



**SEZIONE
GINNASTICA AEROBICA**

**TEST DI CONTROLLO
ALTA SPECIALIZZAZIONE**

Squadre Nazionali

2012

ATTIVITA' ADDESTRATIVA PER LA GINNASTICA AEROBICA TEST DI CONTROLLO DI ALTA SPECIALIZZAZIONE

OBIETTIVI GENERALI

1. Fornire un adeguato programma tecnico indirizzato all'alta specializzazione a tutte le regioni e le società del territorio nazionale.
2. Individuare le ginnaste da seguire per le squadre nazionali.
3. Incentivare tecnici, ginnaste e società alla ricerca della realizzazione di elementi di difficoltà, transizioni, coreografie.
4. Fornire precise indicazioni sui requisiti minimi degli elementi tecnici e la corretta esecuzione della routine.

OBIETTIVI SPECIFICI DEL RADUNO

Individuare e selezionare atlete/i che costituiranno la Squadra Nazionale Junior e Senior per i prossimi Campionati del Mondo, categorie composte – Bulgaria Maggio-Giugno 2012.

MODALITA' DI SELEZIONE

Il/la ginnasta deve dimostrare di aver acquisito il gesto degli elementi **previsti** in modo corretto (**requisito minimo e tecnica esecutiva**).

Per garantire a tutti gli atleti la valutazione, laddove vi siano elementi tecnici non completamente eseguiti, ogni atleta potrà presentare un movimento con coefficiente di difficoltà inferiore.

STRUTTURA DELLA VALUTAZIONE

La valutazione degli elementi di difficoltà si baserà su 4 fattori:

1. Aspetto fisico: presentazione dell'atleta peso, altezza, bioimpedenziometria (Bia)
2. Valore dell'elemento
3. Puntoli soggetti a valutazione secondo quanto previsto dal C.d.P. per i falli tecnici e/o di tenuta.
4. Esecuzione degli elementi in una sequenza coreografica proposta. (durata sequenza 1'45")

SISTEMA DI VALUTAZIONE

La valutazione viene fatta dalla DTNA e dallo staff tecnico.

Ogni elemento viene valutato come segue:

1. Esecuzione **non è completa**: punti 0 (zero)
2. Esecuzione è **completa** viene assegnato il valore stabilito dell'elemento,
3. Penalizzazioni previste dal C.d.P. per i falli tecnici e/o di tenuta.

CLASSIFICHE

Per la valutazione verrà stilata una classifica. La partecipazione al TEST di CONTROLLO ALTA SPECIALIZZAZIONE e la posizione in classifiche di ogni ginnasta entrerà nel conteggio del RANKING regionale e nazionale.

TEST DI CONTROLLO TECNICO ALTA SPECIALIZZAZIONE CATEGORIA JUNIOR B

A 143: WENSON PUSH UP valore 0.3

1. Posizione di partenza: corpo proteso dietro (*posizione di push up*) con una gamba estesa sorretta sulla parte alta del tricipite dello stesso lato.
2. Entrambe le gambe devono essere tese.
3. Da quella posizione viene eseguito un *push up*.
4. Posizione finale: corpo proteso dietro.

A 186: EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON valore 0.6

1. Corpo proteso dietro.
2. Spingendosi dal suolo, il corpo viene sollevato verso l'alto in modo da consentirgli di carpiare (*pike*) nella fase di volo.
3. La posizione *pike* richiede gambe verticali e petto chiuso alle ginocchia.
4. Mostrare un *Wenson push up* quando entrambe le mani prendono contatto con il suolo.

A 306: HELICOPTER TO 1 ARM PUSH UP o TO WENSON valore 0.6

1. Da una posizione di seduti gambe divaricate.
2. Eseguire un helicopter.
3. 1 arm push up oppure wenson.

A 307: HELICOPTER TO 1 ARM 1LEG PUSH UP o TO LIFTED WENSON valore 0.6

1. Da una posizione di seduti gambe divaricate.
2. Eseguire un helicopter.
3. 1 arm 1 leg push up oppure lifted wenson.

B 104: STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN valore 0.4

1. Da una *straddle support*.
2. Il corpo gira 360°.
3. Tenere 2 secondi all'inizio oppure durante oppure alla fine del giro.
4. Fino a 4 cambi di appoggio delle mani.

