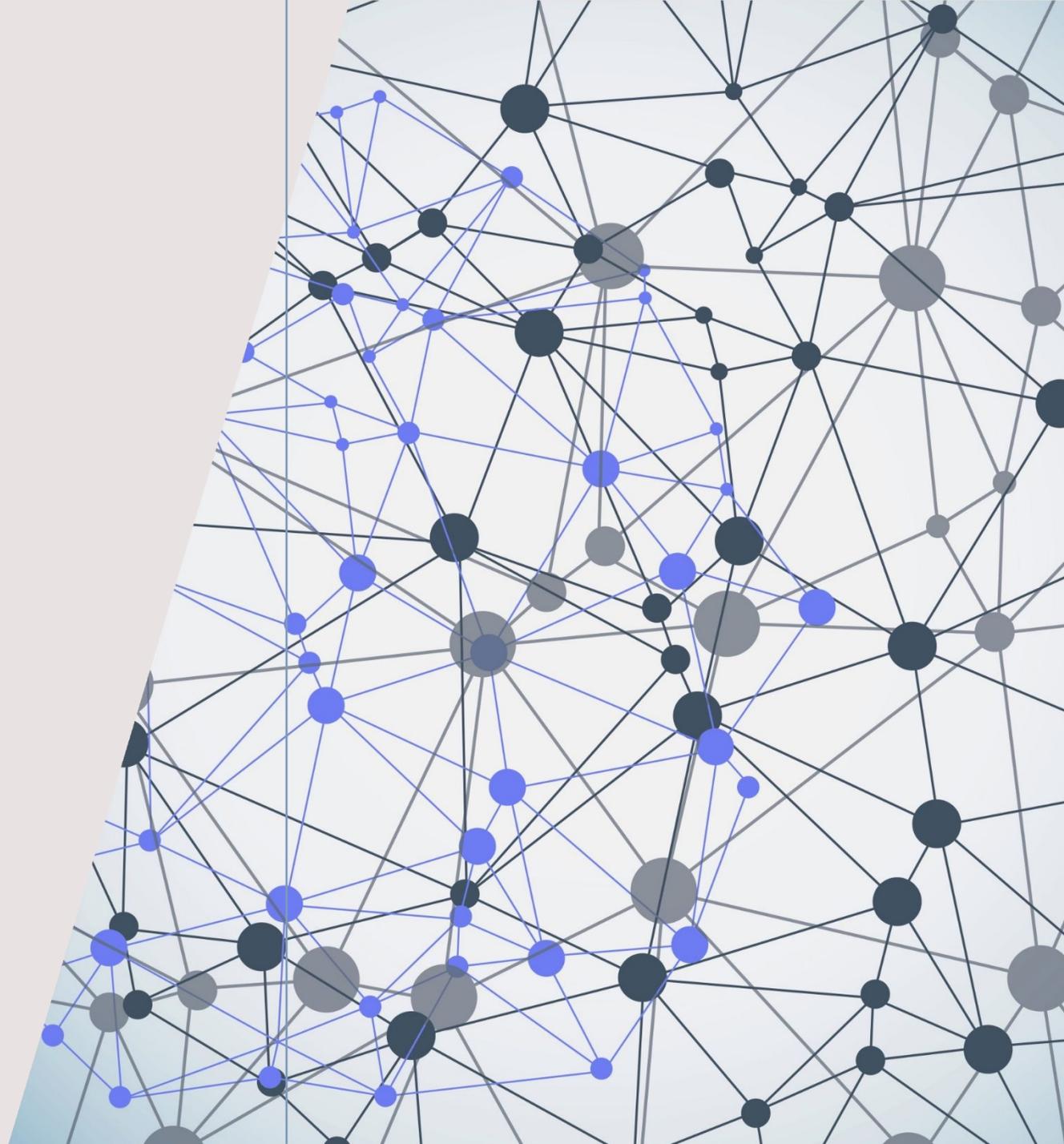


*CODICE DEI
PUNTEGGI
F.I.S.D.I.R.
GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE*

TULLIO BANI

INTERNATIONAL JUDGE MAG F.I.G.



GLI ATTREZZI

- **CORPO LIBERO**
- **CAVALLO CON MANIGLIE**
- **ANELLI**
- **VOLTEGGIO** (*tappetoni, tavola del volteggio*)
- **PARALLELE** (*altezza variabile*)
- **SBARRA** (*alta/bassa*)

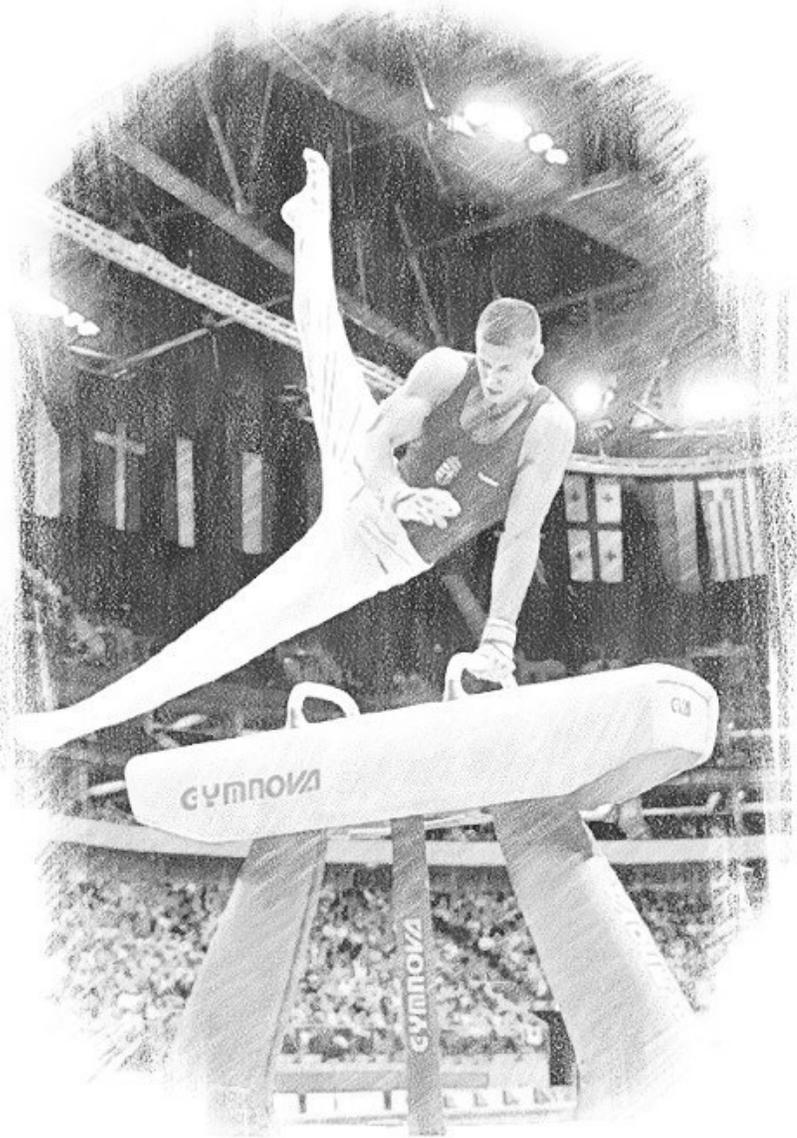
**REGOLE
FONDAMENTALI
RELATIVE A
TUTTI GLI
ATTREZZI**

- TUTTI I MOVIMENTI (ELEMENTI) CHE SI POSSONO ESEGUIRE IN UN ESERCIZIO SONO CODIFICATI NEL CODICE FISDIR O NEL CODICE INTERNAZIONALE DEI PUNTEGGI
- AD OGNI ELEMENTO VIENE ASSEGNATO UN VALORE CHE VA DA 0,10 A 0,50 PER GLI ELEMENTI FISDIR/DSIGO, AGLI ELEMENTI DA CODICE INTERNAZIONALE VERRA' ASSEGNATO UN VALORE AUMENTATO DI 0,50 (A=0,10+0,50=0,60, B=0,20+0,50=0,70 ECC.)
- IN OGNI ATTREZZO GLI ELEMENTI VENGONO SUDDIVISI IN 4 E.G.E. GRUPPI STRUTTURALI
- 3 ESIGENZE SI RIFERISCONO AD ELEMENTI ESEGUITI DURANTE L'ESERCIZIO LA QUARTA E.G.E. SI RIFERISCE ALL'USCITA

I GRUPPI STRUTTURALI

- **CORPO LIBERO**
- **I** ELEMENTI NON ACROBATICI
- **II** ACROBATICA AVANTI
- **III** ACROBATICA INDIETRO
- **IV** USCITA
- *L'uscita nel corpo libero deve essere un elemento dei gruppi II o III con arrivo in piedi a piedi uniti*



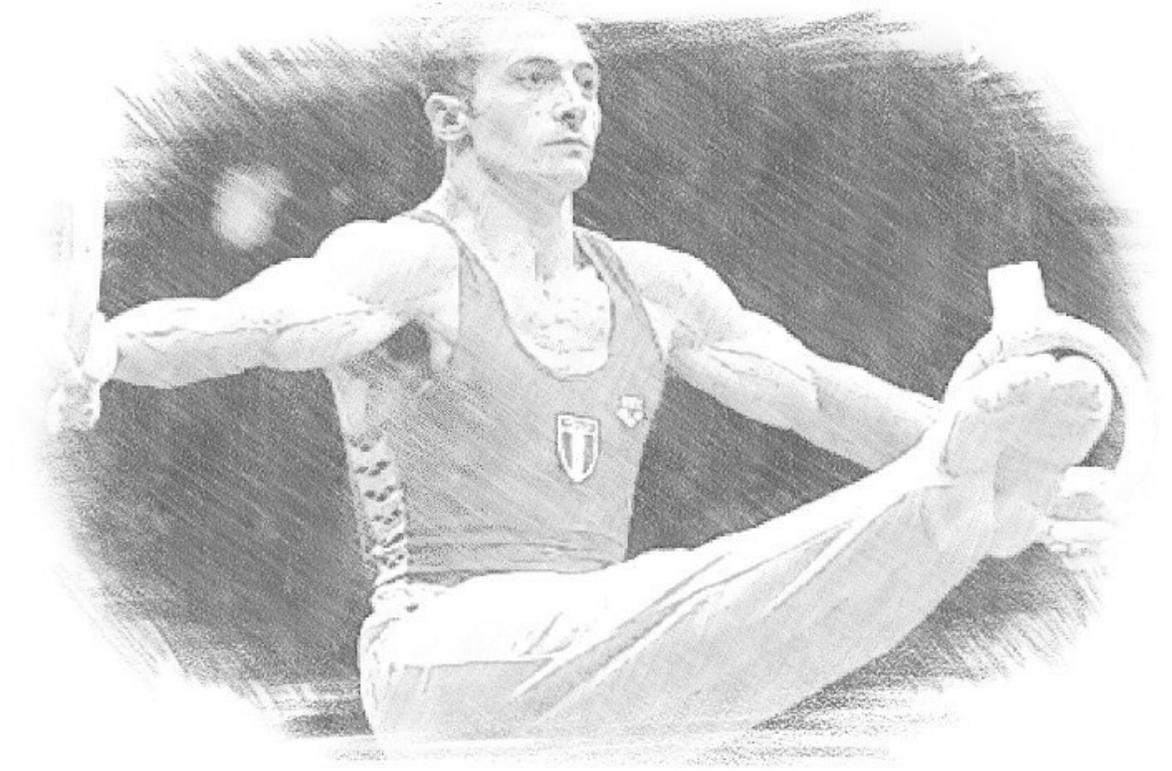


I GRUPPI STRUTTURALI

- CAVALLO CON MANIGLIE
-
- I FORBICI
- II MULINELLI E SERIE FLOP
- III TRASPORTI
- IV USCITE

I GRUPPI STRUTTURALI

- **ANELLI**
- **I** KIP E ELEMENTI DI SLANCIO
- **II** ELEMENTI DI FORZA
- **III** ELEMENTI DI SLANCIO/FORZA
- **IV** USCITE



I GRUPPI STRUTTURALI

- **VOLTEGGIO**
- **I** SALTII TIPO RIBALTATA O RONDATA CON UNA SOLA ROTAZIONE NELLA SECONDA FASE E CON AVVITAMENTI COMPLESSI (ALMENO 1 ½)
- **II** RIBALTATE CON O SENZA AVVITAMENTI E/O DOPPI SALTII
- **III** RONDATE CON O SENZA AVVITAMENTI E/O DOPPI SALTII
- **IV** RONDATA SULLA PEDANA (YURCHENKO DI TUTTI I TIPI)



I GRUPPI STRUTTURALI

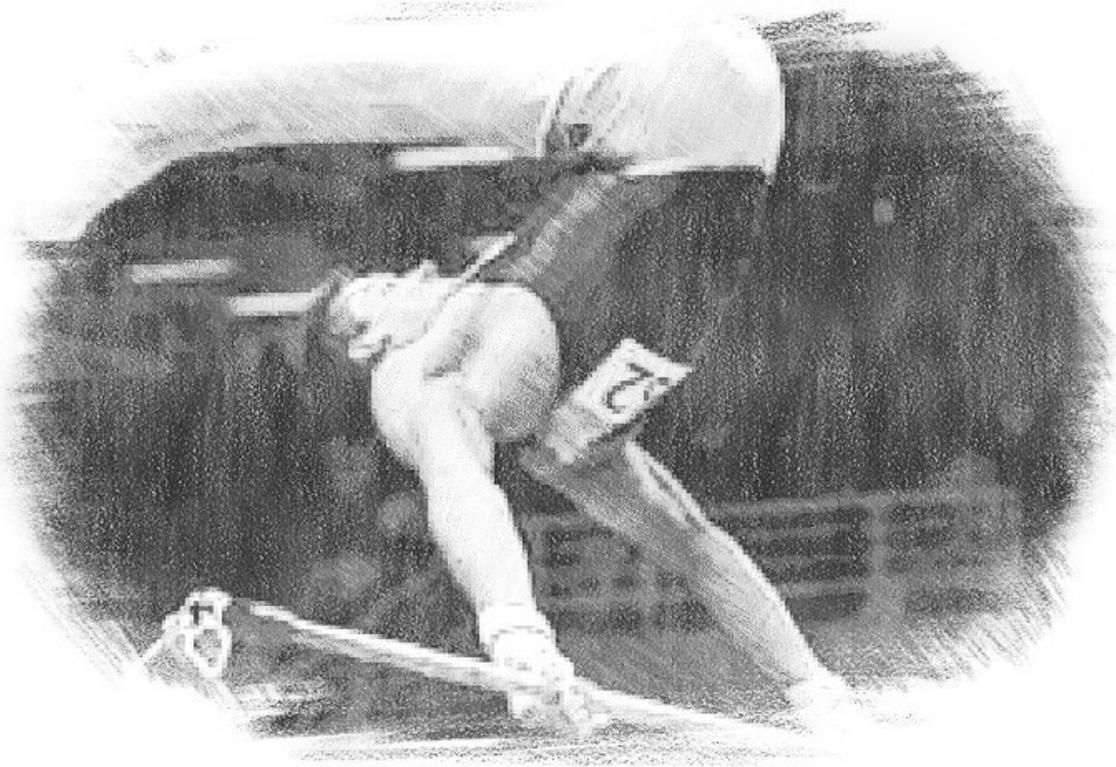
- PARALLELE
-
- I ELEMENTI IN APPOGGIO
- II ELEMENTI DALL'APPOGGIO
- BRACHIALE
- III ELEMENTI IN SOSPENSIONE
- IV USCITE



I GRUPPI STRUTTURALI

- SBARRA

-
- **I** ELEMENTI IN POSIZIONE DISTESA CON O SENZA ROTAZIONE
- **II** ELEMENTI CON FASE DI VOLO
- **III** ELEMENTI DI AVVICINAMENTO ALLA SBARRA
- **IV** USCITE



LIVELLI

	GINNASTICA	ARTISTICA	MASCHILE		
	LIVELLO	I	II	III	IV
ATTREZZI	CORPO LIBERO	X	X	X	X
	CAVALLO CON MANIGLIE			X	X
	ANELLI			X	X
	VOLTEGGIO				
	tappeti	X	X		
	tavola			X	X
	PARALLELE	X	X	X	X
	SBARRA				
	bassa	X	X		
	alta			X	X
ELEMENTI		6	6	8	8
E.G.E.		1	2	3	4



COMPOSIZIONE ESERCIZIO REGOLE GENERALI

- UN ESERCIZIO E' COMPOSTO DA:
- i 5/7 ELEMENTI di più alto valore + USCITA. (6/8 ELEMENTI) A SECONDA DEL LIVELLO SCELTO
- GLI ELEMENTI POSSONO ESSERE SCELTI DAL CODICE E RICEVERANNO IL VALORE PREVISTO, INOLTRE POTRANNO ESSERE ESEGUITI ANCHE ELEMENTI NON PRESENTI CHE SERVIRANNO A RAGGIUNGERE IL NR DI ELEMENTI NECESSARIO (NON RICEVERANNO ALCUN VALORE)
- NELL'ESERCIZIO SI POSSONO CONSIDERARE AL MASSIMO 5 ELEMENTI DI UNO STESSO GRUPPO STRUTTURALE (non in ordine cronologico)
- GLI ELEMENTI POSSONO ESSERE RIPETUTI MA VERRANNO CONTEGGIATI UNA SOLA VOLTA PER QUANTO RIGUARDA IL LORO VALORE
- UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE SOLO UNA E.G.E.



