



Trampolino Elastico

## TABELLA DELLE DIFFICOLTA' PIU' COMUNI - SALTI CON ROTAZIONE



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 avvitementi	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 /			0,7	
BARANI BALL OUT	barani con partenza dalla posizione di schiena	5	1				O V /			0,7	
RUDY BALL OUT	rudy con partenza dalla posizione di schiena	5	3				/			0,9	
RANDY BALL OUT	randy con partenza dalla posizione di schiena	5	5				/			1,1	
BARANI OUT BALL OUT	barani out* con partenza dalla posizione di schiena	11	1				O			1,2	
							V /			1,3	
CODY	salto indietro con partenza dalla posizione di pancia	5					O			0,6	
							V /			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			/	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			/	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 avvitementi è diversa.	8	3	1			O		0,1	1,5	
							V /	0,2	0,1	1,7	

<b>MILLER (833-824)</b>	doppio indietro con 3 avvitamenti. 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 comunemente considerati un solo salto.	8	3	3			O		0,1	0,2	1,9
			3	3			/	0,2	0,1	0,2	2,1
<b>DOUBLE FULL IN DOUBLE FULL OUT</b>	doppio indietro con 4 avvitamenti	8	4	4			/	0,2	0,1	0,4	2,5
<b>BARANI OUT TRIFFIS</b>	triplo avanti con 1/2 avvitamento in uscita (terza fase)	12	-	-	1		O				1,7
							V	0,3			2,0
<b>RUDY OUT TRIFFIS</b>	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
<b>FULL IN HALF OUT TRIFFIS</b>	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
<b>HALF IN HALF OUT TRIFFIS</b>	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
<b>HALF IN RUDY OUT TRIFFIS</b>	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
<b>TRIPLO INDIETRO</b>		12	-	-	-		O		0,2		1,8
							V/	0,3	0,2		2,1

**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**