S2_AE8_V16		
F								
	N°+V							

ELEMENTI COLLETTIVI / DINAMICA
SCEGLIERE 2 ELEMENTI DELLA TABELLA

A											
N°+V				S2_DA7_V14	S2_DA8_V16	S2_DA9_V18	S2_DA10_V20				
B						1/4 B	4/4 B				
N°+V						S2_DB9_V18	S2_DB10_V20				
C			1/4 B								
N°+V				S2_DC6_V12	S2_DC8_V16	S2_DC9_V18	S2_DC10_V20				
D						1/4 B					
N°+V						S2_DD9_V18	S2_DD10_V20				
E	#	1/4	#	180°	#	360°	#	540°	#	720°	1/4 F
N°+V	S2_DE4_V8	S2_DE5_V10	S2_DE6_V12	3/4 B	S2_DE8_V16	S2_DE9_V18	S2_DE10_V20				
F											
N°+V				S2_DF6_V12	S2_DF7_V14	S2_DF8_V16					

ELEMENTI COLLETTIVI / POSIZIONI VARIE / STATICA 3'' SCEGLIERE 1 ELEMENTO DELLA TABELLA	A							
	N°+V	S1_VA1_V2	S1_VA2_V4					
B								
N°+V			S1_VB2_V4		S1_VB5_V10	S1_VB6_V12	S1_VB7_V14	
C								
N°+V			S1_VC3_V6	S1_VC4_V8	S1_VC5_V10	S1_VC6_V12		
D								
N°+V			S1_VD2_V4	S1_VD3_V6	S1_VD4_V8	S1_VD5_V10	S1_VD6_V12	S1_VD7_V14
E								
N°+V			S1_VE2_V4		S1_VE4_V8		S1_VE6_V12	
F								
N°+V						S1_VF5_V10		S1_VF7_V14

ELEMENTI COLLETTIVI / SQUADRA / STATICA 3''
SCEGLIERE 1 ELEMENTO DALLA TABELLA

A							
N°+V						S1_EA6_V12	S1_EA7_V14
B							
N°+V							S1_EB7_V14
C							
N°+V				S1_EC4_V8			S1_EC7_V14
D							
N°+V				S1_ED4_V8	S1_ED5_V10		
E							
N°+V	S1_EE1_V2	S1_EE2_V4		S1_EE4_V8		S1_EE6_V12	S1_EE7_V14
F							
N°+V	S1_EF1_V2	S1_EF2_V4			S1_EF5_V10		

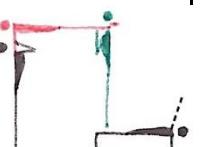
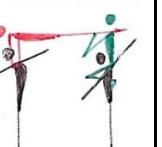
ELEMENTI COLLETTIVI / VERTICALI / STATICI 3''
 SCEGLIERE 1 ELEMENTO DELLA TABELLA

A								
N°+V	S1_AA1_V2			S1_AA3_V6	S1_AA4_V8	S1_AA5_V10		S1_AA7_V14
B								
N°+V			S1_AB2_V4	S1_AB3_V6		S1_AB5_V10		S1_AB7_V14
C								
N°+V			S1_AC2_V4	S1_AC3_V6	S1_AC4_V8	S1_AC5_V10		
D								
N°+V						S1_AD5_V10	S1_AD6_V12	S1_AD7_V14
E								
N°+V				S1_AE3_V6		S1_AE5_V10	S1_AE6_V12	
F								
N°+V						S1_AF5_V10	S1_AF6_V12	

ELEMENTI COLLETTIVI / DINAMICA
SCEGLIERE 1 ELEMENTO DELLA TABELLA

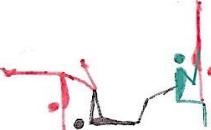
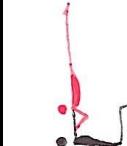
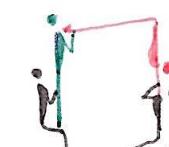
A							
N°+V	S1_DA1_V2	S1_DA2_V4		S1_DA4_V8	S1_DA5_V10	S1_DA6_V12	S1_DA7_V14
B							
N°+V	S1_DB1_V2	S1_DB2_V4	S1_DB3_V6		S1_DB5_V10		
C							
N°+V				S1_DC4_V8	S1_DC5_V10	S1_DC6_V12	S1_DC7_V14
D							
N°+V	S1_DD1_V2	S1_DD2_V4		S1_DD4_V8	S1_DD5_V10	S1_DD6_V12	S1_DD7_V14
E							
N°+V			S1_DE3_V6	S1_DE4_V8			S1_DE7_V14
F							
N°+V						S1_DF6_V12	S1_DF7_V14