VALORE DI UN ESERCIZIO NOTA D (DIFFICOLTA')

- **LA NOTA D E' DATA DA:**
- SOMMA DEI VALORI DEGLI ELEMENTI DI MAGGIOR VALORE RICONOSCIUTI (5/7+USCITA)
- BONUS 0,50 PUNTI PER OGNI E.G.E. SODDISFATTA DA CODICE INTERNAZIONALE (BASTA UN ELEMENTO DI OGNI GRUPPO), 0,30 SE SODDISFATTA DA ELEMENTO FISDIR/DSIGO
- MAX 1/2/3/4 EGE a seconda del livello scelto
- BONUS VALORE USCITA

DSIGO: 0,30

CODICE INT: 0,50

ESEMPIO 1 (8 ELEMENTI)

NOTA D (DIFFICOLTA') LIVELLO IV

- ESERCIZIO

DS2. DS3. A. A. DS2. DS4. DS5. DS3.

I. II. II. I. III. I. II. IV

VALORE ELEMENTI = $0,2+0,3+0,6+0,6+0,2+0,4+0,5+0,3= 3,10$

EGE. I = 0,50. IL GRUPPO I HA UNA A DEL CODICE

II = 0,50. IL GRUPPO II HA UNA A DEL CODICE

III=. 0,30. IL GRUPPO III HA ELEMENTO DSIGO

IV=. 0,30. IL GRUPPO IV HA ELEMENTO DSIGO

TOT.EGE=. 1,60.

$D=3,10+1,60=4,70$



ESEMPIO 2 (8 ELEMENTI)

NOTA D (DIFFICOLTA') LIVELLO III

- ESERCIZIO

DS2. DS1 DS3. DS3. DS4 DS2. DS4. DS5. DS2.

I. II. II. I. I. II. II. II. IV

VALORE ELEMENTI = $0,2+0,3+0,3+0,4+0,2+0,4+0,5+0,2= 2,50$

EGE. I = 0,30. IL GRUPPO I HA ELEMENTO DSIGO

II = 0,30. IL GRUPPO II HA ELEMENTO DSIGO

IV=. 0,30. IL GRUPPO IV HA ELEMENTO DSIGO

TOT.EGE=. 0,90.

$D=2,50+0,90=3,40$



ESEMPIO 3 (6 ELEMENTI)

NOTA D (DIFFICOLTA') *LIVELLO II*

- ESERCIZIO

DS2. DS3. DS3. DS3 DS2. DS2.

I. II. I. II. II. IV

VALORE ELEMENTI = $0,2+0,3+0,3+0,3+0,2+0,2= 1,5$

EGE. I o II = 0,30. IL GRUPPO I HA ELEMENTO DSIGO

IV=. 0,30. IL GRUPPO IV HA ELEMENTO DSIGO

TOT.EGE=. 0,60.

$D=1,50+0,60=2,1$



ESEMPIO 4 (6 ELEMENTI)

NOTA D (DIFFICOLTA') LIVELLO I

- ESERCIZIO

DS2. DS3. DS3. DS3 DS2. DS2.

I. II. I. II. II. IV

VALORE ELEMENTI = $0,2+0,3+0,3+0,3+0,2+0,2= 1,5$

EGE. I o II o IV = 0,30. IL GRUPPO I HA ELEMENTO DSIGO

TOT.EGE=. 0,30.

$D=1,50+0,30=1,8$



NOTA E (ESECUZIONE)

- **ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO**
-
- all'esercizio vengono assegnati 10,00 punti per l'esecuzione a cui vengono dedotte le penalità
- la nota E sarà data da
- 10,00 – PENALITA' ESECUZIONE



PUNTEGGIO ESERCIZIO



IL PUNTEGGIO FINALE
DELL'ESERCIZIO VERRA' DATO DA



NOTA D + NOTA E – PENALITA'
NEUTRE



**N.B. LA NOTA E NON PUO' ESSERE
NEGATIVA**

PENALITA'



ERRORI/PENALITA'

- **PICCOLO. 0,10** punti
 - **MEDIO 0,30** punti
 - **GRANDE 0,50** punti
 - **CADUTA 1,00** punto
- LE PENALITA' SI RIFERISCONO AD OGNI SINGOLO ELEMENTO NEL SUO COMPLESSO
 - OGNI ELEMENTO POTRA' AVERE AL MASSIMO DUE PENALITA': ESECUZIONE E TECNICA



ELEMENTI STATICI

A TUTTI GLI ATTREZZI

Piccolo errore

Medio errore

Grande errore

Non ric. (giuria D)

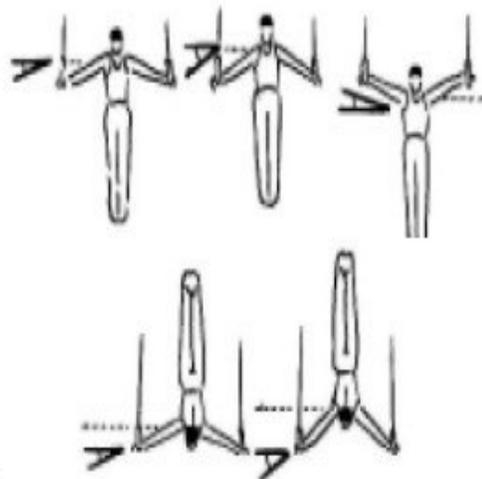
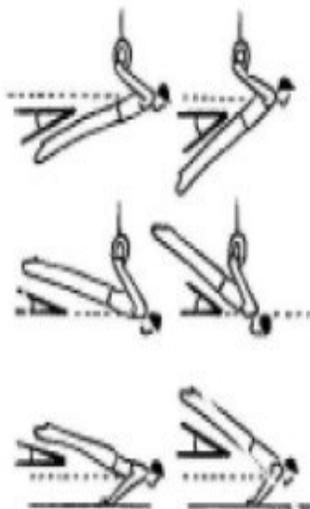
Fino a 15°

16°-30°

>30°

>45°

Esempi:

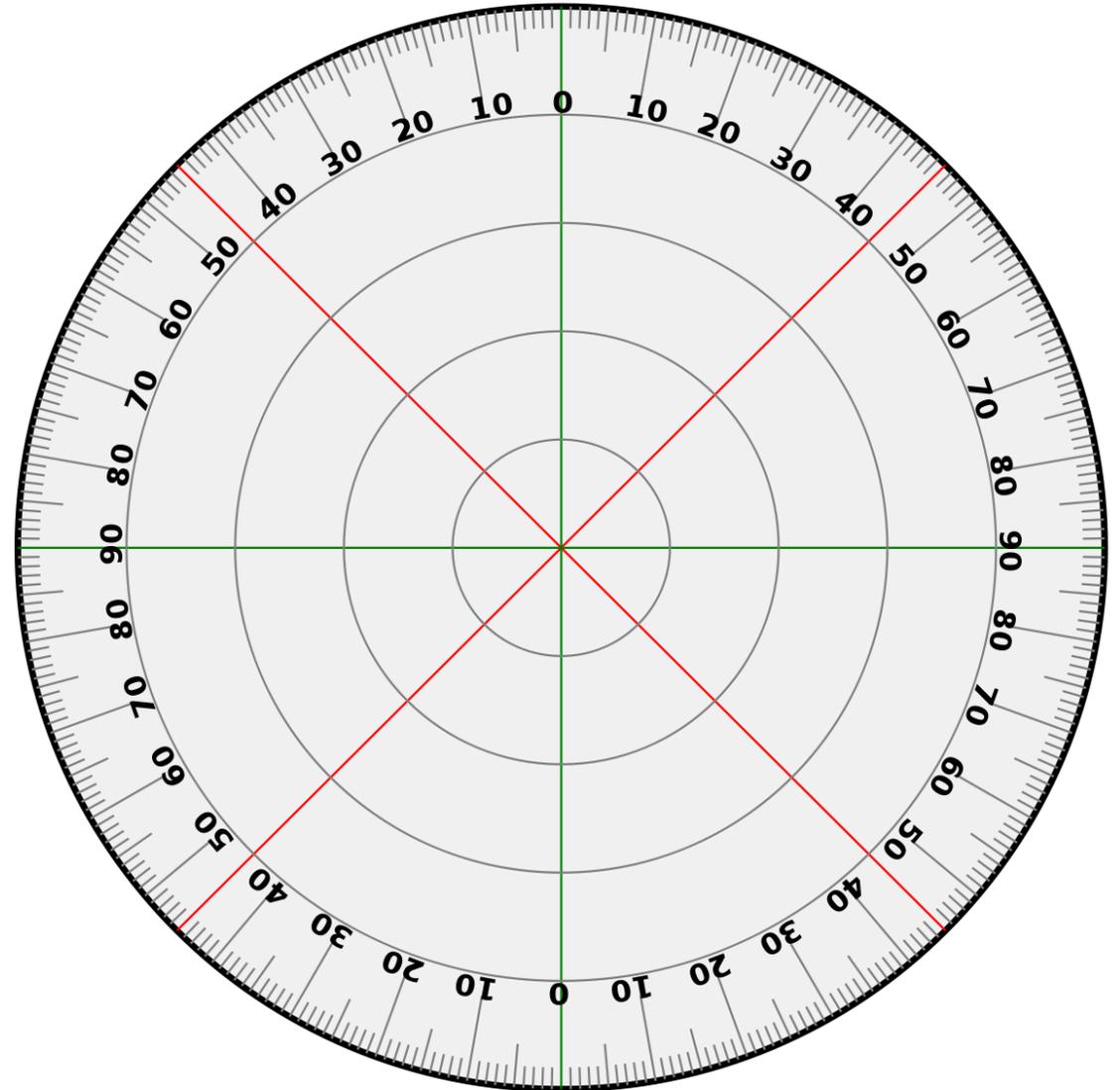


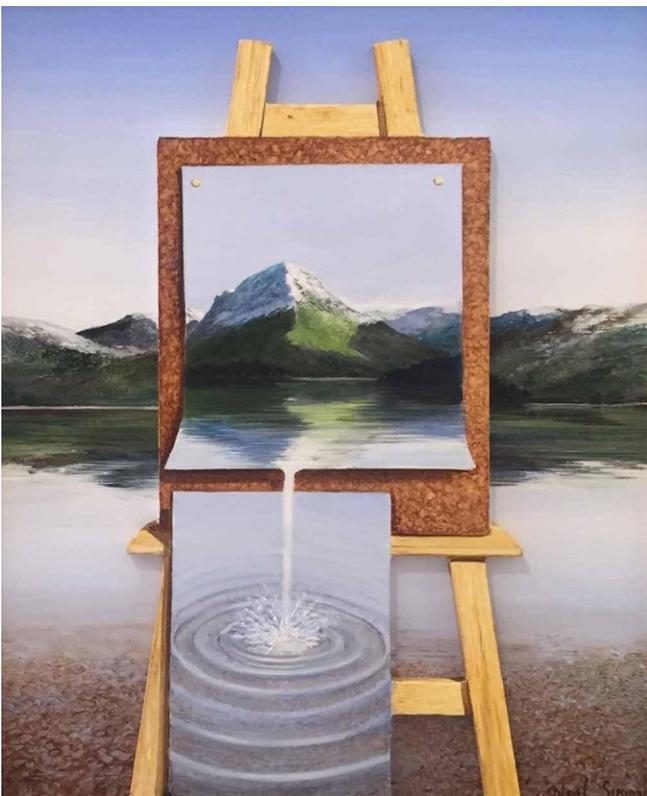
ELEMENTI STATICI

- TUTTE LE POSIZIONE STATICHE DEVONO ESSERE MANTENUTE ALMENO 2 SECONDI DA QUANDO IL GINNASTA E' COMPLETAMENTE FERMO
- PENALITA'
- **2 SECONDI o più** NESSUNA PENALITA'
- **MENO DI 2 SECONDI** ERRORE MEDIO 0,30
- **SENZA ARRESTO** ERRORE GRANDE 0,50 E NON RICONOSCIMENTO

ELEMENTI DI SLANCIO

- PER GLI ELEMENTI DI SLANCIO LE DEVIAZIONI RISPETTO ALLA POSIZIONE CORRETTA SONO PENALIZZATE COME SEGUE
- **FINO A 15°** NESSUNA PENALITA'
- **DA 16° A 30°** ERRORE PICCOLO 0,10
- **DA 31° A 45°** ERRORE MEDIO 0,30
- **OLTRE I 45°** ERRORE GRANDE 0,50 E NON RICONOSCIMENTO GIURIA D





Azione (senza passi, balzelli, oscillazioni o circonduzioni delle braccia)	Risultato
Atterraggio con i piedi leggermente divaricati, il ginnasta solleva entrambi i talloni insieme e li unisce senza sollevare e spostare la parte anteriore dei piedi	Nessuna deduzione
Atterraggio con i piedi leggermente divaricati meno della larghezza delle spalle e il ginnasta riunisce muovendo un piede o entrambi i piedi insieme, o non unisce i piedi sollevando solo i talloni	0.1 deduzione per l'atterraggio con i piedi aperti
Atterraggio con i piedi aperti più di larghezza delle spalle, e il ginnasta riunisce muovendo un piede o entrambi i piedi insieme, o non unisce i piedi	0.3 deduzione per l'atterraggio con i piedi aperti

Nota:

- Tutte le altre detrazioni di esecuzione (quelle durante la fase di volo di un salto o per mancanza di apertura prima di atterrare) devono essere sempre considerate in aggiunta a quelle di atterraggio indicate sopra.

USCITE

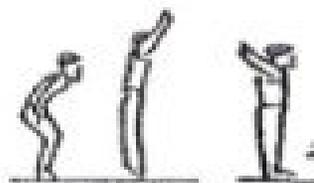
CORPO LIBERO-FLOOR-SUELO

FLOOR-CORPO LIBERO-SUELO

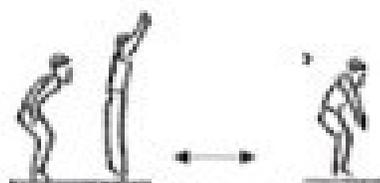
EG 1

0,10

1.1.1. PENNELLO



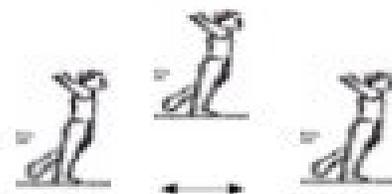
1.1.2. PENNELLO CON SPOSTAMENTO AV. O IND.



