

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE



# CODICE dei PUNTEGGI 2025-2028

Approvato dal Comitato Esecutivo FIG a febbraio 2024  
Data di pubblicazione: 22 Aprile 2024



## Per competizioni di Ginnastica Artistica Femminile

Giochi Olimpici

Giochi Olimpici Giovanili

Campionati del Mondo

Campionati del Mondo Juniores

Coppe del Mondo e Coppe del Mondo Challenge

Competizioni locali e intercontinentali, Campionati e Giochi

Incontri con partecipanti internazionali

*In competizioni per nazioni con un livello tecnico inferiore,  
come anche in altre gare riservate alle Juniores, le norme modificate devono essere adeguatamente  
stabilite dalle autorità tecniche locali o continentali, in base all'età e al livello tecnico  
(vedere il Programma di Sviluppo per Gruppi d'Età FIG)*

Il Codice dei Punteggi è proprietà della FIG. Traduzioni e copie sono proibite  
senza previa autorizzazione della FIG.

In caso di contraddizione con quanto indicato nel Regolamento Tecnico,  
prevale quanto dichiarato nel Regolamento Tecnico.

Laddove si riscontrassero differenze tra le diverse lingue in cui è tradotto il codice,  
fa testo la versione inglese.

## RINGRAZIAMENTI

<b>Presidente</b>	Donatella SACCHI	ITA
<b>1° Vice-Presidente</b>	Nehad ZAYED	EGY
<b>2° Vice-Presidente</b>	Liubov ANDRIANOVA	RUS
<b>Segretaria</b>	Helena LARIO	ARG
<b>Membro</b>	Elena DAVYDOVA	CAN
<b>Membro</b>	Kym DOWDELL	AUS
<b>Membro</b>	Johanna GRATT	AUT
<b>Rappresentante atlete</b>	Catalina PONOR	ROU
Editing – Illustrazioni, Simboli, Tabelle	Ufficio FIG	FIG
Testo inglese	Linda CHENCINSKI	USA
	Sue TREGGOLD	GBR

## AGGIORNAMENTI del CODICE FIG

Dopo competizioni ufficiali FIG, il Comitato Tecnico FIG pubblica una Newsletter che include:

- tutti i nuovi elementi e le variazioni con numero e illustrazione
- i nuovi collegamenti

L'aggiornamento del codice è inviato dal Segretario Generale della FIG a tutte le federazioni affiliate, con l'indicazione della data effettiva a partire dalla quale è valido per le successive competizioni FIG.

## HELP DESK

Ulteriori esempi, descrizioni, definizioni, aggiornamenti e chiarimenti sono reperibili sulla pagina web della FIG alla voce WAG Help Desk.

SEGUIRE QUESTO LINK



## ABBREVIAZIONI

Comitati	
CE	Comitato Esecutivo
FIG	Federazione Internazionale di Ginnastica
COL	Comitato Organizzatore Locale
CT	Comitato Tecnico
GAF	Ginnastica Artistica Femminile
CTF	Comitato Tecnico Femminile
Documenti	
CdP	Codice dei Punteggi ( <i>Codice</i> )
RT	Regolamento Tecnico
Attrezzi	
Tr	Trave
Comp.	Competizione
CL	Corpo Libero
SS	Staggio Superiore
SI	Staggio Inferiore
PA	Parallele Asimmetriche
VT	Volteggio
Ginn	Ginnasta
Attr	Attrezzo
Pannelli	
Giuria D	Giudici che valutano il valore di difficoltà
Punteggio D	Punteggio determ. dal valore di difficoltà
Giuria E	Giudici che valutano l'esecuzione
Punteggio E	Punteggio dell'esecuzione
SEG	Segretaria
GS	Giuria Superiore
Esigenze	
EC	Esigenze di Composizione
AC	Abbuono di Collegamento
Usc	Uscita
VD	Valore di Difficoltà
Gr.	Gruppo
Max.	Massimo
Min.	Minimo
Ent.	Entrata
P.	Punti
BS	Bonus di Serie

Posizioni del corpo	
AT	Asse Trasverso
Ind	Indietro
Av	Avanti
Vert	Verticale
Rotazione AL	Rotazione sull'Asse Longitudinale
Matrice	L'elemento base di una difficoltà
Lat	Laterale
Competizioni	
AA	Finale All Around (su 4 attrezzi)
FA	Finali all'Attrezzo
GO	Giochi Olimpici
GQ	Gara di Qualificazione
FS	Finale a Squadre
CM	Campionati del Mondo
YOG	Youth Olympic Games (giochi olimpici giovanili)
Sistemi di Supporto	
CIS	Commentator Information System
IRCOS	Instant Control & Replay System – Sistema di videoanalisi usato dalla FIG
JEP	Judges Evaluation Program (programma di valutazione della giuria)

