

UTILIZZO ATTREZZO	MODALITÀ	IMPEGNO FISICO	DIFFICOLTÀ COORDINATIVA	PREVENZIONE
SUL TAPPETO	SALTI RIPETUTI BP	2/10	1/10	2/10
SUL TAPPETO	BP CON ARRESTO	2/10	2/10	3/10
SUL TAPPETO	SALTI RIPETUTI MP ALTERNATI	3/10	2/10	3/10
SUL TAPPETO	MP ALTERNATI CON ARRESTO	5/10	2/10	4/10
SUL TAPPETO	SKIP, CALCIATA E DOPPIO IMPULSO	3/10	3/10	4/10
SUL TAPPETO	SKIP, DOPPIO IMPULSO CON ARRESTO	3/10	3/10	3/10
SUL TAPPETO	SKIP E GESTO TECNICO	4/10	6/10	5/10
SUL TAPPETO	SKIP E ROTAZIONE BP	4/10	4/10	5/10
SUL TAPPETO	SKIP E ROTAZIONE MP	5/10	4/10	5/10
SUL TAPPETO	SKIP E ROTAZIONE MP CON ELEMENTO COORDINATIVO	5/10	6/10	6/10
SALTO DAL BASSO	SKIP, SALTO CON ARRESTO BP	4/10	2/10	5/10
SALTO DAL BASSO	SALTO DAL BASSO SKIP, SALTO CON ARRESTO MP	4/10	2/10	5/10
SALTO DAL BASSO	SKIP, SALTO LATERALE CON ARRESTO BP	4/10	3/10	5/10
SALTO DAL BASSO	SKIP, SALTO LATERALE CON ARRESTO MP	4/10	3/10	6/10
SALTO DAL BASSO	SKIP, SALTO CON ARRESTO IN ROTAZIONE BP	3/10	3/10	4/10
SALTO DAL BASSO	SKIP, SALTO CON ARRESTO IN ROTAZIONE MP	4/10	4/10	6/10
SALTO DAL BASSO	SKIP, SALTO CON ARRESTO IN ROTAZIONE BP + ELEMENTO COORDINATIVO	7/10	7/10	7/10
SALTO DAL BASSO	SKIP, SALTO CON ARRESTO IN ROTAZIONE MP + ELEMENTO COORDINATIVO	8/10	7/10	8/10
SALTO DAL BASSO	SKIP, SALTO CON ARRESTO IN ROTAZIONE MP + ELEMENTO COORDINATIVO (CONTINUATIVO)	9/10	9/10	9/10
SALTO DALL'ALTO	CON ARRESTO BP	4/10	2/10	4/10
SALTO DALL'ALTO	CON ARRESTO MP	5/10	4/10	6/10
SALTO DALL'ALTO	CON ROTAZIONE ED ARRESTO BP	4/10	3/10	4/10
SALTO DALL'ALTO	CON ROTAZIONE ED ARRESTO MP	6/10	5/10	6/10
SALTO DALL'ALTO	CON ROTAZIONE, ARRESTO BP ED ELEMENTO COORDINATIVO	4/10	4/10	4/10
SALTO DALL'ALTO	CON ROTAZIONE, ARRESTO MP ED ELEMENTO COORDINATIVO	6/10	7/10	7/10