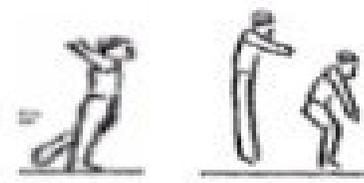
1.1.3. PENNELLO CON ARRIVO A GAMBE DIVARICATE



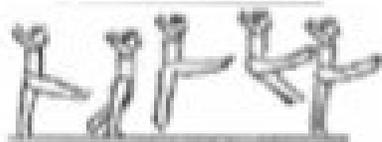
1.1.4. SALTELLO SU UN PIEDE



1.1.5. SALTO DA UN PIEDE A DUE



1.1.6. SFORBICIATA SOTTO I 90°



1.1.7. SALTO A STELLA



1.1.8.

1.1.9. PENNELLO DA UN PIEDE E ARRIVO SU DUE



1.1.10. SALTO DA DUE PIEDI A UNO



1.1.11. POSIZIONE CON GAMBA LIBERA 2°



1.1.12. POSIZIONE IN PUNTA DI PIEDI 2°



1.1.13. POSIZIONE SEDUTA A GAMBE UNITE 2°



1.1.14. DA SUPINO A PRONO



1.1.15.

FLOOR-CORPO LIBERO-SUELO

EG 1

0,20

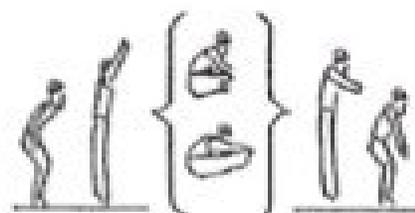
1.1.16. PENNELLO APRENDO GG E BB CONTEMPORANEAMENTE



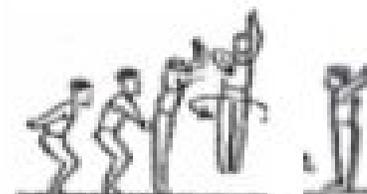
1.1.17. DUE SALTII CONSECUTIVI ANCHE DIVERSI



1.1.18. PENNELLO CARPIATO



1.1.19. PENNELLO 1/2 GIRO



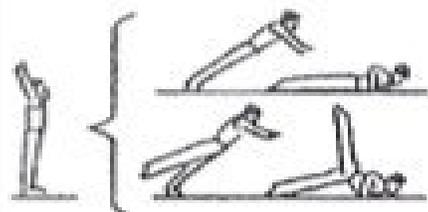
1.1.20. CHIUSURA A GAMBE UNITE



1.1.21. SFORBICIATA SOPRA I 90°



1.1.22. CADUTA A TERRA



1.1.23.

1.1.24.

1.1.25. CHIUSURA A GAMBE DIVARICATE



1.1.26. CANDELA 2°



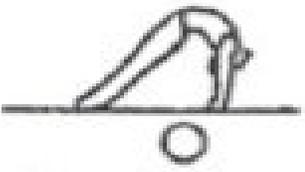
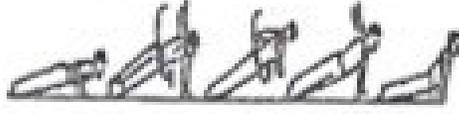
1.1.27. SQUADRA SEDUTA A GAMBE UNITE



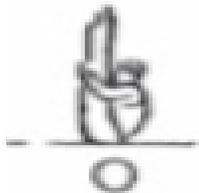
1.1.28.

1.1.29

1.1.30

1.1.31. PONTE	1.1.32. PENNELLO CON 1 GIRO	1.1.33. PREMULINELLO DX O SX	1.1.34. DALL'APPOGGIO PRONO GIRO DI 360°	1.1.35.
				
1.1.36.	1.1.37.	1.1.38.	1.1.39.	1.1.40.
1.1.41.	1.1.42	1.1.43	1.1.44	1.1.45

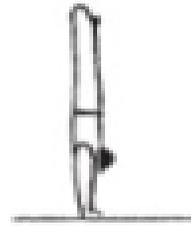
1.1.46 SQUADRA SEDUTA
CARPIATA



1.1.47 MEZZO MULINELLO



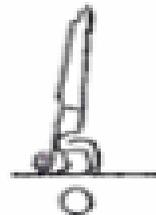
1.1.48 SLANCIO ALLA VERTICALE
NON FERMATO



1.1.49

1.1.50

1.1.51 VERTICALE TRE APPOGGI



1.1.52

1.1.53

1.1.54

1.1.55

1.1.56

1.1.57

1.1.58

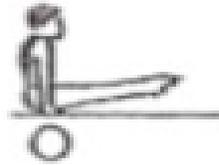
1.1.59

1.1.60

1.1.61 SQUADRA A GG
DIVARICATE



1.1.62 SQUADRA A GAMBE UNITE



1.1.63

1.1.64

1.1.65

1.1.66

1.1.67

1.1.68

1.1.69

1.1.70

1.1.71

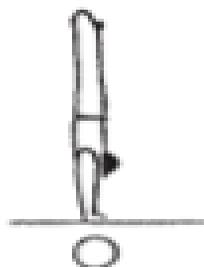
1.1.72

1.1.73

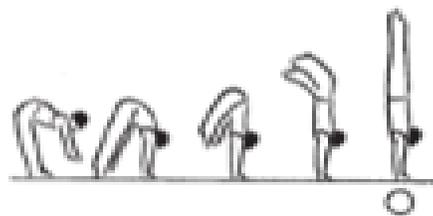
1.1.74

1.1.75

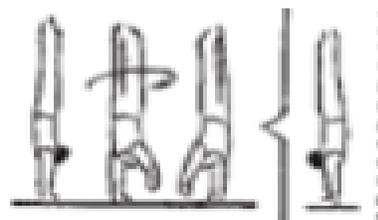
SLANCIO IN VERTICALE 2"



VERTICALE D'IMPOSTAZIONE DA
POSIZIONE RITTA



CAMBIO IN VERTICALE



QUALSIASI STACCATA



ORIZZONTALE 2"



1.2.1. CAPOVOLTA AVANTI CON
ARRIVO SEDUTI

1.2.2.

1.2.3

1.2.4

1.2.5



1.2.6

1.2.7

1.2.8

1.2.9

1.2.10

1.2.11

1.2.12

1.2.13

1.2.14

1.2.15

1.2.16 CAPOVOLTA AVANTI CON
ARRIVO IN PIEDI

1.2.17

1.2.18

1.2.19

1.2.20



1.2.21

1.2.22

1.2.23

1.2.24

1.2.25

1.2.26

1.2.27

1.2.28

1.2.29

1.2.30

1.2.31. RUOTA	1.2.32	1.2.33	1.2.34	1.2.35
				
1.2.36.	1.2.37.	1.2.38.	1.2.39.	1.2.40.
1.2.41.	1.2.42	1.2.43	1.2.44	1.2.45

FLOOR-CORPO LIBERO-SUELO**EG 2****0,40**1.2.46 VERTICALE CAPOVOLTA
CON ARRIVO IN PIEDI

1.2.47

1.2.48

1.2.49

1.2.50



1.2.51.

1.2.52

1.2.53

1.2.54

1.2.55

1.2.56

1.2.57

1.2.58

1.2.59

1.2.60

FLOOR-CORPO LIBERO-SUELO

EG 2

0,50

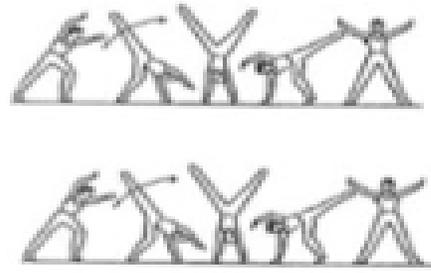
1.2.61. DUE RUOTE
CONSECUTIVE

1.2.62

1.2.63

1.2.64

1.2.65



1.2.66

1.2.67

1.2.68

1.2.69

1.2.70

1.2.71

1.2.72

1.2.73

1.2.74

1.2.75

FLOOR-CORPO LIBERO-SUELO ESEMPI		EG 2	A=0,6	
RIBALTATA	SALTO AVANTI RACCOLTO O CARPIATO			
				

1.3.1. DONDOLINO INDIETRO

1.3.2.

1.3.3

1.3.4

1.3.5



1.3.6

1.3.7

1.3.8

1.3.9

1.3.10

1.3.11

1.3.12

1.3.13

1.3.14

1.3.15

CAPOVOLTA INDIETRO CON
ARRIVO SULLE GINOCCHIA

1.3.17

1.3.18

1.3.19

1.3.20



1.3.21

1.3.22

1.3.23

1.3.24

1.3.25

1.3.26

1.3.27

1.3.28

1.3.29

1.3.30

1.3.31 CAPOVOLTA INDIETRO
CON ARRIVO SUI PIEDI

1.3.32

1.3.33

1.3.34

1.3.35



1.3.36.

1.3.37.

1.3.38.

1.3.39.

1.3.40.

1.3.41.

1.3.42

1.3.43

1.3.44

1.3.45

1.3.61 CAPOVOLTA INDIETRO
ALLA VERTICALE

1.3.62 RONDATA

1.3.63

1.3.64

1.3.65



1.3.66

1.3.67

1.3.68

1.3.69

1.3.70

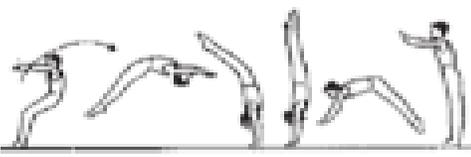
1.3.71

1.3.72

1.3.73

1.3.74

1.3.75

FLOOR-CORPO LIBERO-SUELO ESEMPI		EG 3	A=0,6
SALTO INDIETRO RACCOLTO O CARPIATO	FLIC FLAC INDIETRO		
			

CAVALLO CON MANIGLIE-POMMEL
HORSE- CABALLETE CON ARCOS

2.1.1. SALITA IN APPOGGIO CON
GG UNITE O DIV

2.1.2.

2.1.3

2.1.4

2.1.5

2.1.6

2.1.7

2.1.8

2.1.9

2.1.10

2.1.11

2.1.12

2.1.13

2.1.14

2.1.15

CAVALLO CON MANIGLIE FORBICI

EG1

0,20

2.1.16 OSCILLAZIONE IN
APPOGGIO FRONTALE



2.1.17 ENTRARE GAMBA DX O SX



2.1.18 USCIRE GAMBA DX O SX



2.1.19

2.1.20

2.1.21

2.1.22

2.1.23

2.1.24

2.1.25

2.1.26

2.1.27

2.1.28

2.1.29

2.1.30

CAVALLO CON MANIGLIE FORBICI**EG1****0,30**2.1.31 OSCILLAZIONE IN
APPOGGIO DORSALE

2.1.32

2.1.33

2.1.34

2.1.35



2.1.36

2.1.37

2.1.38

2.1.39

2.1.40

2.1.41

2.1.42

2.1.43

2.1.44

2.1.45

CAVALLO CON MANIGLIE FORBICI

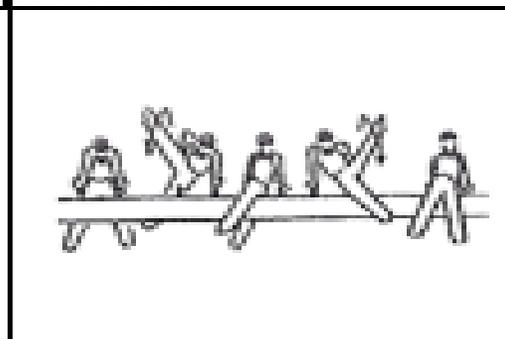
EG1

0,40

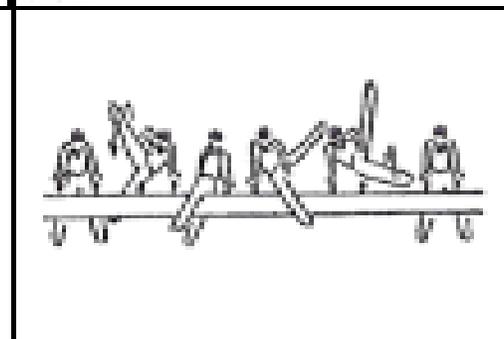
2.1.46 OSCILFRONTALE
ESEGUITA CON CONTINUITA'



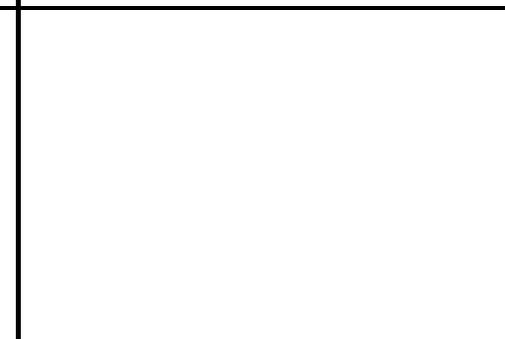
2.1.47 OSCILLAZIONE FRONTALE
ALTERNATA



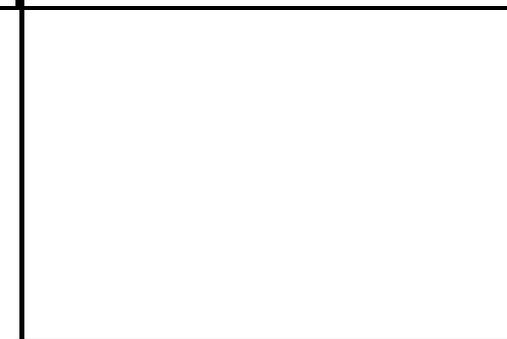
2.1.48 PREFORBICE FRONTALE DX
O SX



2.1.49



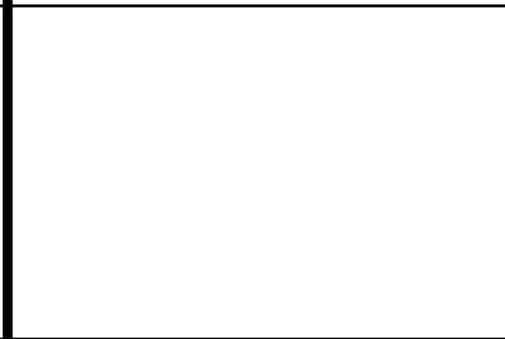
2.1.50



2.1.51



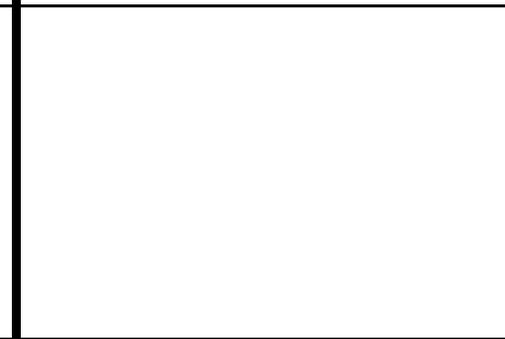
2.1.52



2.1.53



2.1.54



2.1.55



2.1.56



2.1.57



2.1.58



2.1.59



2.1.60



CAVALLO CON MANIGLIE FORBICI

EG1

0,50

2.1.61 OSCIL DORSALE ESEGUITA
CON CONTINUITA'

2.1.62 OSCILLAZIONE DORSALE
ALTERNATA

2.1.63 PREFORBICE DORSALE
DX O SX

2.1.64

2.1.65



2.1.66

2.1.67

2.1.68

2.1.69

2.1.70

2.1.71

2.1.72

2.1.73

2.1.74

2.1.75

CAVALLO CON MANIGLIE FORBICI

EG1

A=0,60

2.2.31 TOCQUE IN APPOGGIO
ANCHE A GG UNITE

2.2.32

2.2.33

2.2.34

2.2.35



2.2.36

2.2.37

2.2.38

2.2.39

2.2.40

2.2.41

2.2.42

2.2.43

2.2.44

2.2.45

CAVALLO CON MANIGLIE <small>MULINELLI</small>			EG2	0,40
2.2.46 MEZZO MULINELLO	2.2.47 RUSSO IN APPOGGIO	2.2.48	2.2.49	2.2.50
				