## GLOSSARIO

Qualità dell'esecuzione	
Coreografia	La composizione creativa dell'esercizio
Composizione	Esigenze dell'esercizio
Dinamismo	Cambiamento attivo, potente, energetico, esplosivo dell'intensità della performance
Espressività	Ciò che serve ad esprimere o indicare il significato di un sentimento
Precisione	Ogni movimento deve dimostrare perfetto controllo in ogni fase e posizione iniziale e finale chiare
Posizione del corpo	La "posizione" descrive la forma del corpo durante l'esecuzione di un elemento in aria
Postura del corpo	La "postura" descrive il corpo quando i piedi sono a contatto con il suolo (per es. all'arrivo ma anche durante la coreografia)



<b>RINGRAZIAMENTI</b> .....	<b>3</b>
<b>AGGIORNAMENTI DEL CODICE FIG</b> .....	<b>3</b>
<b>HELP DESK</b> .....	<b>3</b>
<b>ABBREVIAZIONI</b> .....	<b>4</b>
<b>GLOSSARIO</b> .....	<b>4</b>
<b>INDICE</b> .....	<b>5</b>
<b>PARTE I – NORME RELATIVE AI PARTECIPANTI ALLE COMPETIZIONI</b> ...	<b>7</b>
<b>SEZIONE 1 – FINALITÀ</b> .....	<b>7</b>
<b>SEZIONE 2 – NORME PER LE GINNASTE</b> .....	<b>7</b>
2.1 DIRITTI DELLE GINNASTE .....	7
2.2 RESPONSABILITÀ DELLE GINNASTE .....	8
2.3 DOVERI DELLE GINNASTE .....	9
2.4 PENALITÀ PER IL COMPORTAMENTO DELLE GINNASTE.....	10
2.5 GIURAMENTO DELLE GINNASTE.....	10
<b>SEZIONE 3 – NORME PER GLI ALLENATORI</b> .....	<b>11</b>
3.1 DIRITTI DEGLI ALLENATORI .....	11
3.2 RESPONSABILITÀ DEGLI ALLENATORI .....	11
3.3 PENALITÀ PER IL COMPORTAMENTO DEGLI ALLENATORI .....	12
3.4 RECLAMI .....	13
3.5 GIURAMENTO DEGLI ALLENATORI .....	13
<b>SEZIONE 4 – FUNZIONI DEL COMITATO TECNICO</b> .....	<b>14</b>
4.1 LA PRESIDENTE DEL CTF .....	14
4.2 I MEMBRI DEL CTF .....	15
<b>SEZIONE 5 – NORME &amp; STRUTTURA DELLE GIURIE AGLI ATTREZZI</b> .....	<b>16</b>
5.1 RESPONSABILITÀ DEI GIUDICI .....	16
5.2 DIRITTI DEI GIUDICI .....	17
5.3 COMPOSIZIONE DELLA GIURIA AGLI ATTREZZI .....	17
5.4 FUNZIONE DELLA GIURIA AGLI ATTREZZI.....	17
5.5 FUNZIONI DEI GIUDICI CRONOMETRISTI, DEI GIUDICI DI LINEA & DEI SEGRETARI .....	18
5.6 SISTEMAZIONE DELLA GIURIA AGLI ATTREZZI.....	19
5.7 GIURAMENTO DEI GIUDICI.....	19
<b>PARTE II – VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI - SEZIONI 6-9</b> .....	<b>20</b>
<b>SEZIONE 6 – DETERMINAZIONE DEL PUNTEGGIO</b> .....	<b>20</b>
6.1 GENERALITÀ .....	20
6.2 DETERMINAZIONE DEL PUNTEGGIO FINALE .....	20
6.3 ESERCIZIO CORTO .....	21
<b>SEZIONE 7 – NORME CHE REGOLANO IL PUNTEGGIO D</b> .....	<b>22</b>
7.1 PUNTEGGIO D (CONTENUTO) VT, PA, TRAVE, CL .....	22
7.2 VALORE DI DIFFICOLTÀ (VD).....	22
7.3 ESIGENZE DI COMPOSIZIONE (EC).....	24
7.4 ABBUONI DI COLLEGAMENTO (AC) & BONUS .....	25
<b>SEZIONE 8 – DIRETTIVE TECNICHE</b> .....	<b>27</b>
8.1 TUTTI GLI ATTREZZI .....	27
8.2 TRAVE ED ESERCIZIO AL CORPO LIBERO .....	28
8.3 ESIGENZE PER SPECIFICI ELEMENTI GINNICI.....	30
8.4 PARALLELE ASIMMETRICHE.....	32
<b>SEZIONE 9 – NORME CHE REGOLANO IL PUNTEGGIO E</b> .....	<b>35</b>
9.1 DESCRIZIONE DEL PUNTEGGIO E - 10.00 P. (PERFORMANCE).....	35
9.2 VALUTAZIONE DA PARTE DELLA GIURIA E .....	35
9.3 TABELLA DELLE PENALITÀ .....	36
<b>PARTE III – ATTREZZI – SEZIONI 10-13</b> .....	<b>39</b>
<b>SEZIONE 10 – VOLTEGGIO</b> .....	<b>39</b>
10.1 GENERALITÀ .....	39
10.2 RINCORSE.....	39
10.3 GRUPPI DEI SALTI.....	40
10.4 ESIGENZE.....	40
10.5 CALCOLO DEL PUNTEGGIO.....	42
10.6 PENALITÀ SPECIFICHE ALL'ATTREZZO – GIURIA E.....	42