B 146: L- SUPPORT 2/1 TURN (O PIU') valore 0.6

1. Da una *L-support*.
2. Il corpo gira 720° o più.
3. Tenere 2 secondi all'inizio oppure durante oppure alla fine dei giri.
4. Fino a 8 cambi di appoggio delle mani.

C 146: FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE valore 0.6

1. Arrivo con i piedi uniti.
2. L'atleta salta per iniziare la caduta ed allo stesso tempo un avvita di 540°.
3. Mani e piedi arrivano insieme in una posizione di *push up*.

C 316: 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP valore 0.6

1. Un salto verticale con un giro di 180° in una posizione *tuck* (raccolta).
2. Il corpo poi si inclina e si avvita di 180° in volo.
3. Arrivo in una posizione di *push up*, fronte nella stessa direzione di quella di partenza.

C 383: STRADDLE JUMP valore 0.3

1. Un salto verticale a due piedi dove le gambe vengono sollevate in una posizione aerea *straddle* (divaricata con 90° di apertura) con le braccia ed il busto estese sulle gambe nel momento in cui queste sono elevate.
2. L'angolo tra il busto e le gambe non deve essere più di 60°.
3. Le gambe devono essere parallele al suolo o più alte.
4. Arrivo con i piedi uniti.

C 466: 1/1 TURN COSSACK JUMP valore 0.6

1. Un salto verticale a due piedi con un giro di 360°.
2. Mentre si è in volo si mostra una posizione *cozzack*.
3. Arrivo con i piedi uniti.

C 466: 1/1 TURN COSSACK JUMP valore 0.6

1. Un salto verticale a due piedi con un giro di 360°.
2. Mentre si è in volo si mostra una posizione *cozzack*.
3. Arrivo con i piedi uniti.

C 666: 1/1 TURN SPLIT JUMP valore 0.6

1. Un salto verticale con un giro di 360°.
2. Mentre è in volo il corpo mostra una posizione di *split* a gambe completamente tese.
3. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
4. Arrivo con i piedi uniti.

C 826: SCISSORS LEAP 1/1 TURN valore 0.6

1. Un balzo con stacco ad un piede dove il corpo gira simultaneamente di 360°.
2. Mentre sono in volo le gambe cambiano le posizioni in modo da mostrare una posizione di *split* (staccata sagittale).
3. Arrivo su due piedi con la fronte nella stessa direzione di quella di partenza.

D 116: 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT valore 0.6

1. Posizione di partenza: in piedi su una gamba.
2. Vengono eseguiti due giri completi (720°).
3. Posizione finale in *vertical split*.

D 183: FREE SUPPORT VERTICAL SPLIT valore 0.3

1. Mentre una gamba sorregge il corpo, l'altra gamba è sollevata di 180° in una posizione di *vertical split*.
2. Le mani non toccano il suolo e la loro posizione è opzionale.
3. La testa, il busto e le gambe sono in allineamento.

D 186: ILLUSION TO VERTICAL SPLIT valore 0.6

1. Dalla stazione eretta con i piedi uniti, una gamba viene sollevata verso l'alto per iniziare un cerchio verticale di 360°.
2. Contemporaneamente il corpo ruota e gira di 360° sulla gamba di sostegno. Una mano tocca il suolo a lato della gamba di sostegno.
3. *Vertical split*.

D 187: ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT valore 0.7

1. Dalla stazione eretta con i piedi uniti, una gamba viene sollevata verso l'alto

per iniziare un cerchio verticale di 360°.

2. Contemporaneamente il corpo ruota e gira di 360° sulla gamba di sostegno. Una mano tocca il suolo a lato della gamba di sostegno.

