

A seguito delle indicazioni del Comitato Tecnico Internazionale, la DTN Luisa Righetti e la RNG Monica Darone della Federazione Ginnastica D'Italia, comunicano le seguenti indicazioni valide a partire dal mese di Maggio 2021 e fino a Dicembre 2021.

< **Promemoria & Chiarimenti** >

■ **DIFFICOLTÀ**

Inizio, fase principale (centrale) e fine di ogni elemento di difficoltà devono essere mostrati in maniera chiara.

Famiglia "Elicottero" (posizionamento delle mani)

Durante l'esecuzione del movimento, le mani **non devono tenere le gambe**.

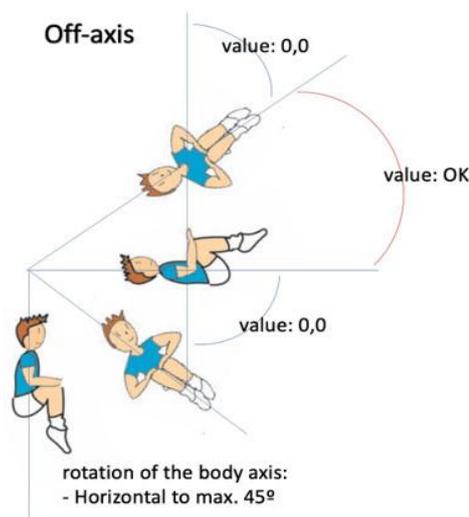
"Off-Axis Jump" (angolo dell'asse del corpo): Tuck (raggruppato) o Straight (teso)

Salto con rotazione dell'asse del corpo tra orizzontale e max 45°.

Requisito minimo: il corpo non deve superare i 45 ° sopra l'orizzontale

Per eseguire l'Off-Axis Jump con una tecnica corretta, l'asse del corpo dovrebbe essere almeno in linea con l'orizzontale.

Il valore dell'elemento viene assegnato quando l'angolo del corpo è compreso tra la linea orizzontale e 45° sopra l'orizzontale.



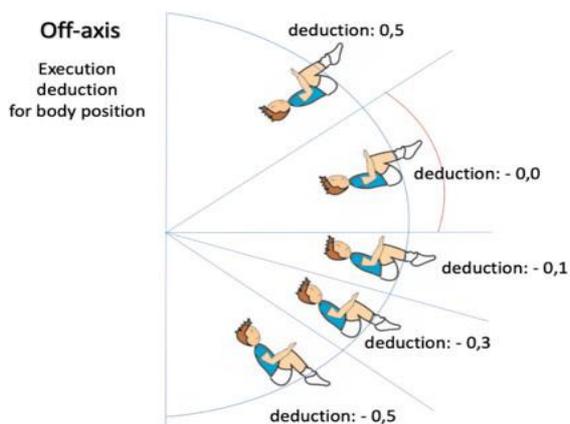
■ **ESECUZIONE**

"Off-Axis Jump"

Deduzioni per la posizione del corpo:

Corpo e gambe sotto l'orizzontale	-0,10	-0,30	-0,50
-----------------------------------	-------	-------	-------

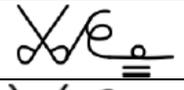
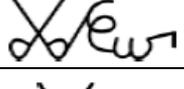
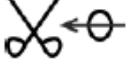
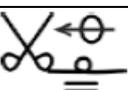
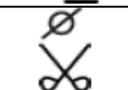
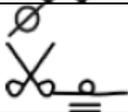
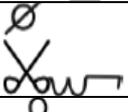
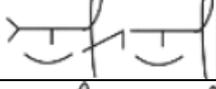
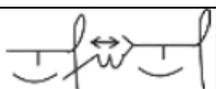
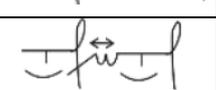
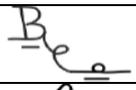
Verrà dedotto anche l'angolo dell'asse del corpo superiore a 45 ° in orizzontale



< **VALORE NUOVI ELEMENTI** >

Quando vengono sottoposti alla valutazione da parte del comitato tecnico, i nuovi elementi **non dovrebbero essere una variazione di un elemento esistente**.