2.2.51	2.2.52	2.2.53	2.2.54	2.2.55
2.2.56	2.2.57	2.2.58	2.2.59	2.2.60

CAVALLO CON MANIGLIE <small>MULINELLI</small>		EG2		0,60
MULINELLO COMPLETO LONGITUDINALE	MULINELLO COMPLETO TRASVERSALE			
 <p>A line drawing showing a horse harness from a side-on perspective. The harness is attached to a central point on the horse's back, with two long reins extending outwards to the front. The front part of the harness is connected to a pair of wheels. Below the drawing, there are two small letters, 'A' and 'B', positioned under the front and rear sections of the harness respectively.</p>	 <p>A line drawing showing a horse harness from a top-down perspective. The harness is attached to a central point on the horse's back, with two long reins extending outwards to the sides. The front part of the harness is connected to a pair of wheels. The drawing illustrates the transverse arrangement of the harness components.</p>			

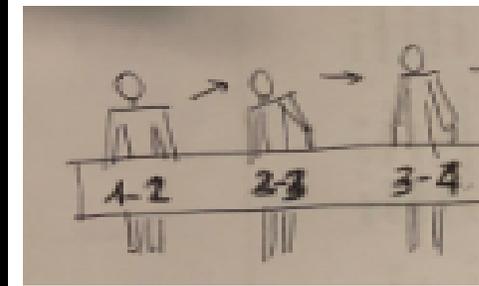
2.3.16 TRASPORTO 1/2 IN
APPOGGIO

2.3.17

2.3.18

2.3.19

2.3.20



2.3.21

2.3.22

2.3.23

2.3.24

2.3.25

2.3.26

2.3.27

2.3.28

2.3.29

2.3.30

2.3.31 TRASPORTO PENDOLARE
MANIGLIE GROPPA

2.3.32

2.3.33

2.3.34

2.3.35



2.3.36

2.3.37

2.3.38

2.3.39

2.3.40

2.3.41

2.3.42

2.3.43

2.3.44

2.3.45

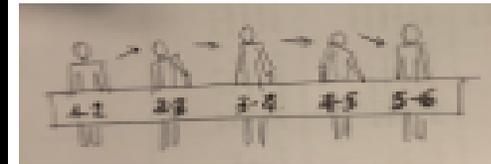
2.3.46 TRASPORTO 3/3 IN
APPOGGIO

2.3.47

2.3.48

2.3.49

2.3.50



2.3.51

2.3.52

2.3.53

2.3.54

2.3.55

2.3.56

2.3.57

2.3.58

2.3.59

2.3.60

**2.4.1. DALL'APPOGGIO SALTARE
A TERRA**

2.4.2.

2.4.3.

2.4.4.

2.4.5.

2.4.6.

2.4.7.

2.4.8.

2.4.9.

2.4.10.

2.4.11.

2.4.12.

2.4.13.

2.4.14.

2.4.15.

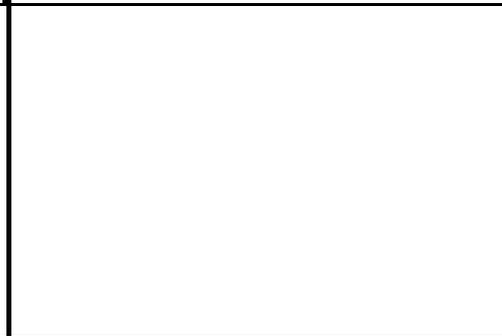
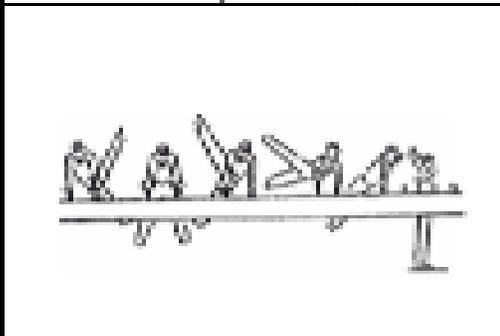
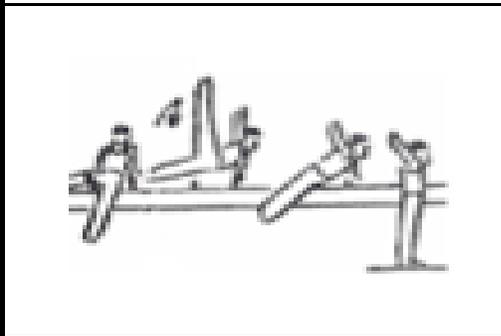
2.4.31. SOTTOUSCIRE CON 1/4 DI GIRO

2.4.32. DALL'OSCIL.FRONT.SALTARE A TERRA CON 1/4 DI GIRO

2.4.33

2.4.34

2.4.35



2.4.36

2.4.37

2.4.38

2.4.39

2.4.40



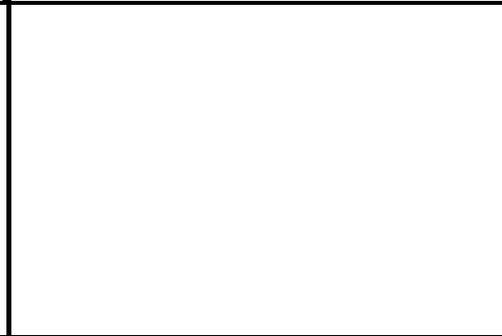
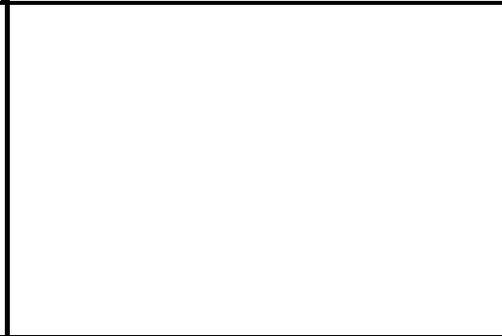
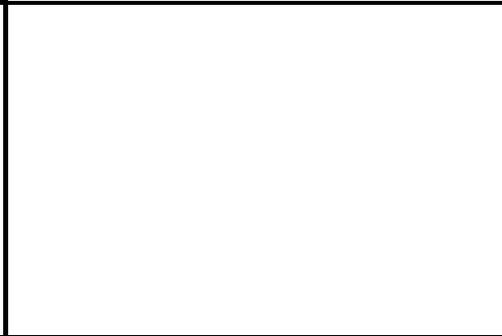
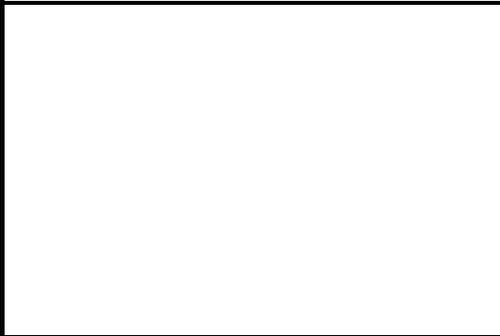
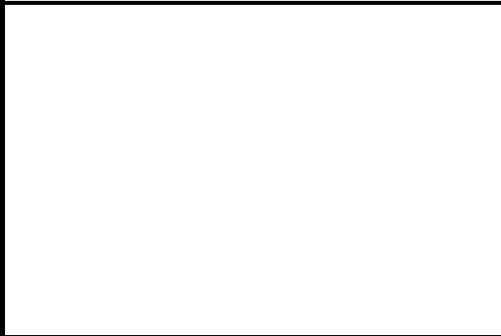
2.4.41

2.4.42

2.4.43

2.4.44

2.4.45



2.4.46 DALLA PREF.DORS.SALTARE A
TERRA CON 1/4 DI GIRO



2.4.47

2.4.48

2.4.49

2.4.50

2.4.51

2.4.52

2.4.53

2.4.54

2.4.55

2.4.56

2.4.57

2.4.58

2.4.59

2.4.60

ANELLI-RINGS-ANILLAS

ANELLI

SOSPENSIONE/APPOGGIO

EG1

0,10

3.1.1. OSCILLAZIONE
AV/DIETRO SOTTO I 45°

3.1.2

3.1.3

3.1.4

3.1.5



3.1.6

3.1.7

3.1.8

3.1.9

3.1.10

3.1.11

3.1.12

3.1.13

3.1.14

3.1.15

ANELLI

SOSPENSIONE/APPOGGIO

EG1

0,20

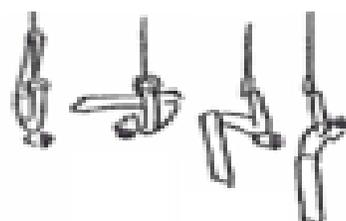
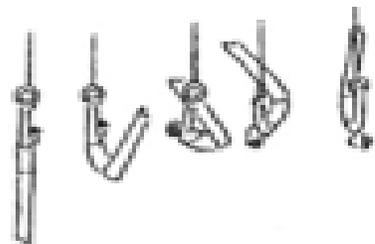
3.1.16 SALIRE ALLA CANDELA.
CON CORPO SQUADRATO

3.1.17 DALL CANDELA ALLA
SOSPENSIONE DORSALE

3.1.18

3.1.19

3.1.20



3.1.21

3.1.22

3.1.23

3.1.24

3.1.25

3.1.26

3.1.27

3.1.28

3.1.29

3.1.30

ANELLI

SOSPENSIONE/APPOGGIO

EG1

0,30

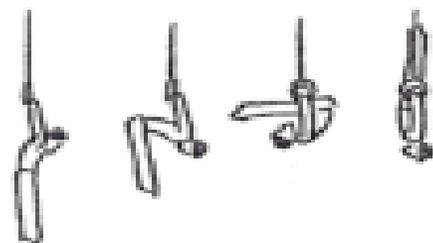
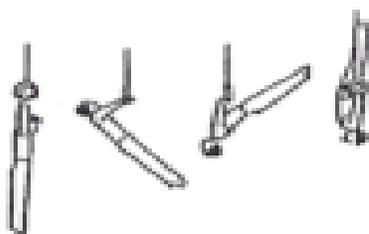
3.1.31 SALIRE ALLA CANDELA
CON CORPO TESO

3.1.32 DALLA SOSPENSIONE
DORSALE ALLA CANDELA

3.1.33

3.1.34

3.1.35



3.1.36

3.1.37

3.1.38

3.1.39

3.1.40

3.1.41

3.1.42

3.1.43

3.1.44

3.1.45

ANELLI

SOSPENSIONE/APPOGGIO

EG1**0,40**3.1.46 DALLA SQUADRA
CAPOVOLGERSI IN AVANTI

3.1.47

3.1.48

3.1.49

3.1.50



3.1.51

3.1.52

3.1.53

3.1.54

3.1.55

3.1.56

3.1.57

3.1.58

3.1.59

3.1.60

ANELLI**SOSPENSIONE/APPOGGIO****EG1****0,50**3.1.61 OSCIL. COMPLETA
CORPO ALTEZZA ANELLI

3.1.62

3.1.63

3.1.64

3.1.65



3.1.66

3.1.67

3.1.68

3.1.69

3.1.70

3.1.71

3.1.72

3.1.73

3.1.74

3.1.75

ANELLI

SOSPENSIONE/APPOGGIO

EG1

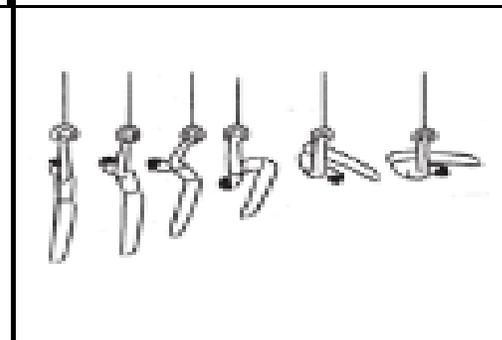
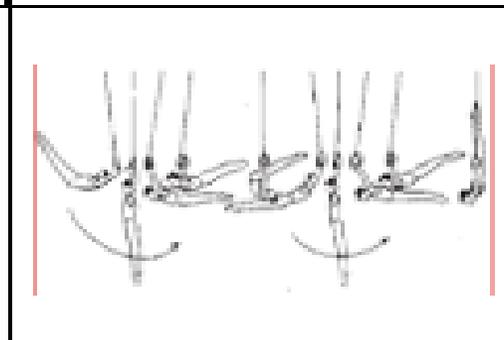
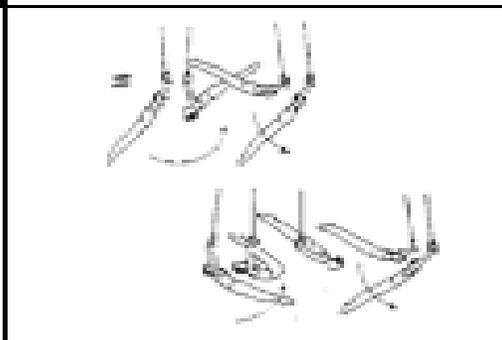
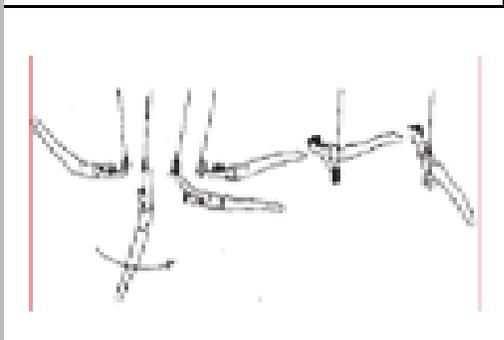
A=0,60

SLANCIAPPOGGIO DIETRO

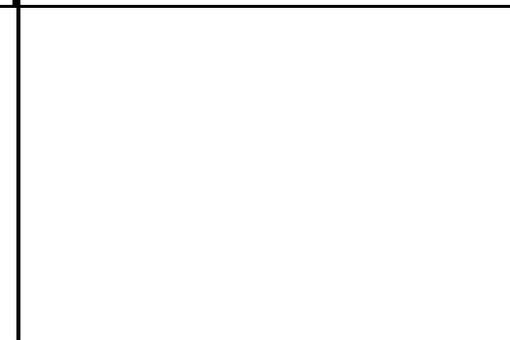
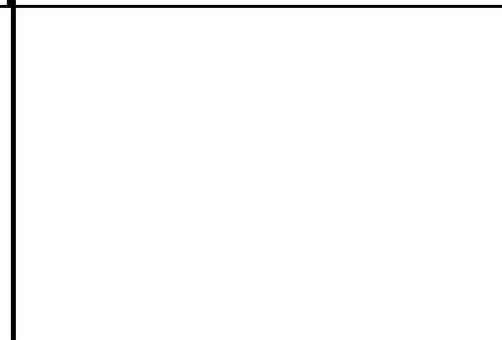
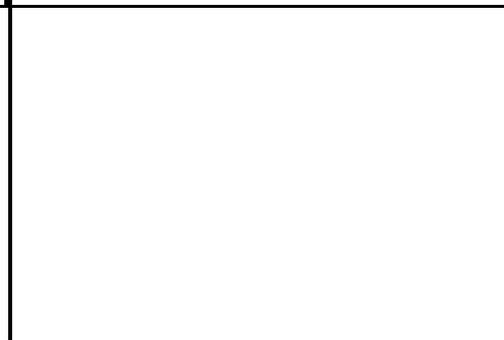
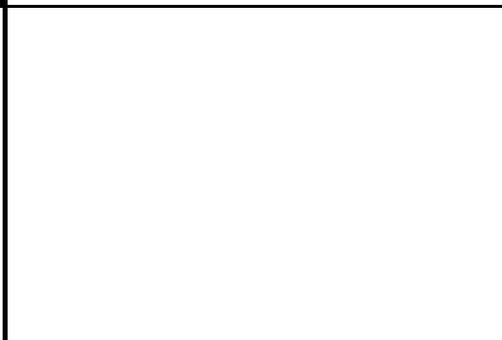
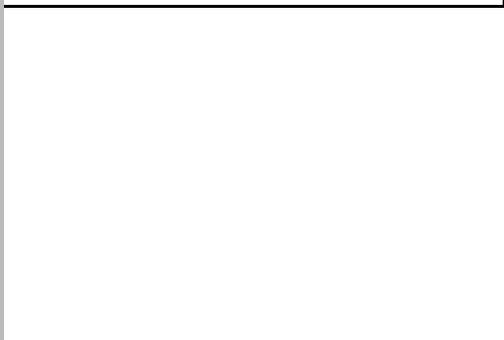
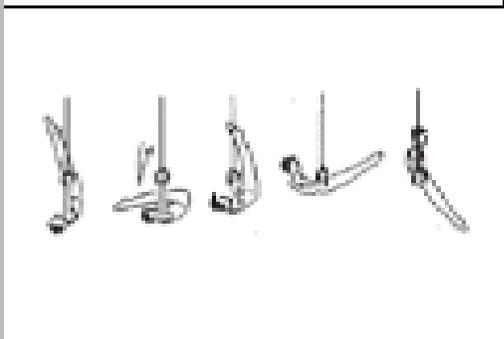
TRASLOCAZIONE DIETRO A CORPO SQ. O TESO