3. *Free vertical split.*

D 197: FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT valore 0.7

1. In piedi su una gamba.

2. Eseguire un *free support illusion* (360°).

3. *Vertical split.*

D 216: FREE DOUBLE ILLUSION valore 0.6

1. In piedi su una gamba.

2. Eseguire un *free support illusion* (360°) collegato con un secondo *free support illusion*.

3. In piedi su una gamba o a piedi uniti.

TEST DI CONTROLLO TECNICO ALTA SPECIALIZZAZIONE CATEGORIA SENIOR

A 166: PUSH UP 1/1 TWIST TO LIFTED WENSON valore 0.6

1. Posizione di partenza: corpo proteso dietro.

2. Eseguire un push up, alla fine della fase di discesa il petto non deve eccedere 10 cm. di distanza dal pavimento, eseguire un avvitamento di 360° del corpo fino ad una posizione di *lifted Wenson*.

3. Posizione finale: in *lifted wenson*.

A 177: PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP valore 0.7

1. Corpo proteso dietro.

2. Un push up dove il corpo viene sollevato verso l'alto ed esegue una rotazione o 360° di avvitamento del corpo in aria.

3. Le gambe sono unite nella fase di volo.

4. Push up.

A 178: PUSH UP 1/1 TWIST

AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP valore 0.8

1. Corpo proteso dietro.

2. Un push up dove il corpo viene sollevato verso l'alto ed esegue una rotazione

- o 360° di avvitamento del corpo in aria.
- 3. Le gambe sono unite nella fase di volo.
- 4. Push up su una mano.

**A 178.2: PUSH UP 1/2 TWIST AIRBORNE COSSACK
(OR PIKE) 1/2 TWIST TO PUSH UP** valore 0.8

- 1. Corpo proteso dietro.
- 2. Un push up dove il corpo viene sollevato verso l'alto ed esegue una rotazione o 180° di avvitamento del corpo in aria, posizione di Cossack (o Pike), 180° di avvitamento.
- 3. Push up.

A 186: EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON valore 0.6

- 1. Corpo proteso dietro.
- 2. Spingendosi dal suolo, il corpo viene sollevato verso l'alto in modo da consentirgli di carpiare (*pike*) nella fase di volo.
- 3. La posizione *pike* richiede gambe verticali e petto chiuso alle ginocchia.
- 4. Mostrare un *Wenson push up* quando entrambe le mani prendono contatto con il suolo.

A 187: EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN valore 0.7

- 1. Posizione di partenza: corpo proteso dietro.
- 2. Spingendosi dal suolo, il corpo viene sollevato verso l'alto in modo da consentirgli di carpiare (*pike*) nella fase di volo, poi il corpo gira 180°.
- 3. La posizione *pike* richiede gambe verticali e petto chiuso alle ginocchia.
- 4. Arrivo in una posizione di push up.

A 188: EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON valore 0.8

- 1. Posizione di partenza: corpo proteso dietro.
- 2. Spingendosi dal suolo, il corpo viene sollevato verso l'alto in modo da consentirgli di carpiare (*pike*) nella fase di volo, poi il corpo gira 180°.
- 3. La posizione *pike* richiede gambe verticali e petto chiuso alle ginocchia.
- 4. Mostrare un *Wenson push up* quando entrambe le mani prendono contatto con il suolo.

A 189: EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO LIFTED WENSON valore 0.9

- 1. Posizione di partenza: corpo proteso dietro.
- 2. Spingendosi dal suolo, il corpo viene sollevato verso l'alto in modo da consentirgli di carpiare (*pike*) nella fase di volo, poi il corpo gira 180°.
- 3. La posizione *pike* richiede gambe verticali e petto chiuso alle ginocchia.
- 4. Mostrare un *Lifted Wenson push up* quando entrambe le mani prendono contatto con il suolo.

A 229: STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP valore 0.9

- 1. Corpo proteso dietro.
- 2. Eseguire uno *straddle cut*.
- 3. Una fase di volo deve essere mostrata prima del cut.
- 4. Durante lo *straddle cut*, nella fase di volo, il corpo si avvita di 180°.
- 5. Arrivo in posizione di *push up*.

A 286: FLAIR valore 0.6

1. Corpo proteso dietro a gambe divaricate.
2. La posizione di partenza richiede che le gambe siano divaricate per iniziare l'oscillazione.
3. Da una posizione di appoggio libero (in appoggio solo sulle mani) a gambe divaricate, le gambe divaricate si muovono in cerchio intorno al corpo.
4. Le gambe non toccano il suolo durante l'intera difficoltà.
5. Corpo proteso dietro.