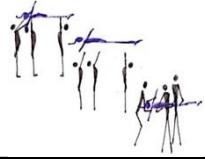
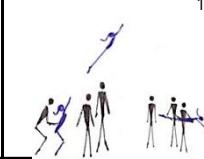
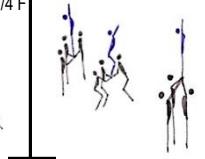
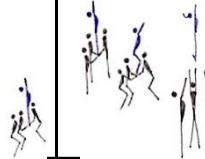
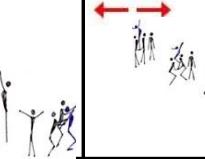
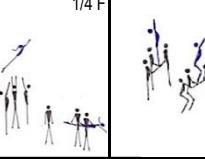
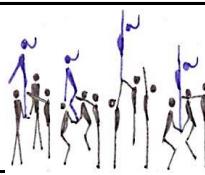
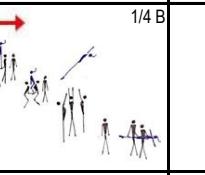
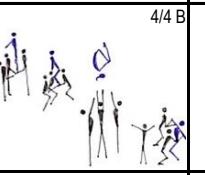
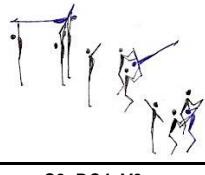
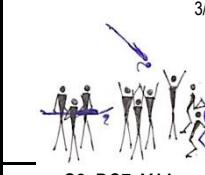
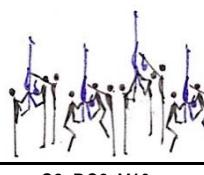
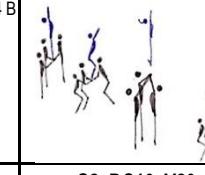
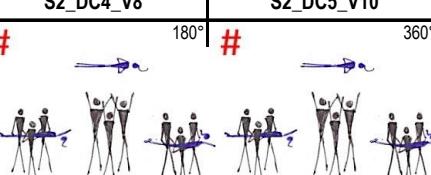
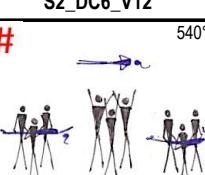
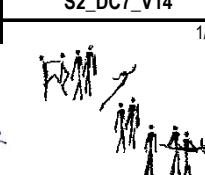
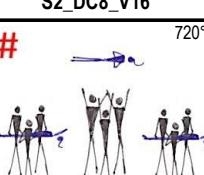
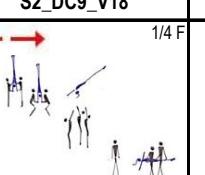
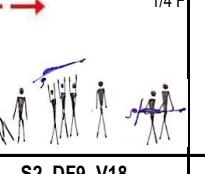
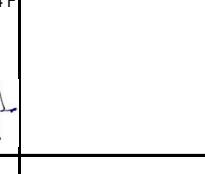
ELEMENTI COLLETTIVI / POSIZIONI VARIE / STATICHE 3"
SCEGLIERE 1 ELEMENTO DELLA TABELLA

A							
N°+V					S2_VA8_V16	S2_VA9_V18	
B							
N°+V		S2_VB5_V10	S2_VB6_V12	S2_VB7_V14	S2_VB8_V16		S2_VB10_V20
C							
N°+V	S2_VC4_V8	S2_VC5_V10	S2_VC6_V12				S2_VC10_V20
D							
N°+V	S2_VD4_V8	S2_VD5_V10	S2_VD6_V12	S2_VD7_V14	S2_VD8_V16	S2_VD9_V18	
E							
N°+V	S2_VE4_V8		S2_VE6_V12			S2_VE9_V18	S2_VE10_V20
F							
N°+V		S2_VF5_V10		S2_VF7_V14	S2_VF8_V16	S2_VF9_V18	S2_VF10_V20

ELEMENTI COLLETTIVI / SQUADRA / STATICA 3" SCEGLIERE 1 ELEMENTO DALLA TABELLA	A			(A1)	(A2)	(A3)		
	N°+V			S2_EA6_V12	S2_EA7_V14	S2_EA8_V16		
	B				(B1)	(B2)	(B3)	(B4)
	N°+V				S2_EB7_V14	S2_EB8_V16	S2_EB9_V18	S2_EB10_V20
	C	(C1)			(C2)	(C3)		
	N°+V	S2_EC4_V8			S2_EC7_V14	S2_EC8_V16		
	D	(D1)	(D2)					(D4)
	N°+V	S2_ED4_V8	S2_ED5_V10					S2_ED10_V20
	E	(E1)		(E2)	(E3)		(E5)	(E6)
	N°+V	S2_EE4_V8		S2_EE6_V12	S2_EE7_V14		S2_EE9_V18	S2_EE10_V20
	F		(F1)				(F5)	(F6)
	N°+V		S2_EF5_V10				S2_EF9_V18	S2_EF10_V20