TRASLOCAZIONE AV. A CORPO SQ. O TESO

DALLA SOSPENSIONE TRASLOCAZIONE AV. LENTA



KIPPE ALL'APPOGGIO



ANELLI

FORZA

EG2

0,10

3.2.1. SALITA CARPEA ALL'APPOGGIO
CON AIUTO ALLENATORE

3.2.2 SQUADRA IN
SOSPENSIONE A GG.

3.2.3

3.2.4

3.2.5



3.2.6

3.2.7

3.2.8

3.2.9

3.2.10

3.2.11

3.2.12

3.2.13

3.2.14

3.2.15

ANELLI

FORZA

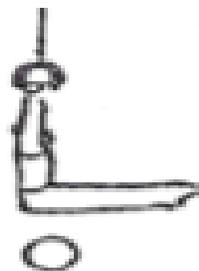
EG2**0,20**3.2.16 SQUADRA IN
SOSPENSIONE

3.2.17

3.2.18

3.2.19

3.2.20



3.2.21

3.2.22

3.2.23

3.2.24

3.2.25

3.2.26

3.2.27

3.2.28

3.2.29

3.2.30

ANELLI

FORZA

EG2**0,40**3.2.46 ORIZZONTALE PRONA IN
SOSP.A GG. DIVARICATE 2"

3.2.47

3.2.48

3.2.49

3.2.50



3.2.51

3.2.52

3.2.53

3.2.54

3.2.55

3.2.56

3.2.57

3.2.58

3.2.59

3.2.60

ANELLI

FORZA

EG2

0,50

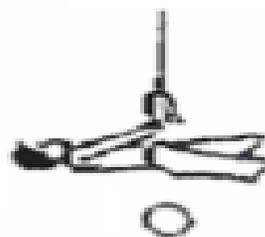
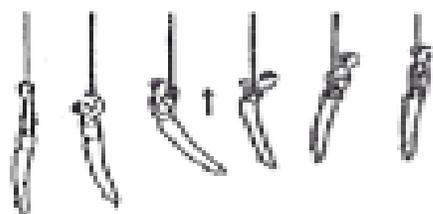
3.2.61 SALITA CARPEA
ALL'APPOGGIO

3.2.62 VERTICALE
APPOGGIATA 2"

3.2.63 ORIZZONTALE FRONT.IN
SOSP. A GG DIVARICATE 2"

3.2.64

3.2.65



3.2.66

3.2.67

3.2.68

3.2.69

3.2.70

3.2.71

3.2.72

3.2.73

3.2.74

3.2.75

ANELLI

FORZA

EG2

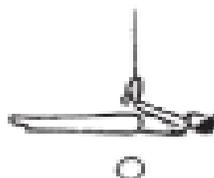
A=0,6. B=0,7

SQUADRA 2"

ORIZZONTALE DORS. 2"

ORIZZONTALE FRONTALE 2"

DALL'APPOGGIO AVANTI PER GIRO PER TORNARE



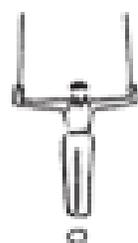
A

A

A

A

OGNI TIPO DI CROCE 2"



B

ANELLI

SLANCIO FORZA

EG3**0,20**3.3.16. 3 OSCILLAZIONI A
BRACCIA PIEGATE

3.3.17

3.3.18

3.3.19

3.3.20

3.3.21

3.3.22

3.3.23

3.3.24

3.3.25

3.3.26

3.3.27

3.3.28

3.3.29

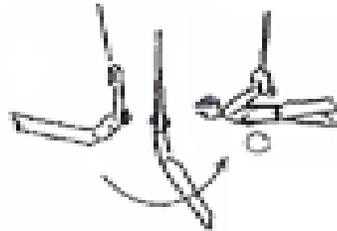
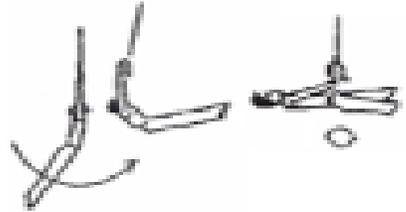
3.3.30

3.3.46 SLANCIO AV. ALLA
ORIZZ.SOSP.GG DIV 2"3.3.47 SLANCIO DIETRO ALLA
ORIZZ.SOSP.GG DIV 2"

3.3.48

3.3.49

3.3.50



3.3.51

3.3.52

3.3.53

3.3.54

3.3.55

3.3.56

3.3.57

3.3.58

3.3.59

3.3.60

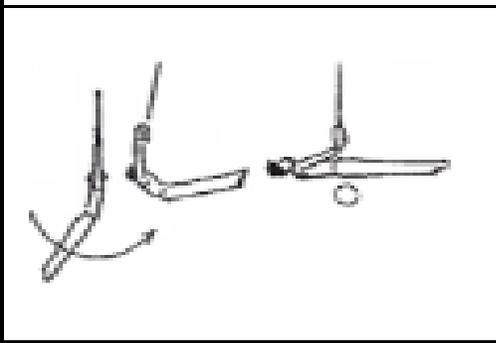
ANELLI

SLANCIO FORZA

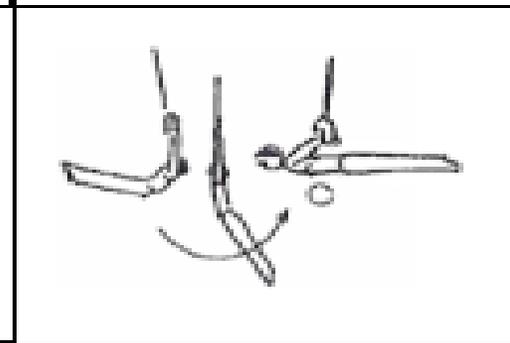
EG3

0,50

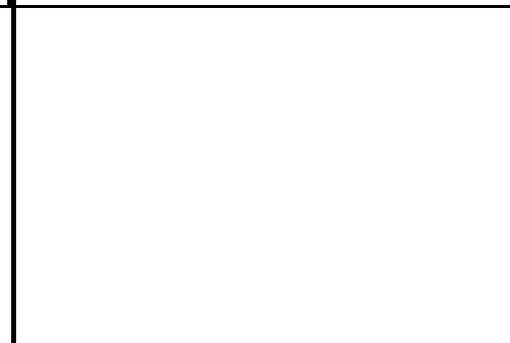
3.3.61 SLANCIO AV. ALLA ORIZZ.SOSP.GG UU 2"



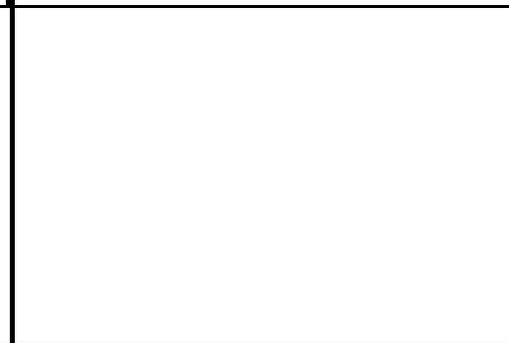
3.3.62 SLANCIO DIETRO ALLA ORIZZ.SOSP.UU DIV 2"



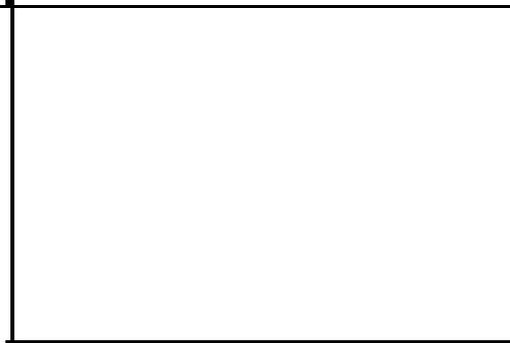
3.3.63



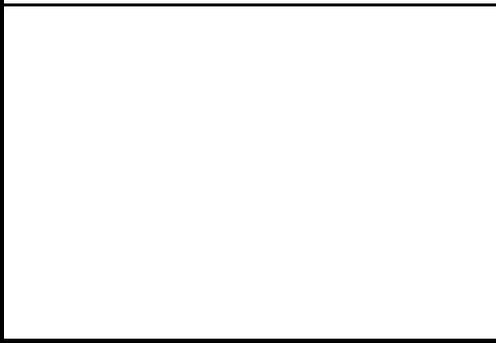
3.3.64



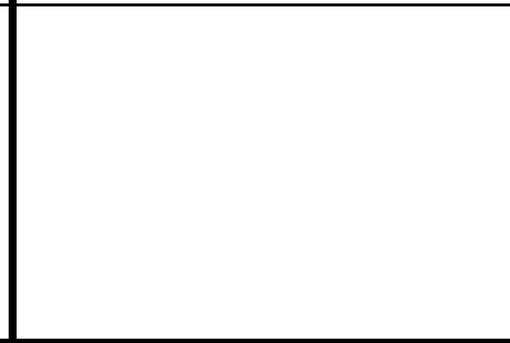
3.3.65



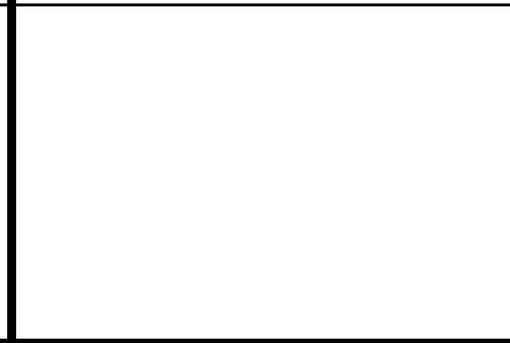
3.3.66



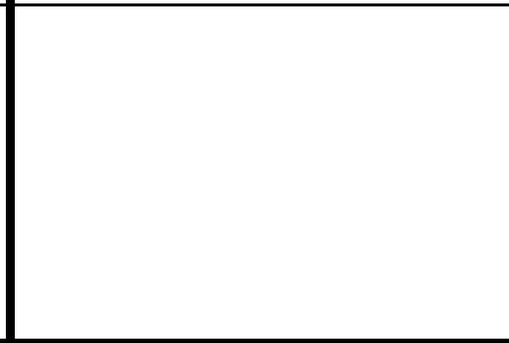
3.3.67



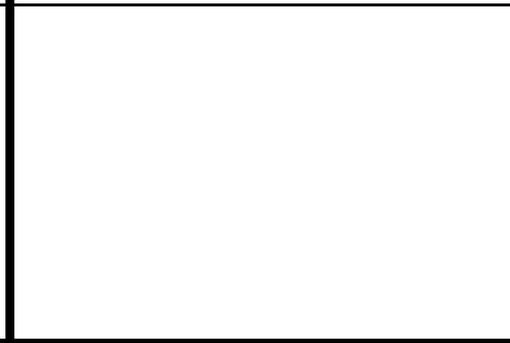
3.3.68



3.3.69



3.3.70



3.3.71



3.3.72



3.3.73

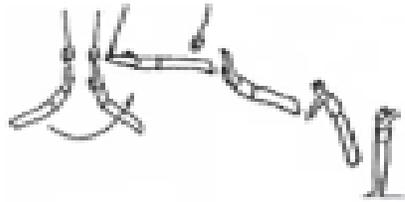


3.3.74



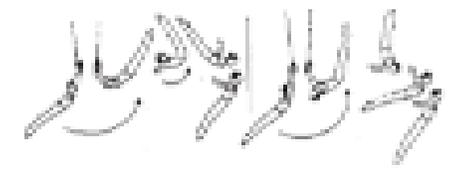
3.3.75



ANELLI**USCITE****EG4****0,20****3.4.16 DALL'OSCILL. DIETRO
SALTARE A TERRA****3.4.17****3.4.18****3.4.19****3.4.20****3.4.21****3.4.22****3.4.23****3.4.24****3.4.25****3.4.26****3.4.27****3.4.28****3.4.29****3.4.30**

SALTO AV. CARPIATO O
TESO

SALTO IND. CARPIATO O
TESO



--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

VOLTEGGIO-VAULT-SALTO

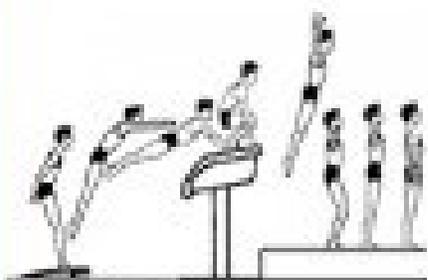
VOLTEGGIO SU TAPPETONI

- VALORI SALTI
- PENNELLO: 0,20 PENNELLO CON ½ GIRO: 0,40. PENNELLO CON 1 GIRO: 0,80
- POSA DELLE MANI E POI PIEDI (FRAMEZZO): 0,40
- POSA DELLE PIADI E POI PIEDI (FRAMEZZO) E PENNELLO: 0,50
- CAPOVOLTA AVANTI: 0,60
- CAPOLVOLTA AVANTI SEGUITA DA RISALITA: 0,80

VOLTEGGIO

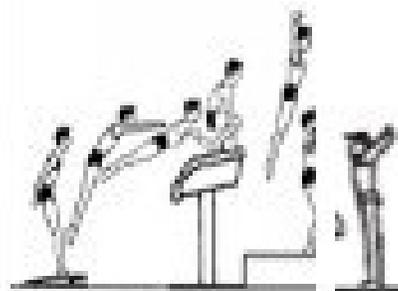
4.1.1. FRAMMEZZO CON POSA

DEI PIEDI **1,00**



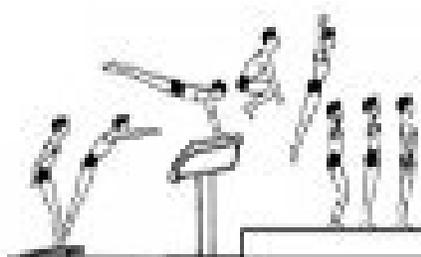
4.1.2 FRAMMEZZO CON POSA

DEI PIEDI E 1/2 GIRO **1,20**



4.1.3. FRAMMEZZO RACCOLTO.

2,00



4.1.4 STACCATA.

2,50

4.1.5



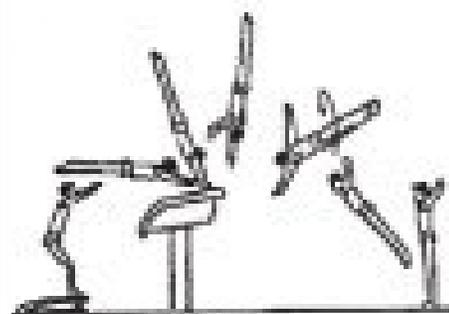
RIBALTATA.

4,10



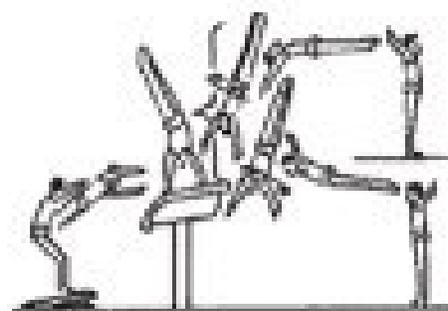
RIBALTATA CON 1/2 GIRO.