A 287: FLAIR TO SPLIT (o SPLIT-FLAIR TO SPLIT) valore 0.7

1. Corpo proteso dietro a gambe divaricate oppure split.
2. Eseguire un flair.
3. Posizione finale in *split*.

A 288: FLAIR TO WENSON (o WENSON-FLAIR TO WENSON) valore 0.8

1. Posizione di partenza: da corpo proteso dietro a gambe divaricate oppure tenuta in *wenson*.
2. Eseguire un flair.
3. Posizione finale in *wenson*.

A 306: HELICOPTER TO 1 ARM PUSH UP o TO WENSON valore 0.6

B 106: STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN (o PIU') valore 0.6

1. Da una *straddle support*.
2. Il corpo gira 720°.
3. Tenere 2 secondi all'inizio oppure durante oppure alla fine dei giri.
4. Fino a 8 cambi di appoggio delle mani.

B 146: L- SUPPORT 2/1 TURN (O PIU') valore 0.6

1. Da una *L-support*.
2. Il corpo gira 720° o più.
3. Tenere 2 secondi all'inizio oppure durante oppure alla fine dei giri.
4. Fino a 8 cambi di appoggio delle mani.

B 157: 1 ARM L-SUPPORT 1/1 TURN valore 0.7

1. *L-support*.
2. Un giro di 360° su di una mano per arrivare ad una *L-support* su 2 mani.
3. Tenere 2 secondi all'inizio oppure alla fine del giro.
4. La posizione del braccio libero è opzionale.

B 266: STRADDLE PLANCHE valore 0.6

1. Una tenuta dove il corpo è sorretto da entrambe le mani con le braccia tese.
2. Le mani possono essere ruotate fuori al polso o rivolte in direzione dei piedi.
3. Le gambe sono in posizione di *straddle* (divaricate).
4. Tenere 2 secondi.
5. La linea del corpo non deve eccedere i 20° rispetto alla linea parallela.

B 267: STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP valore 0.7

1. Posizione di partenza: da *straddle planche*, tenuta 2 secondi.
2. Eseguire un push up con il corpo che mantiene l'allineamento.
3. Posizione finale: *straddle planche*.

C 116: 2/1 AIR TURN TO SPLIT valore 0.6

1. Un salto con stacco a due piedi.
2. Eseguire un 720° di *air turn*.
3. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
 4. Arrivo in posizione di *split* (staccata sagittale).
 - 5.

C 118: 2 1/2 AIR TURN TO SPLIT valore 0.8

1. Un salto con stacco a due piedi.
2. Eseguire un 900° di *air turn*.
3. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
4. Arrivo in posizione di *split* (staccata sagittale).

C 147: FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE valore 0.7

1. Arrivo con i piedi uniti.
2. L'atleta salta per iniziare la caduta ed allo stesso tempo un avvitemento di 720°.
3. Mani e piedi arrivano insieme in una posizione di *push up*.

C 348: 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP valore 0.8

1. Un *leap* (balzo) con stacco ad un piede e 360° di giro in una posizione di *straddle*.
2. Prima dell'arrivo mostrare il corpo teso, tenendo le gambe in allineamento con il busto e con la testa.
3. Arrivo in una posizione di *push up*.

C 386: 1/1 TURN STRADDLE JUMP valore 0.6

1. Un salto verticale con un giro di 360°.
2. Dopo aver completato il giro, mentre si è in volo si mostra una posizione *straddle*.
3. Arrivo con i piedi uniti, fronte nella stessa direzione di quella di partenza.

C 397: 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT o FRONTAL SPLIT valore 0.7

1. Un salto verticale a due piedi con un giro di 360° in una posizione *straddle*.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in una posizione di *frontal split* (staccata frontale).

C 428: 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP valore 0.8

1. Un salto verticale con un giro di 360° in una posizione *straddle*.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in una posizione di *push up*.

C 466: 1/1 TURN COSSACK JUMP valore 0.6

1. Un salto verticale a due piedi con un giro di 360°.
2. Mentre si è in volo si mostra una posizione *cossack*.
3. Arrivo con i piedi uniti.

