



Trampolino Elastico

**TABELLA DELLE DIFFICOLTA' PIU' COMUNI
SALTI CON ROTAZIONE
DESCRIZIONE, SISTEMA NUMERICO, BONUS E VALORE TOTALE**



NOME	DESCRIZIONE	SISTEMA NUMERICO						BONUS			VALORE
								POS	IND	AVV	
3/4 AVANTI (Piquet)	3/4 (270°) di salto avanti in posizione tesa con arrivo in posizione di schiena	3.					/				0,3
3/4 INDIETRO	3/4 (270°) di salto indietro con arrivo in posizione di pancia	3					O V /				0,3
SALTO AVANTI		4.					O				0,5
							V /	0,1			0,6
SALTO INDIETRO		4					O				0,5
							V /	0,1			0,6
BARANI	salto avanti con 1/2 avvitamento	4	1				O V /				0,6
FULL	salto indietro teso con 1 avvitamento	4	2				/				0,7
DOUBLE FULL	salto indietro teso con 2 avvitamenti	4	4				/				0,9
RUDY	salto avanti teso con 1+1/2 avvitamento	4	3				/				0,8
RANDY	salto avanti teso con 2+1/2 avvitamento	4	5				/				1,0
BALL OUT	salto avanti con partenza dalla posizione di schiena	5.					O				0,6
							V /	0,1			0,7
BARANI BALL OUT	barani con partenza dalla posizione di schiena	5	1				O V /				0,7
RUDY BALL OUT	rudly con partenza dalla posizione di schiena	5	3				/				0,9
RANDY BALL OUT	randy con partenza dalla posizione di schiena	5	5				/				1,1
CODY	salto indietro con partenza dalla posizione di pancia	5					O				0,6
							V /	0,1			0,7
7/4 AVANTI	7/4 (630°) di salto avanti con arrivo in posizione di schiena	7					O				0,8
							V	0,1			0,9
BARANI OUT*	doppio avanti con 1/2 avvitamento in uscita (seconda fase)	8	-	1			O				1,1
							V /	0,2			1,3
BARANI (IN) BACK (OUT)	doppio con 1/2 avvitamento in uscita della prima fase	8	1	-			O				1,1
							V /	0,2			1,3
RUDY OUT	doppio avanti con 1+1/2 avvitamento in uscita (seconda fase)	8	-	3			O				1,3
							V /	0,2			1,5
RANDY OUT	doppio avanti con 2+1/2 avvitamento in uscita (seconda fase)	8	-	5			O			0,1	1,6
							V /	0,2		0,1	1,8
FULL (IN) BARANI (OUT)	doppio avanti con 1 avvitamento nella prima fase e 1/2 nella seconda (in uscita)	8	2	1			O				1,3
							V /	0,2			1,5
FULL (IN) RUDY (OUT)	doppio avanti con 1 avvitamento nella prima fase e 1+1/2 nella seconda (in uscita)	8	2	3			O			0,1	1,6
							V /	0,2		0,1	1,8
FULL (IN) RANDY (OUT)	doppio avanti con 1 avvitamento nella prima fase e 2+1/2 nella seconda (in uscita)	8	2	5			O			0,3	2,0
							V /	0,2		0,3	2,2

DOPPIO INDIETRO		8	-	-			O		0,1		1,1
							V /	0,2	0,1		1,3
HALF IN HALF OUT	doppio (partenza indietro) con 1/2 avvitamento in entrata (prima fase) e 1/2 avvitamento in uscita (seconda fase)	8	1	1			O		0,1		1,3
							V /	0,2	0,1		1,5
HALF IN RUDY (OUT)	doppio (partenza indietro) con 1/2 avvitamento in entrata (prima fase) e 1+1/2 avvitamento in uscita (seconda fase)	8	1	3			O		0,1		1,5
							V	0,2	0,1		1,7
HALF IN RANDY (OUT)	doppio (partenza indietro) con 1/2 avvitamento in entrata (prima fase) e 2+1/2 avvitamento in uscita (seconda fase)	8	1	5			O		0,1	0,2	1,9
							V	0,2	0,1	0,2	2,1
FULL FULL (822-831)	doppio indietro con 1 avvitamento nella prima fase e 1 avvitamento nella seconda. N.B. sempre più spesso eseguito con 1+1/2 avvitamento nella prima fase e 1/2 in uscita (seconda fase). Siccome sono difficilmente distinguibili vengono considerati essere un solo salto anche se la distribuzione degli avvitalenti è diversa.	8	3	1			O		0,1		1,5
							V /	0,2	0,1		1,7
MILLER (833-824)	doppio indietro con 3 avvitalenti. Possono essere distribuiti 1+1/2 nella prima fase e 1+1/2 nella seconda oppure 1 nella prima fase e 2 nella seconda. Vengono comunque considerati come un solo salto anche se la distribuzione degli avvitalenti è diversa.	8	3	3			O		0,1	0,2	1,9
							/	0,2	0,1	0,2	2,1
DOUBLE FULL IN DOUBLE FULL OUT	doppio indietro con 4 avvitalenti	8	4	4			/	0,2	0,1	0,4	2,5
BARANI OUT BALL OUT	barani out* con partenza dalla posizione di schiena	9	-	1			O				1,2
							V /	0,1			1,3
BARANI OUT TRIFFIS	triplo avanti con 1/2 avvitamento in uscita (terza fase)	12	-	-	1		O				1,7
							V	0,3			2,0
RUDY OUT TRIFFIS	triplo avanti con 1+1/2 avvitamento in uscita (terza fase)	12	-	-	3		O			0,2	2,1
							V	0,3		0,2	2,4
FULL IN HALF OUT TRIFFIS	triplo avanti con 1 avvitamento nella prima fase e 1/2 in uscita (terza fase)	12	2	-	1		O			0,2	2,1
							V	0,3		0,2	2,4
HALF IN HALF OUT TRIFFIS	triplo (partenza indietro) con 1/2 avvitamento in entrata (prima fase) e 1/2 in uscita (terza fase)	12	1	-	1		O		0,2		2,0
							V	0,3	0,2		2,3
HALF IN RUDY OUT TRIFFIS	triplo (partenza indietro) con 1/2 avvitamento in entrata (prima fase) e 1+1/2 in uscita (terza fase)	12	1	-	3		O		0,2	0,4	2,6
							V	0,3	0,2	0,4	2,9
TRIPLO INDIETRO		12	-	-	-		O		0,2		1,8
							V /	0,3	0,2		2,1
FULL FULL FULL	triplo indietro con 1 avvitamento in ciascuna fase	12	2	2	2		O		0,2	0,8	3,2
							/	0,3	0,2	0,8	3,5

BONUS N° TRIPLI NELL'ESERCIZIO:

FEMMIILE	DAL 3° TRIPLO PER OGNI TRIPLO ESEGUITO	0,3
MASCHILE	DAL 6° TRIPLO PER OGNI TRIPLO ESEGUITO	0,3