Per premiare il lavoro svolto da ginnasti e tecnici, l'AER-TC ha valutato gli elementi ricevuti, anche se molti sono variazioni. È importante precisare che tali elementi non verranno inclusi nel prossimo Codice dei Punteggi.

#	Nr. e Valore		Famiglia	Nome	Link	Simbologia
01	A306	0.6	Leg Circle	Flair ½ Turn	Video	
02	A310	1.0	Leg Circle	Flair ½, Twist, 1/1 Twist Airborne to Split	Video	
03	A307	0.7	Leg Circle	Flair 1/1 Turn	Video	
04	A309	0.9	Leg Circle	Flair 1/1 Twist Airborne to Split	Video	
05	A310	1.0	Leg Circle	Flair 1/1 Twist Airborne to Wenson	Video	
06	A328	0.8	Leg Circle	Flair 1/1 Spindle	Video	
07	A328	0.8		Flair 1/1 Spindle to Split	Video	
08	A328	0.8		Flair 1 ½ Turn	Video	
09	A318	0.8	Leg Circle	Flair 1 ½ Turn to Split	Video	
10	A329	0.9	Leg Circle	Flair 1 ½ Turn to Wenson	Video	
11	A310	1.0	Leg Circle	Flair + Air Flair ½ Turn to Split	Video	
12	B122	0.2	Support	Straddle / L to Straddle Support	Video	
13	B200	1.0	Horizontal Support	Straddle Planche to PU back to Planche	Video	
14	B200	1.0		Planche to PU back to Straddle Planche	Video	
15	B210	1.0	Horizontal Support	Straddle Planche to Lifted Wenson both sides back to Planche	Video	
16	B210	1.0		Planche to Lifted Wenson both sides back to Straddle Planche	Video	
17	B210	1.0		Planche to Lifted Wenson both sides back to Planche	Video	
18	C597	0.7	Butterfly	Butterfly 1/1 Twist to Split	Video	
19	D299	0.9	Illusion	3/1 Free Support Illusion	Video	

#1	A306	FLAIR ½ TURN
Gruppo:	A – FORZA DINAMICA	
Famiglia:	LEG CIRCLE and FLAIR	
Valore:	0.6	
Descrizione:		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inizio: corpo proteso dietro, gambe divaricate 2. Eseguire flair con ½ giro (180°) 3. Fine: corpo proteso dietro 	

#2	A310	FLAIR ½, TWIST, 1/1 TWIST AIRBORNE TO SPLIT
Gruppo:	A – FORZA DINAMICA	
Famiglia:	LEG CIRCLE and FLAIR	
Valore:	1.0	
Descrizione:		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inizio: corpo proteso dietro, gambe divaricate 2. Eseguire flair con ½ giro (180°) 3. Prima della fine del flair, eseguire 1/1 avvitamento in volo. 4. Fine: corpo proteso dietro 	

#3	A307	FLAIR 1/1 TURN
Gruppo:	A – FORZA DINAMICA	
Famiglia:	LEG CIRCLE and FLAIR	
Valore:	0.7	
Descrizione:		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inizio: corpo proteso dietro, gambe divaricate 2. Eseguire flair con 1/1 giro (360°) 3. Fine: corpo proteso dietro 	

#4	A309	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO SPLIT
Gruppo:	A – FORZA DINAMICA	
Famiglia:	LEG CIRCLE and FLAIR	
Valore:	0.9	
Descrizione:		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inizio: corpo proteso dietro, gambe divaricate 2. Prima della fine del flair, eseguire 1/1 avvitamento in volo 3. Fine: arrivo in split 	

#5	A310	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO WENSON
Gruppo:	A – FORZA DINAMICA	
Famiglia:	LEG CIRCLE and FLAIR	
Valore:	1.0	
Descrizione:		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inizio: corpo proteso dietro, gambe divaricate 2. Prima della fine del flair, eseguire 1/1 avvitamento in volo. 3. Fine: arrivo in wenson 	

#6	A328	FLAIR 1/1 SPINDLE
Gruppo:	A – FORZA DINAMICA	
Famiglia:	LEG CIRCLE and FLAIR	
Valore:	0.8	
Descrizione:		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inizio: corpo proteso dietro, gambe divaricate, su un braccio per iniziare la rotazione 2. Oscillare le gambe divaricate in corpo proteso avanti sulle mani, 1/2 giro su un braccio per arrivare in corpo proteso avanti, gambe divaricate, 1/1 avvitamento 3. Fine: arrivo in corpo proteso dietro. 	