C 467: 1 1/2 TURN COSSACK JUMP valore 0.7

1. Un salto verticale a due piedi con un giro di 540°.
2. Mentre si è in volo mostrare una posizione *cossack*.
3. Arrivo con i piedi uniti.

C 477: 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TURN valore 0.7

1. Un salto verticale con un giro di 360° in una posizione *cosack*.
2. Mentre si è in volo si mostra una posizione *cosack*.
3. Mentre si è in volo ed immediatamente dopo aver mostrato il *cosack*, 180° di giro.
4. Arrivo con i piedi uniti.

C 478: 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/1 TURN valore 0.8

1. Un salto verticale con un giro di 360° in una posizione *cosack*.
2. Mentre si è in volo si mostra una posizione *cosack*.
3. Mentre si è in volo ed immediatamente dopo aver mostrato il *cosack*, 360° di giro.
4. Arrivo con i piedi uniti.

C 487: 1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT valore 0.7

1. Un salto verticale con un giro di 360° in una posizione *cosack*.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in una posizione di *split* (staccata sagittale).

C 488: 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TURN TO SPLIT valore 0.8

1. Un salto verticale con un giro di 360° in una posizione *cosack*.
2. Il corpo, poi, effettua altri 180° di giro mentre è in volo, si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in una posizione di *split* (staccata sagittale) con la fronte opposta a quella della posizione di partenza.

C 507: 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP valore 0.7

1. Un salto verticale con un giro di 180° in una posizione *cosack*.
2. Il corpo, mentre è in volo si avvita di altri 180°, si inclina e si prepara all'arrivo.
3. Arrivo in una posizione di *push up*.

C 598: 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP valore 0.8

1. Un salto verticale con un giro di 180° in una posizione *pike*.
2. Il corpo poi si avvita di 180° in volo, si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in una posizione di *push up*.

C 688: 1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT valore 0.8

1. Un *split jump* con un giro di 360°.
2. Nella fase aerea le gambe cambiano le posizioni.
3. Poi il corpo si inclina e si prepara all'arrivo.
4. Arrivo in posizione di *split* (staccata sagittale).

C 698: 1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP valore 0.8

1. Uno salto con un giro di 360° in una posizione di *split* (staccata sagittale).
2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in posizione di *push up*.

C 737: 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP valore 0.7

1. Un *frontal split jump* con giro di 180°.
2. Il corpo poi si avvita di altri 180° mentre è in volo, poi si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in posizione di *push up*.

D 116: 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT valore 0.6

1. Posizione di partenza: in piedi su una gamba.
2. Vengono eseguiti due giri completi (720°).
3. Posizione finale in *vertical split*.

D 126: 1 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT valore 0.6

1. Posizione di partenza: in piedi su una gamba.
2. Viene eseguito un giro e 1/2 (540°).
3. Posizione finale in *free vertical split*.

D 127: 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT valore 0.7

1. Posizione di partenza: in piedi su una gamba.
2. Vengono eseguiti due giri completi (720°).
3. Posizione finale in *free vertical split*.

D 197: FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT valore 0.7

1. In piedi su una gamba.
2. Eseguire un *free support illusion* (360°).
3. *Vertical split*.

D 198: FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT valore 0.8

1. Posizione di partenza: in piedi su una gamba.
2. Eseguire un *free support illusion* (360°).
3. *Free vertical split*.

D 207: DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT valore 0.7

1. In piedi su una gamba.
2. Eseguire un *illusion* (360°) collegato con un secondo *illusion*.
3. *Vertical split*.

D 208: DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT valore 0.8

1. In piedi su una gamba.
2. Eseguire un *illusion* (360°) collegato con un secondo *illusion*.
3. *Free vertical split*.

D 217: FREE DOUBLE ILLUSION TO SPLIT valore 0.7

1. In piedi su una gamba.
2. Eseguire un *free support illusion* (360°) collegato con un secondo *free support illusion*.
3. La gamba sollevata va direttamente in basso in una posizione di *split* senza che il piede tocchi il pavimento.
4. *Split*.

D 218: FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT valore 0.8

1. In piedi su una gamba.
2. Eseguire un *free support illusion* (360°) collegato con un secondo *free support illusion*.
3. *Vertical split*.

