

TABELLA ROLLS VERTICALI

	SERIE C2		SERIE C1		SERIE B		SERIE A2	
	A valore 1.5	B valore 2.5	C valore 3.5	D valore 4.5	E valore 5.5	F valore 6.5	G valore 7.5	H valore 8.5
FUJIMI			* ½ fujimi diritto	*1 fujimi diritto	* 2 fujimi diritto consecutivi	* 1 fujimi diritto + 1 pop gomito sx + 1 fujimi diritto	* 1 fujimi diritto + 1 pop gomito sx + 1 fujimi diritto	
					* ½ fujimi rovescio		* 1 fujimi rovescio	* 2 fujimi rovescio
DROP-IN							*1 drop-in al diritto	
GOMITI FRONTALI	* roll gomiti frontale con passaggio sui polsi (2°)	* roll gomiti frontale (da un gomito all'altro 3°) + apertura laterale			* 3 gomiti frontali al diritto consecutivi		* 4 gomiti frontali al diritto consecutivi	
GOMITI GIRANDO		*1/2 roll spalle	* roll spalle	* roll gomiti girando 3 appoggi				
CULLA		*1/2 culla	*1 culla					
FISH	* fish "mano" al diritto (min 3 tempi)	*fish "mano" diritto (min 3 tempi) + chiusura gomito rovescio	* fish "mano" rovescio (min 3 tempi)	* fish "mano" al diritto (min 3 tempi)+fish "mano" rovescio (min 3 tempi) o viceversa		* 1 fish "gomito" diritto	* 1 fish "gomito" diritto	* 2 fish "gomito" diritto
ANGELO	* ½ angelo braccio diritto ripresa l'altra mano schiena		* 1 angelo dietro		* 1 angelo dietro		* 1 angelo dietro + ejection	
CARRIES VERTICALI (GIRO 360°)				*1 carrie mano (fish)	*1 carrie mano (fish)	*1 carrie gomito	*1 carrie gomito	
SINGOLI	* roll apertura laterale braccio							

3 A SCELTA
SING

4 A SCELTA
SING

ALMENO 3
IN SERIE

ALMENO 4
IN SERIE

ALMENO 4
IN SERIE

ALMENO 4
IN SERIE

ALMENO 5
IN SERIE

6
IN SERIE