ELEMENTI COLLETTIVI / VERTICALI / STATICI 3"
SCEGLIERE 1 ELEMENTO DELLA TABELLA

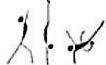
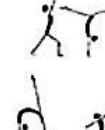
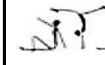
A							
N°+V	S2_AA4_V8	S2_AA5_V10		S2_AA7_V14	S2_AA8_V16	S2_AA9_V18	
B							
N°+V		S2_AB5_V10		S2_AB7_V14			S2_AB10_V20
C							
N°+V	S2_AC4_V8	S2_AC5_V10			S2_AC8_V16		
D							
N°+V		S2_AD5_V10	S2_AD6_V12	S2_AD7_V14	S2_AD8_V16		S2_AD10_V20
E							
N°+V		S2_AE5_V10	S2_AE6_V12		S2_AE8_V16		S2_AE10_V20
F							
N°+V		S2_AF5_V10	S2_AF6_V12				

A			1/4 F			1/4 F		4/4 F		3/4 F
	N°+V	S2_DA4_V8	S2_DA5_V10	S2_DA6_V12	S2_DA7_V14	S2_DA8_V16	S2_DA9_V18	S2_DA10_V20		
B						1/4 B		4/4 B		3/4 B
	N°+V		S2_DB5_V10			S2_DB8_V16	S2_DB9_V18	S2_DB10_V20		
C			3/4 B			3/4 B		1/4 B		
	N°+V	S2_DC4_V8	S2_DC5_V10	S2_DC6_V12	S2_DC7_V14	S2_DC8_V16	S2_DC9_V18	S2_DC10_V20		
D	#	180°	#	360°	#	540°	1/4 F	#	720°	1/4 F
										
E	S2_DD4_V8	S2_DD5_V10	S2_DD6_V12	S2_DD7_V14	S2_DD8_V16	S2_DD9_V18				1/4 B
	N°+V									
F	#	1/4			1/4 B					
	N°+V	S2_DE4_V8		S2_DE7_V14	S2_DE8_V16	S2_DE9_V18	S2_DE10_V20			
G										
	N°+V			S2_DF6_V12	S2_DF7_V14	S2_DF8_V16	S2_DF9_V18			

ELEMENTI COLLETTIVI / DINAMICA
SCEGLIERE 2 ELEMENTI DELLA TABELLA

ELEMENTI SINGOLI / MANTENIMENTO 2"
 SCEGLIERE 1 ELEMENTO DELLA TABELLA

A										
N°+V	IMA1_V1			IMA4_V4			IMA7_V7	IMA8_V8	IMA9_V9	
B					POWER 	POWER 				POWER
N°+V	IMB1_V1	IMB2_V2	IMB3_V3	IMB4_V4	IMB5_V5	IMB6_V6		IMB8_V8	IMB9_V9	IMB10_V10
C										
N°+V				IMC4_V4	IMC5_V5	IMC6_V6				
D								POWER 	POWER 	
N°+V							IMD7_V7	IMD8_V8	IMD9_V9	
E										
N°+V						IME6_V6	IME7_V7			
F										
N°+V										

ELEMENTI SINGOLI / FLESSIBILITÀ SCEGLIERE 1 ELEMENTO DELLA TABELLA	A									
	N°+V	ISA1_V1			ISA4_V4	ISA5_V5	ISA6_V6	ISA7_V7		
	B									
	N°+V						ISB6_V6		ISB9_V9	ISB10_V10
	C									
	N°+V	ISC1_V1	ISC2_V2	ISC3_V3	ISC4_V4			ISC7_V7	ISC8_V8	ISC9_V9
	D									
	N°+V				ISD4_V4			ISD7_V7	ISD8_V8	ISD9_V9
	E									
	N°+V								ISE8_V8	ISE9_V9
	F									
	N°+V									

ELEMENTI INDIVIDUALI / AGILITÀ - TUMBLING
SCEGLIERE 1 ELEMENTO DELLA TABELLA

A											
N°+V	IAA1_V1	IAA2_V2		IAA4_V4	IAA5_V5	IAA6_V6	IAA7_V7	IAA8_V8	IAA9_V9		
B											
N°+V	IAB1_V1		IAB3_V3		IAB5_V5	IAB6_V6					
C											
N°+V		IAC2_V2		IAC4_V4				IAC8_V8	IAC9_V9		
D											
N°+V			IAD3_V3	IAD4_V4				IAD8_V8			
E											
N°+V	ITE1_V1		ITE3_V3	ITE4_V4	ITE5_V5	ITE6_V6	ITE7_V7	ITE8_V8	ITE9_V9	ITE10_V10	
F											
N°+V			ITF3_V3			ITF6_V6			ITF9_V9	ITF10_V10	