4,30



RONDATA.

4,10



*PARALLELE-PARALLEL BARS-
PARALELAS*

PARALLELE

ELEMENTI IN APPOGGIO

EG1

0,10

5.1.1. OSCILLAZIONE COMPLETA
SOTTO I 45°



5.1.2. SALITA
ALL'APPOGGIO



5.1.3

5.1.4

5.1.5

5.1.6

5.1.7

5.1.8

5.1.9

5.1.10

5.1.11

5.1.12

5.1.13

5.1.14

5.1.15

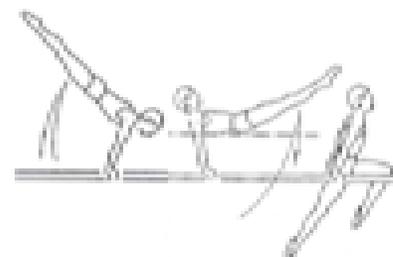
PARALLELE

ELEMENTI IN APPOGGIO

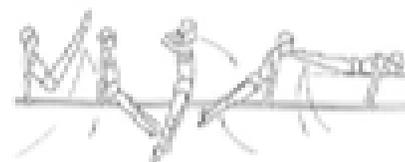
EG1

0,20

5.1.16 SEDUTA DX O SX



5.1.17 PASSAGGIO GAMBE



5.1.18 SQUADRA A GG
RACCOLTE



5.1.19 CAMBIO IN APPOGGIO



5.1.20

5.1.21

5.1.22

5.1.23

5.1.24

5.1.25

5.1.26

5.1.27

5.1.28

5.1.29

5.1.30

PARALLELE

ELEMENTI IN APPOGGIO

EG1

0,30

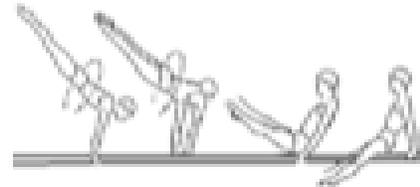
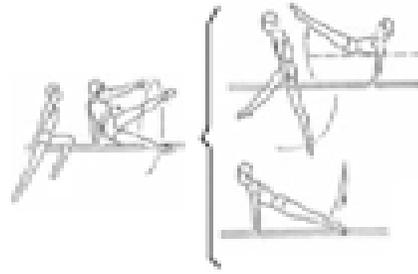
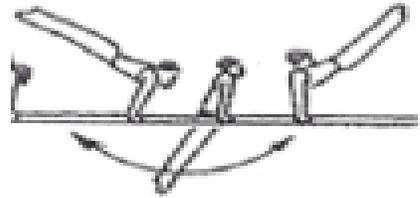
5.1.31 OSCILLAZIONE COMPLETA
IN APPOGGIO ALL'ORIZZONTALE

5.1.32 DALLA SEDIA
CAMBIO DI FRONTE

5.1.33 DIETRO FRONT ALLA
SEDUTA A GG DIVARICATE

5.1.34 VERTICALE SUGLI
OMERI

5.1.35



5.1.36

5.1.37

5.1.38

5.1.39

5.1.40

5.1.41

5.1.42

5.1.43

5.1.44

5.1.45

PARALLELE

ELEMENTI IN APPOGGIO

EG1

0,40

S.1.46 CAPOVOLTA AVANTI

S.1.47

S.1.48

S.1.49

S.1.50



S.1.51

S.1.52

S.1.53

S.1.54

S.1.55

S.1.56

S.1.57

S.1.58

S.1.59

S.1.60

PARALLELE

ELEMENTI IN APPOGGIO

EG1

0,50

S.1.61 DALLA SQUADRA 2°
VERTICALE SUGLI OMERI

S.1.62

S.1.63

S.1.64

S.1.65



S.1.66

S.1.67

S.1.68

S.1.69

S.1.70

S.1.71

S.1.72

S.1.73

S.1.74

S.1.75

PARALLELE

ELEMENTI IN APPOGGIO

EG1

A=0,60. B=0,70

BRACCHIALE

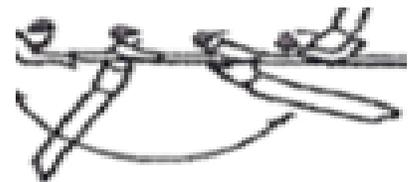
5.2.1.OSCILLAZIONE BRACCHIALE
SOTTO GLI STAGGI

5.2.2

5.2.3

5.2.4

5.2.5



5.2.6

5.2.7

5.2.8

5.2.9

5.2.10

5.2.11

5.2.12

5.2.13

5.2.14

5.2.15

ELEMENTI DALL'APPOGGIO					
PARALLELE		BRACCHIALE		EG2	0,20
5.1.16 3 OSCILLAZIONI SOTTO GLI STAGGI	5.2.17	5.2.18	5.2.19	5.2.20	
					
5.2.21	5.2.22	5.2.23	5.2.24	5.2.25	
5.2.26	5.2.27	5.2.28	5.2.29	5.2.30	

5.2.31 OSCILLAZIONE BRACCHIALE

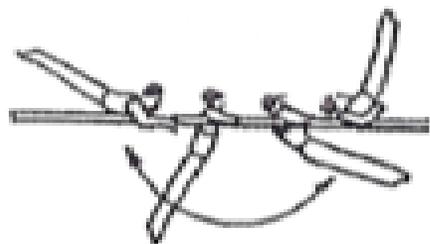
SOPRA GLI STAGGI

5.2.32

5.2.33

5.2.34

5.2.35



5.2.36

5.2.37

5.2.38

5.2.39

5.2.40

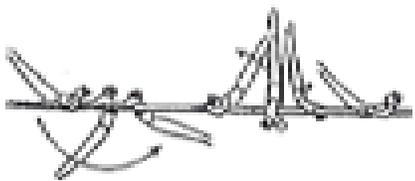
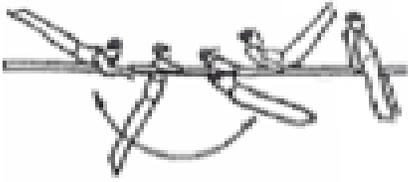
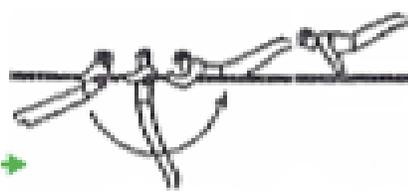
5.2.41

5.2.42

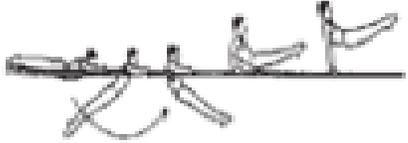
5.2.43

5.2.44

5.2.45

PARALLELE		ELEMENTI DALL'APPOGGIO		
		BRACCHIALE		
		EG2	0,40	
5.2.46 ROLL INDIETRO	5.2.47 ROLL AVANTI	5.2.48 KIPPE A GAMBE DIVARICATE	5.2.49 SLANCIAPPOGGIO AVANTI A GG DIVARICATE	5.2.50 SLANCIAPPOGGIO DIETRO ALL'ORIZZONTALE
				
5.2.51	5.2.52	5.2.53	5.2.54	5.2.55
5.2.56	5.2.57	5.2.58	5.2.59	5.2.60

5.2.61 KIPPE E OSCILLAZIONE	5.2.62	5.2.63	5.2.64	5.2.65
				
5.2.66	5.2.67	5.2.68	5.2.69	5.2.70
5.2.71	5.2.72	5.2.73	5.2.74	5.2.75

PARALLELE					ELEMENTI DALL'APPOGGIO					EG2					A=0,60				
SLANCIAPPOGGIO AVANTI					BRACCHIALE														
																			

PARALLELE

ELEMENTI IN SOSPENSIONE

EG3

0,10

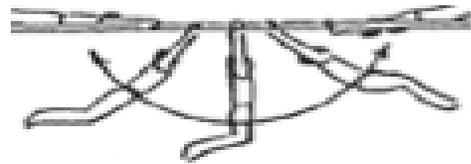
5.3.1. OSCILLAZIONE IN
SOSPENSIONE SOTTO I 45°

5.3.2

5.3.3

5.3.4

5.3.5



5.3.6

5.3.7

5.3.8

5.3.9

5.3.10

5.3.11

5.3.12

5.3.13

5.3.14

5.3.15

PARALLELE

ELEMENTI IN SOSPENSIONE

EG3

0,20

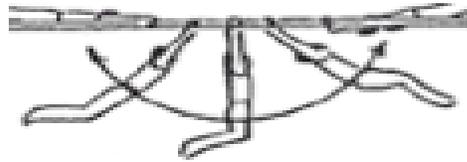
5.3.16. 3 OSCILLAZIONI IN
SOSPENSIONE SOTTO I 45°

5.3.17

5.3.18

5.3.19

5.3.20



5.3.21

5.3.22

5.3.23

5.3.24

5.3.25

5.3.26

5.3.27

5.3.28

5.3.29

5.3.30

PARALLELE

ELEMENTI IN SOSPENSIONE

EG3

0,30

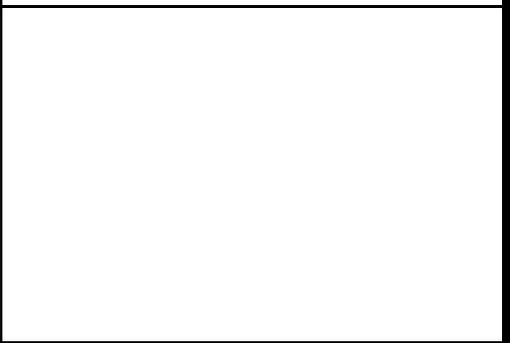
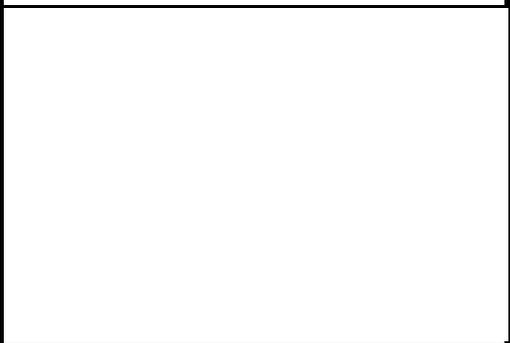
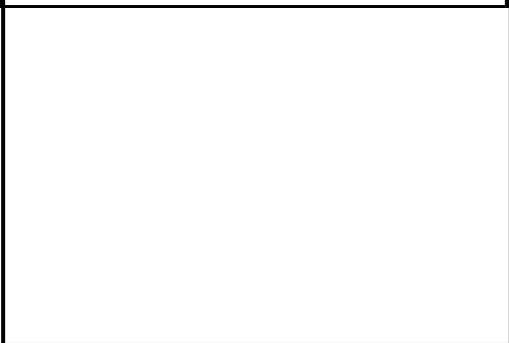
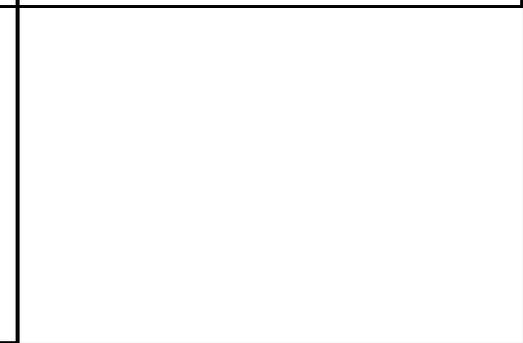
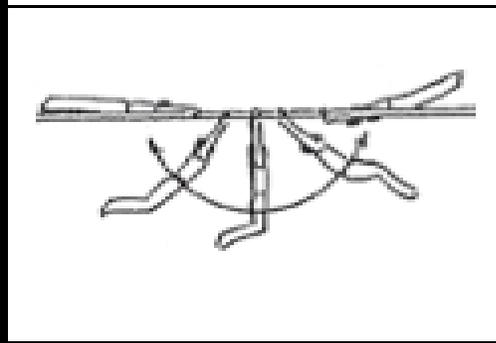
5.3.31 OSCILLAZIONE IN SOSPENSIONE ALL'ALTEZZA

5.3.32

5.3.33

5.3.34

5.3.35



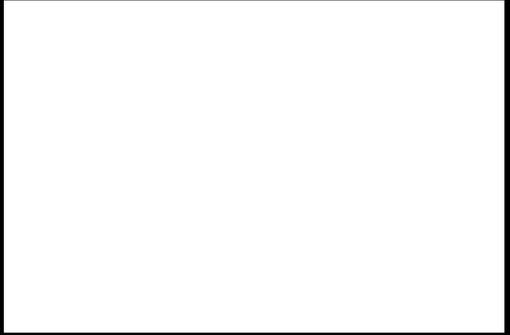
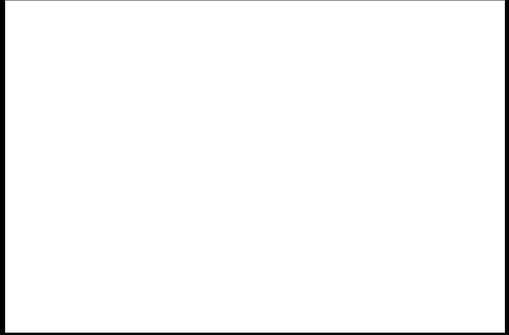
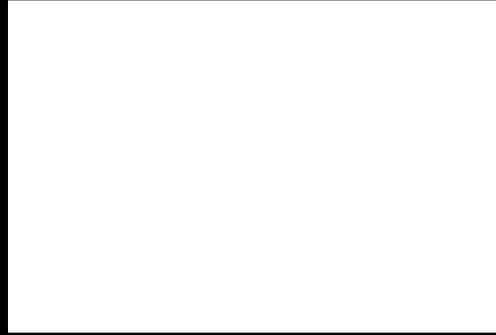
5.3.36

5.3.37

5.3.38

5.3.39

5.3.40



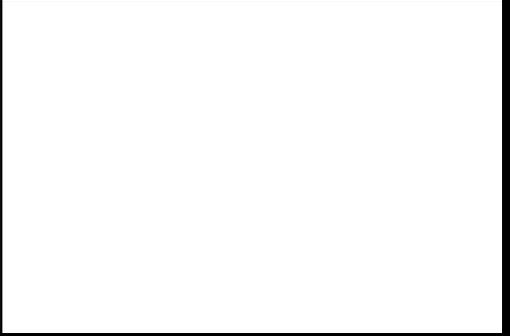
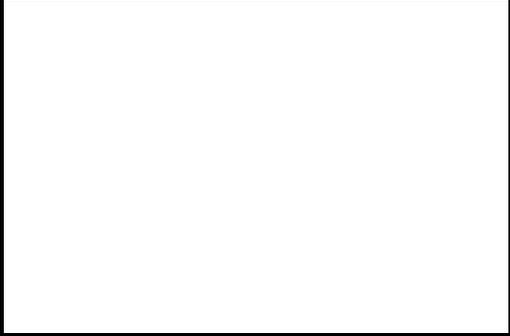
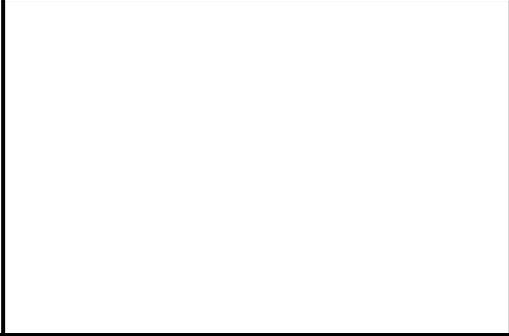
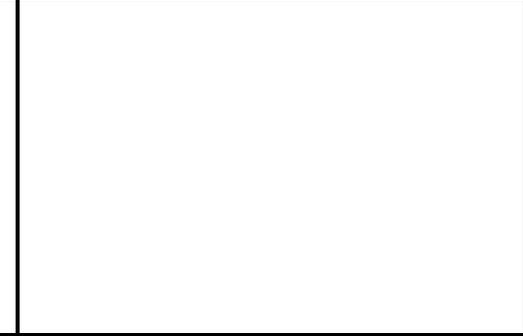
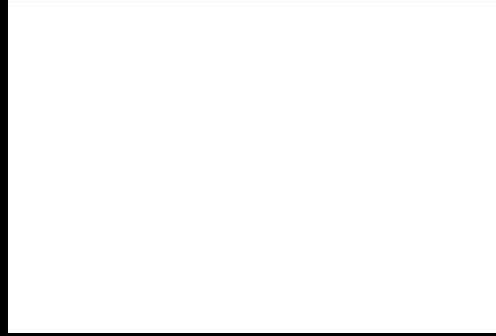
5.3.41