#7	A328	FLAIR 1/1 SPINDLE TO SPLIT
Gruppo:	A – FORZA DINAMICA	
Famiglia:	LEG CIRCLE and FLAIR	
Valore:	0.8	
Descrizione:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Inizio: corpo proteso dietro, gambe divaricate, su un braccio per iniziare la rotazione 2. Oscillare le gambe divaricate in corpo proteso avanti sulle mani, ½ giro su un braccio per arrivare in corpo proteso avanti, gambe divaricate, 1/1 avvitamento 3. Fine: arrivo in split 		

#8	A328	FLAIR 1 ½ TURN
Gruppo:	A – FORZA DINAMICA	
Famiglia:	LEG CIRCLE and FLAIR	
Valore:	0.8	
Descrizione:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Inizio: corpo proteso dietro, gambe divaricate 2. Durante il flair eseguire 1 ½ giro (540°) 3. Fine: arrivo in corpo proteso dietro 		

#9	A318	FLAIR 1 ½ TURN TO SPLIT
Gruppo:	A – FORZA DINAMICA	
Famiglia:	LEG CIRCLE and FLAIR	
Valore:	0.9	
Descrizione:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Inizio: corpo proteso dietro, gambe divaricate 2. Durante il flair eseguire 1 ½ giro (540°) 3. Fine: arrivo in split 		

#10	A329	FLAIR 1 ½ TURN TO WENSON
Gruppo:	A – FORZA DINAMICA	
Famiglia:	LEG CIRCLE and FLAIR	
Valore:	0.9	
Descrizione:		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inizio: corpo proteso dietro, gambe divaricate 2. Durante il flair eseguire 1 ½ giro (540°) 3. Fine: arrivo in wenson 	

#11	A310	FLAIR + AIR FLAIR ½ TURN TO SPLIT
Gruppo:	A – FORZA DINAMICA	
Famiglia:	LEG CIRCLE and FLAIR	
Valore:	1.0	
Descrizione:		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inizio: corpo proteso dietro, gambe divaricate 2. Durante il flair eseguire ½ giro (180°), 1/1 avvitamento 3. Fine: arrivo in split 	

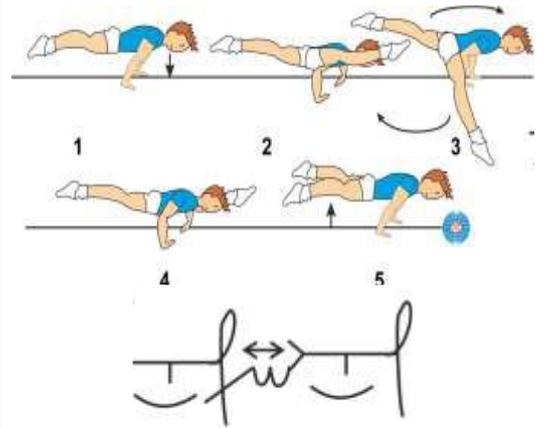
#12	B122	STRADDLE / L to STRADDLE SUPPORT
Gruppo:	B – FORZA STATICA	
Famiglia:	STRADDLE SUPPORT	
Valore:	0.2	
Descrizione:		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inizio: squadra divaricata (straddle support) 2. Il corpo cambia mani e gambe per eseguire una Squadra L (L-Support) 3. Fine: ritornare in squadra divaricata (straddle support). 	

