

APPENDICE 3 - Elenco storico di tutte le difficoltà corporee che prendono il nome dalle ginnaste

Sottogruppo	Numero	Nome	FN	Descrizione	Cancellato dal CdP
Salti	1	Zhukova (ZK)	BLR	con l'aiuto della mano opposta	
	2	Zaripova (ZR)	RUS	Salto enjambée Salto con boucle, stacco e arrivo sulla stessa gamba	
	3	Kabaeva (KB)	RUS	Boucle con una gamba o due gambe stacco da uno o due piedi	
	4	Agiurgiuculese (AG)	ITA	Salto enjambée en tournant con boucle, stacco e arrivo sulla stessa gamba (Jete en tournant)	
	5	Bessonova (BS) Salto	UKR	anche con boucle, anche con flessione del busto indietro	
Equilibri	1	Kabaeva (KB)	RUS	Sul petto con aiuto, anche con giro	
	2	Utyascheva (U2)	RUS	Due forme: da grand écart dorsale con aiuto a grand écart frontale con flessione del busto indietro, terminando sull'altro piede. Anche con rotazione di 180° in qualsiasi forma	
	3	Utyascheva (U3)	RUS	Tre forme: da grand écart dorsale con aiuto a grand écart frontale con flessione del busto indietro, terminando sull'altro piede e ritorno alla prima forma. Anche con rotazione di 180° in qualsiasi forma	
	4	Kapranova (KP)	RUS	Grand écart avanti con aiuto, mezza rotazione del busto in grand écart dorsale con aiuto	Cancellato dal CdP 2025-2028
	5	Gizikova (GZ)	RUS	Grand écart avanti con aiuto, passaggio della gamba libera all'equilibrio in grand écart dorsale con aiuto	Cancellato dal CdP 2025-2028
	6	Gizikova (GZ)	RUS	Grand écart avanti senza aiuto, passaggio della gamba libera all'equilibrio in grand écart dorsale senza aiuto	Cancellato dal CdP 2025-2028
Rotazioni	1	Elkatib (EKB)	EGY	Grand écart avanti senza aiuto, anche il busto indietro in posizione orizzontale	
	2	Raffaeli (RF)	ITA	Grand écart laterale senza aiuto, busto orizzontale anche con gamba libera flessa	
	3	Trubnikova (TR)	RUS	Pivot 180° passando dal grand écart laterale senza aiuto busto orizzontale, al grand écart avanti busto flesso indietro sotto l'orizzontale	Cancellato dal CdP 2025-2028
	4	Kabaeva (KB)	RUS	Grand écart avanti; busto flesso indietro sotto l'orizzontale dalla posizione in piedi	
	5	Garaeva (GA)	AZE	Dalla posizione di grand écart dorsale sul piede piatto, busto flesso avanti passaggio al pivot KB	Cancellato dal CdP 2025-2028
	6	Kramarenko (KR)	RUS	Pivot KB con gamba libera flessa a 30° (dall'alto verso il basso)	
	7	Kabaeva (KB)	RUS	Grand écart avanti; busto flesso indietro sotto l'orizzontale da una posizione seduta	
	8	Kramarenko (KR)	RUS	Pivot KB con gamba libera flessa a 30° (dal basso verso l'alto)	
	9	Gizikova (GZ)	RUS	Grand écart avanti con aiuto con passaggio della gamba libera in grand écart dietro con aiuto	Cancellato dal CdP 2025-2028
	10	Sakura (SK)	JPN	Penché: corpo flesso all'orizzontale o sotto, rotazione sul piede piatto con boucle	
	11	Ralenkova (RL)	BUL	Rotazione sul dorso	
	12	Ashram (ASH)	ISR	Rotazione sullo stomaco, gambe in posizione biche con aiuto	
	13	Kanaeva (KN)	RUS	Rotazione sul petto, gambe in posizione di grand écart senza aiuto	