D 219: FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT valore 0.9

1. Posizione di partenza: in piedi su una gamba.

2. Eseguire un *free support illusion* (360°) collegato con un secondo *free support illusion*.
3. *Free vertical split*.

TEST DI CONTROLLO TECNICO ALTA SPECIALIZZAZIONE CATEGORIA JUNIOR B

A 143: *WENSON PUSH UP* valore 0.3

A 186: *EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON* valore 0.6

A 306: *HELICOPTER TO 1 ARM PUSH UP o TO WENSON* valore 0.6

A 307: *HELICOPTER TO 1 ARM 1LEG PUSH UP o TO LIFTED WENSON* valore 0.6

B 104: *STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN* valore 0.4

B 146: *L- SUPPORT 2/1 TURN (O PIU')* valore 0.6

C 146: *FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE* valore 0.6

C 316: *1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP* valore 0.6

C 383: *STRADDLE JUMP* valore 0.3

C 466: *1/1 TURN COSSACK JUMP* valore 0.6

C 466: *1/1 TURN COSSACK JUMP* valore 0.6

C 666: *1/1 TURN SPLIT JUMP* valore 0.6

C 826: *SCISSORS LEAP 1/1 TURN* valore 0.6

D 116: *2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT* valore 0.6

D 183: *FREE SUPPORT VERTICAL SPLIT* valore 0.3

D 186: *ILLUSION TO VERTICAL SPLIT* valore 0.6

D 187: *ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT* valore 0.7

D 197: *FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT* valore 0.7

D 216: *FREE DOUBLE ILLUSION* valore 0.6

TEST DI CONTROLLO TECNICO ALTA SPECIALIZZAZIONE CATEGORIA SENIOR

A 166: *PUSH UP 1/1 TWIST TO LIFTED WENSON* valore 0.6

A 177: *PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP* valore 0.7

A 178: *PUSH UP 1/1 TWIST*

A 178.2: *PUSH UP 1/2 TWIST AIRBORNE COSSACK*

A 186: *EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON* valore 0.6

A 187: *EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN* valore 0.7

A 188: *EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON* valore 0.8

A 189: *EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO LIFTED WENSON* valore 0.9

A 229: *STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP* valore 0.9

A 286: FLAIR valore 0.6

A 287: FLAIR TO SPLIT (o SPLIT-FLAIR TO SPLIT) valore 0.7

A 288: FLAIR TO WENSON (o WENSON-FLAIR TO WENSON) valore 0.8

A 306: HELICOPTER TO 1 ARM PUSH UP o TO WENSON valore 0.6

B 106: STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN (o PIU') valore 0.6

B 146: L- SUPPORT 2/1 TURN (O PIU') valore 0.6

B 157: 1 ARM L-SUPPORT 1/1 TURN valore 0.7

B 266: STRADDLE PLANCHE valore 0.6.

B 267: STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP valore 0.7

C 116: 2/1 AIR TURN TO SPLIT valore 0.6

C 118: 2 1/2 AIR TURN TO SPLIT valore 0.8

C 147: FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE valore 0.7

C 348: 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP valore 0.8

C 386: 1/1 TURN STRADDLE JUMP valore 0.6

C 397: 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT o FRONTAL SPLIT valore 0.7

C 428: 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP valore 0.8

C 466: 1/1 TURN COSSACK JUMP valore 0.6

C 467: 1 1/2 TURN COSSACK JUMP valore 0.7

C 477: 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TURN valore 0.7

C 478: 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/1 TURN valore 0.8

C 487: 1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT valore 0.7

C 488: 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TURN TO SPLIT valore 0.8

C 507: 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP valore 0.7

C 598: 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP valore 0.8

C 688: 1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT valore 0.8

C 698: 1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP valore 0.8

C 737: 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP valore 0.7

D 116: 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT valore 0.6

D 126: 1 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT valore 0.6

D 127: 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT valore 0.7

D 197: FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT valore 0.7

D 198: FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT valore 0.8

D 207: DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT valore 0.7

D 208: DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT valore 0.8

D 217: FREE DOUBLE ILLUSION TO SPLIT valore 0.7

D 218: FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT valore 0.8

D 219: FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT valore 0.9

DTNA

Prof.ssa M.Cristina Casentini