#13	B200.1	STRADDLE PLANCHE to PU BACK to PLANCHE	
Gruppo:	B – FORZA STATICA		
Famiglia:	STRADDLE SUPPORT		
Valore:	1.0		
Descrizione:			
Descrizione:		<ol style="list-style-type: none"> 1. Inizio: planche divaricata. Tenere la posizione per 2 secondi 2. Piegarle le braccia per eseguire un push up 3. Ritornare in planche. Tenere la posizione per 2 secondi 	

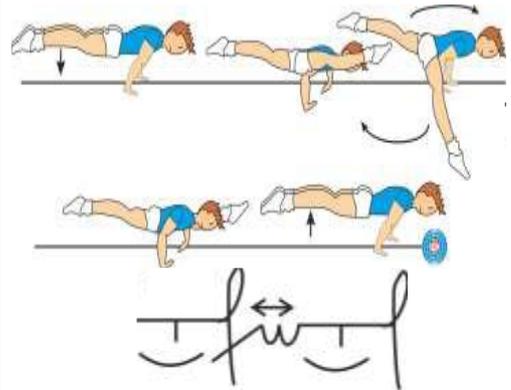
#14	B200.2	PLANCHE to PU BACK to STRADDLE PLANCHE	
Gruppo:	B – FORZA STATICA		
Famiglia:	STRADDLE SUPPORT		
Valore:	1.0		
Descrizione:			
Descrizione:		<ol style="list-style-type: none"> 1. Inizio: planche. Tenere la posizione per 2 secondi 2. Piegarle le braccia per eseguire un push up 3. Ritornare in planche divaricata. Tenere la posizione per 2 secondi 	

#15	B210.1	STRADDLE PLANCHE to LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK to PLANCHE	
Gruppo:	B – FORZA STATICA		
Famiglia:	STRADDLE SUPPORT		
Valore:	1.0		
Descrizione:			
Descrizione:		<ol style="list-style-type: none"> 1. Inizio: planche divaricata. Tenere la posizione per 2 secondi 2. Piegarle le braccia, slanciare una gamba lateralmente in avanti per eseguire un lifted wenson 3. Cambiare la gamba anteriore con quella posteriore senza toccare il suolo 4. Ritornare in planche. Tenere la posizione per 2 secondi 	

#16	B210.2	STRADDLE PLANCHE to LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK to STRADDLE PLANCHE
Gruppo:	B – FORZA STATICA	
Famiglia:	STRADDLE SUPPORT	
Valore:	1.0	
Descrizione:		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inizio: planche divaricata. Tenere la posizione per 2 secondi 2. Piegare le braccia, slanciare una gamba lateralmente in avanti per eseguire un lifted wenson 3. Cambiare la gamba anteriore con quella posteriore senza toccare il suolo 4. Ritornare in straddle planche. Tenere la posizione per 2 secondi 	



#17	B210.3	PLANCHE to LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK to PLANCHE
Gruppo:	B – FORZA STATICA	
Famiglia:	STRADDLE SUPPORT	
Valore:	1.0	
Descrizione:		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inizio: planche. Tenere la posizione per 2 secondi 2. Piegare le braccia, slanciare una gamba lateralmente in avanti per eseguire un lifted wenson 3. Cambiare la gamba anteriore con quella posteriore senza toccare il suolo 4. Ritornare in planche. Tenere la posizione per 2 secondi. 	



#18	C597	BUTTERFLY 1/1 TWIST to SPLIT
Gruppo:	C – SALTI E BALZI	
Famiglia:	BUTTERFLY	
Valore:	0.7	
Descrizione:		
<ol style="list-style-type: none"> Salto da un piede: gamba libera tesa con oscillazione diagonale e indietro per sollevare il corpo verso l'alto. Durante la fase di volo, le gambe si aprono (straddle) e il corpo ruota per eseguire un avvitamento completo (360°) in posizione orizzontale, la schiena inarca leggermente e le gambe tese vengono slanciate in modo alternato dietro la schiena passando sopra la linea orizzontale. Mani e piedi atterrano insieme in split. 		

#19	D299	3/1 FREE SUPPORT ILLUSION
Gruppo:	D – EQUILIBRIO E FLESSIBILITÀ	
Famiglia:	ILLUSION	
Valore:	0.9	
Descrizione:		
<ol style="list-style-type: none"> Inizio: stazione eretta, piedi uniti Eeguire illusion (360°) collegato ad un secondo e ad un terzo senza pause Fine: stazione eretta, piedi uniti. 		