5.3.42

5.3.43

5.3.44

5.3.45



PARALLELE

ELEMENTI IN SOSPENSIONE

EG3

0,40

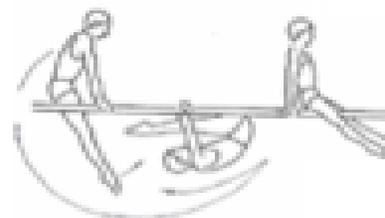
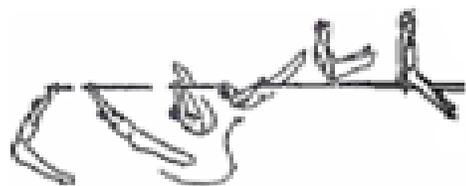
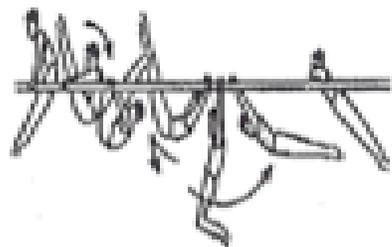
5.3.46 DALL'APP. SLANCIO IND
ALLA SOSP BRACH

5.3.47 KIPPE LUNGA A GG.DIV

5.3.49 KIPPE BREVE A GG.DIV

5.3.49

5.3.50



5.3.51

5.3.52

5.3.53

5.3.54

5.3.55

5.3.56

5.3.57

5.3.58

5.3.59

5.3.60

PARALLELE

ELEMENTI IN SOSPENSIONE

EG3

0,50

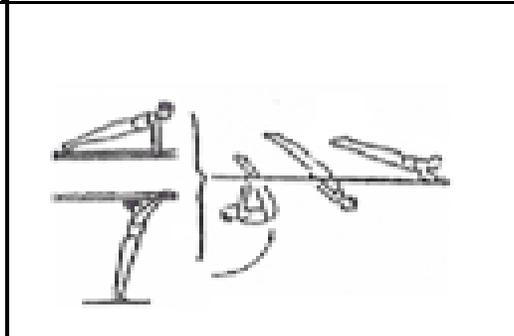
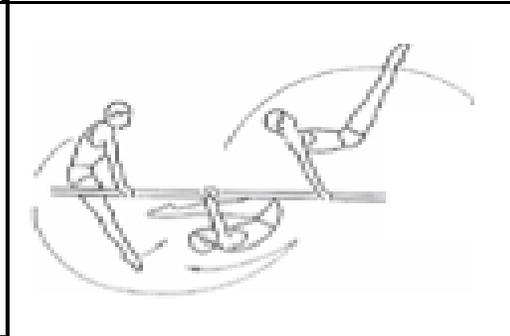
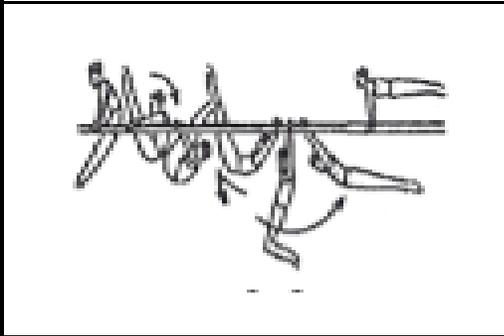
5.3.61 DALL'APP. SLANCIO
INDIETRO DALLA SOSP. ALL'APP.

5.3.62 KIPPE BREVE
ALL'APPOGGIO

5.3.64 CONTROKIPPE ALLA
SOSP. BRACHIALE

5.3.64

5.3.65



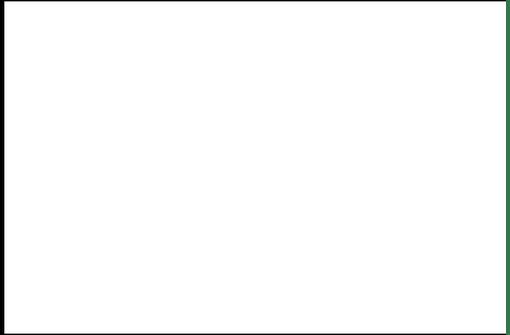
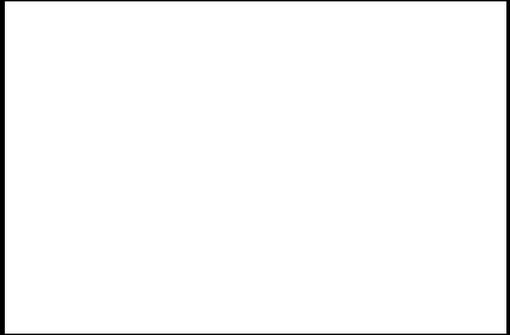
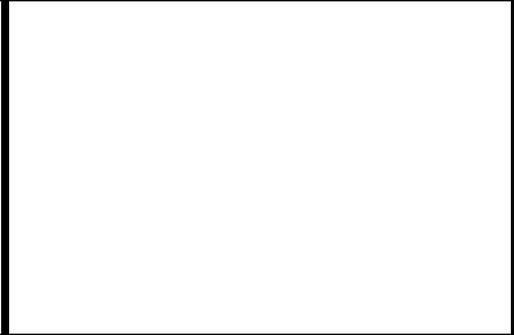
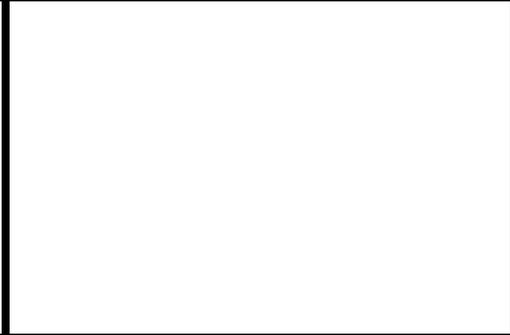
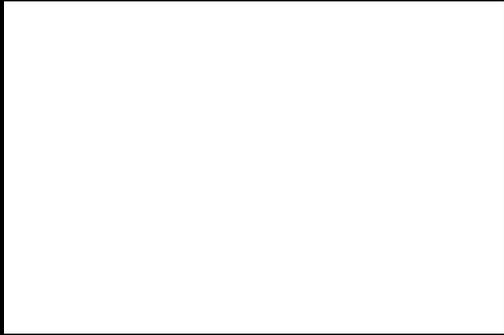
5.3.66

5.3.67

5.3.68

5.3.69

5.3.70



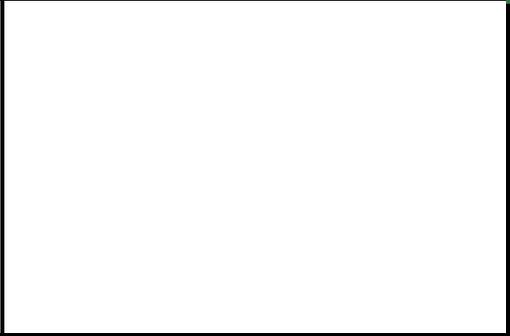
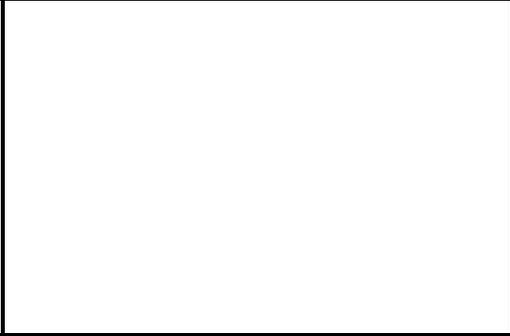
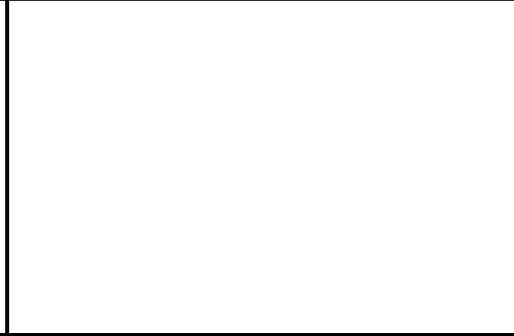
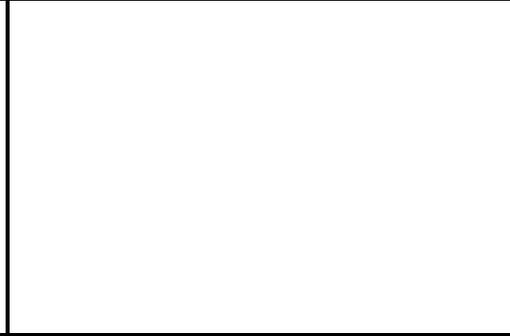
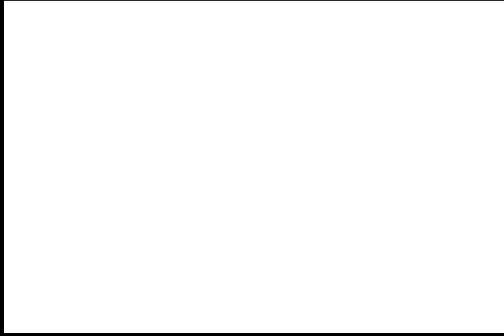
5.3.71

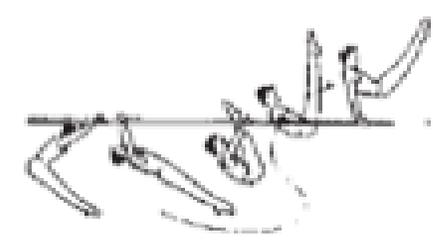
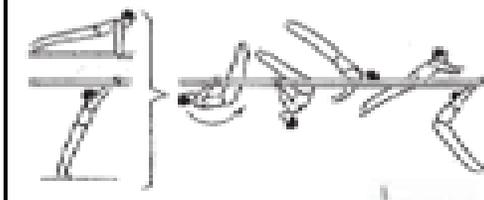
5.3.72

5.3.73

5.3.74

5.3.75



PARALLELE		ELEMENTI IN SOSPENSIONE		EG3	A=0,60
KIPPE LUNGA	CONTROKIPPE SOSPENSIONE ALLA				
					

PARALLELE

USCITE

EG4

0,10

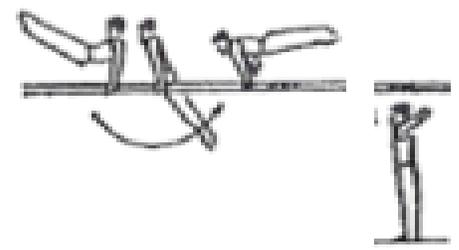
5.4.1. OSCILLAZIONE INDIETRO E USCITA FRA GLI STAGGI

5.4.2

5.4.3

5.4.4

5.4.5



5.4.6

5.4.7

5.4.8

5.4.9

5.4.10

5.4.11

5.4.12

5.4.13

5.4.14

5.4.15

PARALLELE

USCITE

EG4

0,20

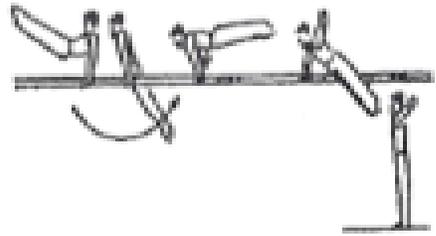
5.4.16 OSCILLAZIONE INDIETRO E USCITA LATERALE

5.4.17

5.4.18

5.4.19

5.4.20



5.4.21

5.4.22

5.4.23

5.4.24

5.4.25

5.4.26

5.4.27

5.4.28

5.4.29

5.4.30

PARALLELE

EG4

0,40

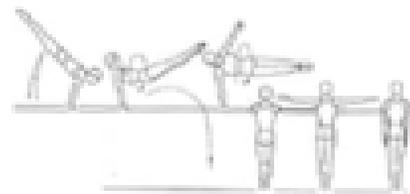
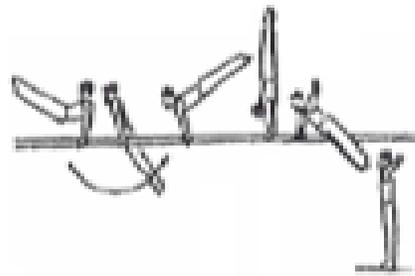
5.4.46 OSCILLAZIONE ALLA VERTICALE E USCITA DIETRO

5.4.47 OSCILLARE AVANTI E USCIRE CON 1/4 DI GIRO

5.4.48

5.4.49

5.4.50



5.4.51

5.4.52

5.4.53

5.4.54

5.4.55

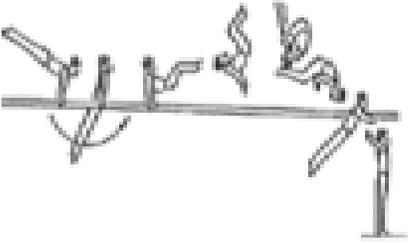
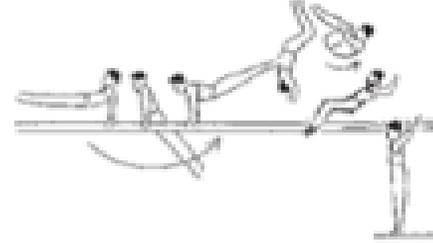
5.4.56

5.4.57

5.4.58

5.4.59

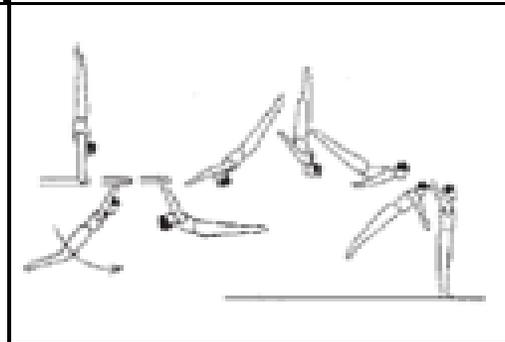
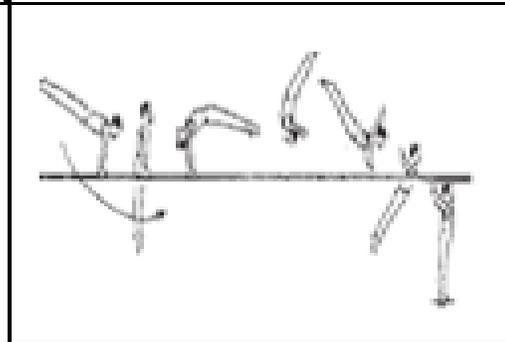
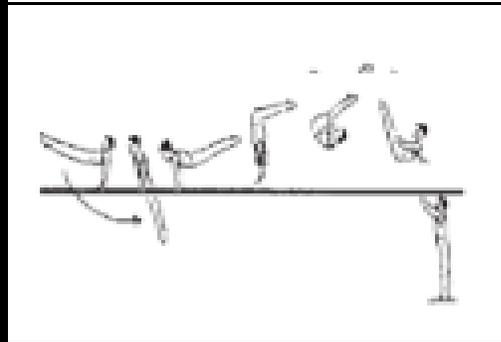
5.4.60

PARALLELE		EG4		0,50
5.4.61 DALL'OSCIL. AVANTI SALTO RACC.DIETRO ANCHE	5.4.62 DALL'OSCILL.DIETRO SALTO RACC.AV ANCHE DALL'ESTREMITA'	5.4.63	5.4.64	5.4.65
				
5.4.63	5.4.64	5.4.65	5.4.69	5.4.70
5.4.71	5.4.72	5.4.73	5.4.74	5.4.75

SALTO AVANTI CARPIATO O TESO

SALTO INDIETRO CARPIATO O TESO

SALTO INDIETRO TESO DALL'ESTREMITA'



SBARRA-HORIZONTAL BAR-BARRA

SBARRA**EG1****0,10**6.1.1.OSCILLAZIONE COMPLETA
A 45°

6.1.2

6.1.3

6.1.4

6.1.5



6.1.6

6.1.7

6.1.8

6.1.9

6.1.10

6.1.11

6.1.12

6.1.13

6.1.14

6.1.15

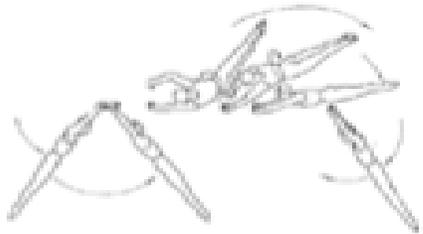
6.1.16 CAMBIO DI FRONTE
AVANTI DI UNA IMPUGNATURA

6.1.17

6.1.18

6.1.19

6.1.20



6.1.21

6.1.22

6.1.23

6.1.24

6.1.25

6.1.26

6.1.27

6.1.28

6.1.29

6.1.30

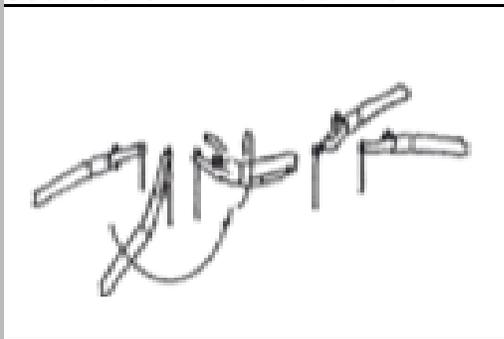
SBARRA**EG1****0,30**6.1.31 SLANCIO AVANTI CON CAMBIO
SUCCESSIVO DELLE IMPUGNATURE

6.1.32

6.1.33

6.1.34

6.1.35



6.1.36

6.1.37

6.1.38

6.1.39

6.1.40

6.1.41

6.1.42

6.1.43

6.1.44

6.1.45

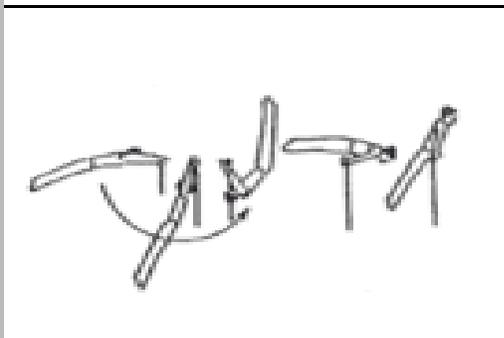
6.1.46 CAPOVOLTA
ALL'APPOGGIO

6.1.47

6.1.48

6.1.49

6.1.50



6.1.51

6.1.52

6.1.53

6.1.54

6.1.55

6.1.56

6.1.57

6.1.58

6.1.59

6.1.60

SBARRA**EG1****0,50**6.1.61 SLANCIAPPOGGIO
DIETRO

6.1.62

6.1.63

6.1.64

6.1.65



6.1.66

6.1.67

6.1.68

6.1.69

6.1.70

6.1.71

6.1.72

6.1.73

6.1.74

6.1.75

6.2.31 SLANCIO DIETRO CON
SALTO DELLE MANI E RIPRESA

6.2.32

6.2.33

6.2.34

6.2.35



6.2.36

6.2.37

6.2.38

6.2.39

6.2.40

6.2.41

6.2.42

6.2.43

6.2.44

6.2.45

6.2.46 SLANCIO AVANTI E CAMBIO
SALTATO DELLE IMPUGNATURE

6.2.47

6.2.48

6.2.49

6.2.50



6.2.51

6.2.52

6.2.53

6.2.54

6.2.55

6.2.56

6.2.57

6.2.58

6.2.59

6.2.60

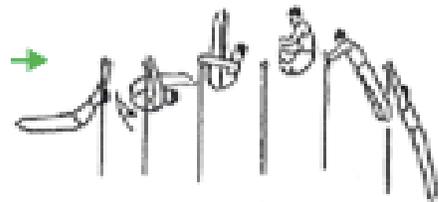
6.2.61 KIPPE INFILATA E
STACCATA

6.2.62

6.2.63

6.2.64

6.2.65



6.2.66

6.2.67

6.2.68

6.2.69

6.2.70

6.2.71

6.2.72

6.2.73

6.2.74

6.2.75

SBARRA

EG3

0,10

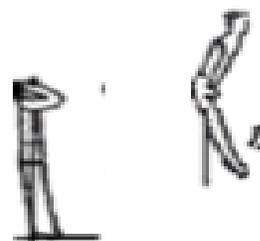
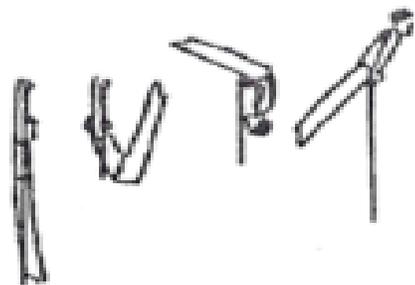
6.3.1 DA TERRA CAPOVOLTA ALL'APPOGGIO (SBARRA BASSA)

6.3.2. DALLA SOSPENSIONE CAPOVOLTA ALL'APPOGGIO

6.3.3. SALITA IN APPOGGIO

6.3.4

6.3.5



6.3.6

6.3.7

6.3.8

6.3.9

6.3.10

6.3.11

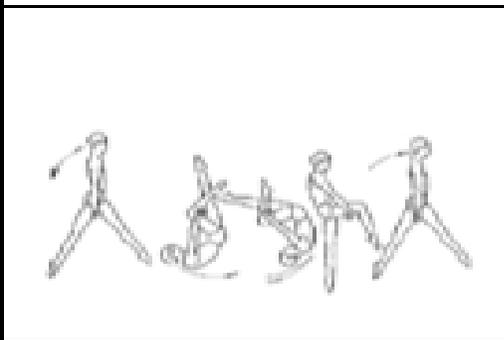
6.3.12

6.3.13

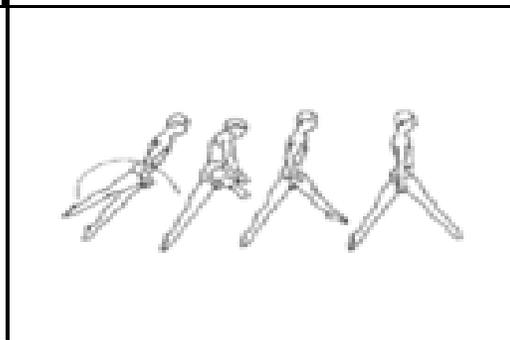
6.3.14

6.3.15

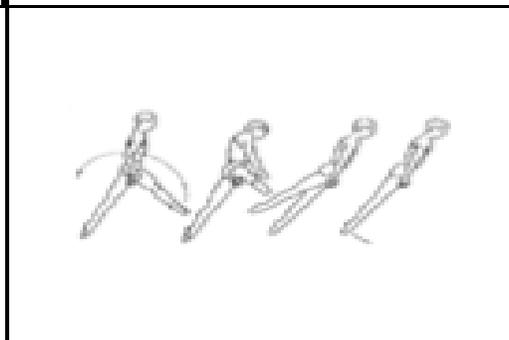
6.3.16 BASCULE IN PRESA
POLITEA



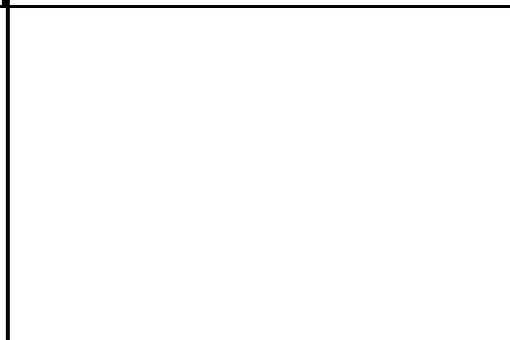
6.3.17 SOTTOENTRARE UNA
GAMBA



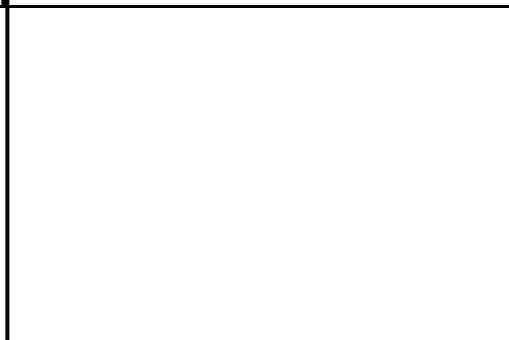
6.3.18 SOTTOUSCIRE UNA
GAMBA



6.3.19



6.3.20



6.3.21



6.3.22



6.3.23



6.3.24



6.3.25



6.3.26



6.3.27



6.3.28

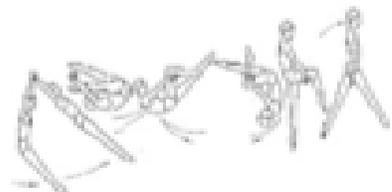


6.3.29



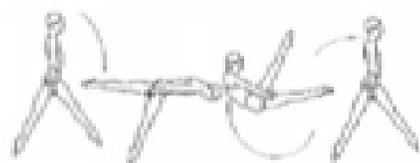
6.3.30



**6.3.31 KIPPE INFILATA DI UNA
GAMBA IN PRESA POPLITEA****6.3.32 CAMBIO DI FRONTE****6.3.33****6.3.34****6.3.35****6.3.36****6.3.37****6.3.38****6.3.39****6.3.40****6.3.41****6.3.42****6.3.43****6.3.44****6.3.45**

6.3.46 GIRO INDIETRO
SAGITTALE

6.3.47 GIRO AVANTI SAGITTALE

6.3.48 GIRO ADDOMINALE
AVANTI A GAMBE PIEGATE

6.3.49

6.3.50

6.3.51

6.3.52

6.3.53

6.3.54

6.3.55

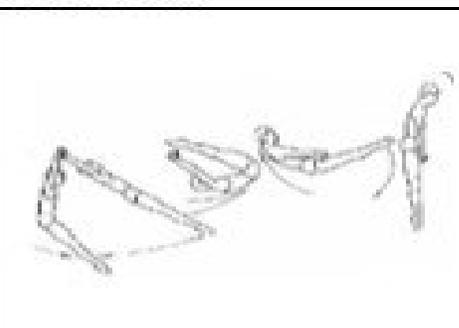
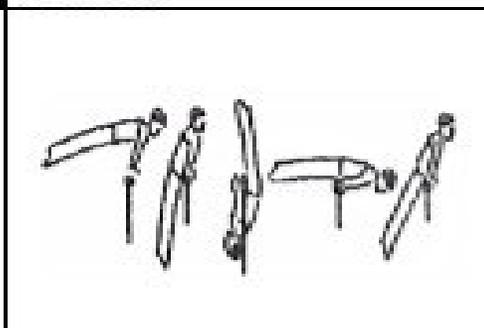
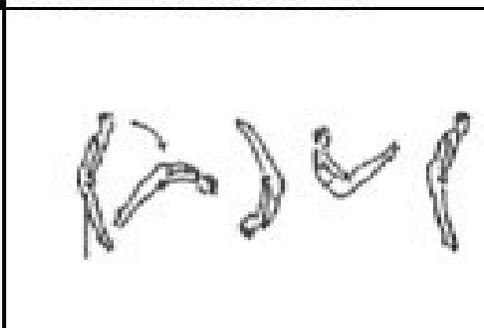
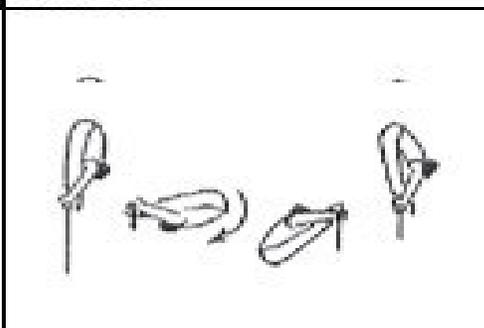
6.3.56

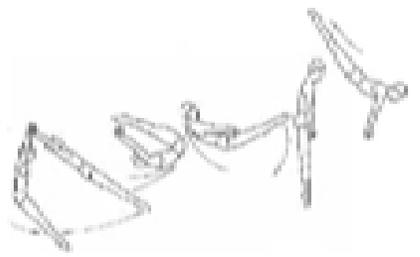
6.3.57

6.3.58

6.3.59

6.3.60

SBARRA				EG3	0,50
6.3.61 KIPPE LUNGA ALL'APPOGGIO	6.3.62 GIRO ADDOMINALE INDIETRO	6.3.63 GIRO ADDOMINALE AVANTI A GAMBE TESE	6.3.64 GIRO DI PIANTA INDIETRO	6.3.65	
					
6.3.66	6.3.67	6.3.68	6.3.69	6.3.70	
6.3.71	6.3.72	6.3.73	6.3.74	6.3.75	

SBARRA		EG3		A=0,60
KIPPE LUNGA E SLANCIO				
				

SBARRA

EG4

0,10

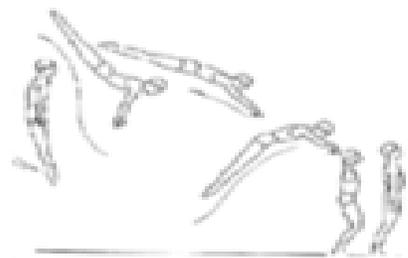
6.4.1. DALL'APPOGGIO
SLANCIO INDIETRO (SBARRA)

6.4.2. DALLA SOSPENSIONE
SLANCIO INDIETRO (SBARRA)

6.4.3

6.4.4

6.4.5



6.4.6

6.4.7

6.4.8

6.4.9

6.4.10

6.4.11

6.4.12

6.4.13

6.4.14

6.4.15

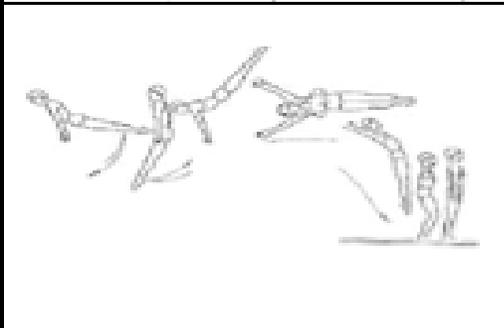
SBARRA**EG4****0,20**6.4.16 DALL'APPOGGIO SLANCIO
INDIETRO E 1/2 GIRO (SBARRA BASSA)

6.4.17

6.4.18

6.4.19

6.4.20



6.4.21

6.4.22

6.4.23

6.4.24

6.4.25

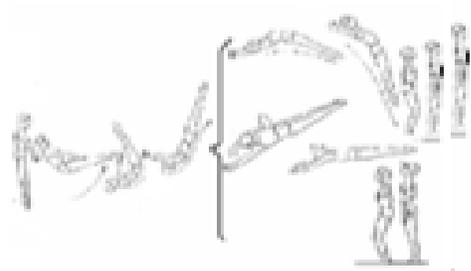
6.4.26

6.4.27

6.4.28

6.4.29

6.4.30

6.4.46 GUIZZO	6.4.47	6.4.48	6.4.49	6.4.50
				
6.4.51	6.4.52	6.4.53	6.4.54	6.4.55
6.4.56	6.4.57	6.4.58	6.4.59	6.4.60

6.4.61 DALLO SLANCO SALTO INDIETRO
RAGGRUPPATO O CARIATO

6.4.62

6.4.63

6.4.64

6.4.65



6.4.63

6.4.64

6.4.65

6.4.69

6.4.70

6.4.71

6.4.72

6.4.73

6.4.74

6.4.75