<b>SEZIONE 11 – PARALLELE ASIMMETRICHE .....</b>	<b>43</b>
11.1 GENERALITÀ .....	43
11.2 CONTENUTO E COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO .....	43
11.3 ESIGENZE DI COMPOSIZIONE (EC) – GIURIA D .....	44
11.4 ABBUONI DI COLLEGAMENTO (AC) – GIURIA D .....	44
11.5 PENALITÀ DI COMPOSIZIONE – GIURIA E .....	45
11.6 PENALITÀ SPECIFICHE ALL'ATTREZZO – GIURIA E .....	45
11.7 NOTE .....	46
<b>SEZIONE 12 – TRAVE.....</b>	<b>47</b>
ARTISTICITÀ .....	47
12.1 GENERALITÀ .....	48
12.2 CONTENUTO DELL'ESERCIZIO .....	49
12.3 ESIGENZE DI COMPOSIZIONE (EC) – GIURIA D .....	49
12.4 ABBUONI DI COLLEGAMENTO (AC), BONUS DI SERIE (BS) E BONUS PER L'USCITA – GIURIA D .....	49
12.5 PENALITÀ PER ARTISTICITÀ E COMPOSIZIONE – GIURIA E .....	50
12.6 PENALITÀ SPECIFICHE ALL'ATTREZZO – GIURIA E .....	51
12.7 NOTES .....	51
<b>SEZIONE 13 – ESERCIZIO AL CORPO LIBERO .....</b>	<b>53</b>
ARTISTICITÀ .....	53
13.1 GENERALITÀ .....	54
13.2 CONTENUTO DELL'ESERCIZIO .....	55
13.3 ESIGENZE DI COMPOSIZIONE (EC) – GIURIA D .....	55
13.4 ABBUONI DI COLLEGAMENTO (AC) & BONUS PER L'USCITA – GIURIA D .....	55
13.5 PENALITÀ PER ARTISTICITÀ E COMPOSIZIONE – GIURIA E .....	56
13.6 PENALITÀ SPECIFICHE ALL'ATTREZZO – GIURIA E .....	57
<b>PARTE IV – TAVOLE DEGLI ELEMENTI.....</b>	<b>58</b>
<b>SEZIONE 14 – TAVOLE DEGLI ELEMENTI.....</b>	<b>58</b>
<b>14.1 TAVOLA DEL VOLTEGGIO - ELEMENTI .....</b>	<b>59</b>
GRUPPO 1 – RIBALTATE, YAMASHITA, RONDATE CON O SENZA ROTAZIONE SULL'AL NELLA 1°E/O 2°FASE DI VOLO .....	60
GRUPPO 2 – RIBALTATE AV. CON/SENZA 1 AVV. (360°) NELLA 1° FASE DI VOLO – SALTO AV/DIETRO CON/SENZA AVVITAMENTO NELLA 2° FASE DI VOLO .....	63
GRUPPO 3 – RIBALTATE CON ¼ - ½ GIRO (90°-180°) NELLA 1° FASE DI VOLO (TSUKAHARA) – SALTO IND. CON/SENZA AVVITAMENTO NELLA 2° FASE DI VOLO .....	65
GRUPPO 4 – RONDATA (YURCHENKO) CON/SENZA ¾ GIRO (270°) NELLA 1° FASE DI VOLO – SALTO IND. CON/SENZA AVVITAMENTO NELLA 2° FASE DI VOLO .....	66
GRUPPO 5 – RONDATA CON ½ GIRO (180°) NELLA 1° FASE DI VOLO – SALTO AV./DIETRO CON/SENZA AVVITAMENTO NELLA 2° FASE DI VOLO .....	69
<b>14.2 PARALLELE ASIMMETRICHE – ELEMENTI .....</b>	<b>71</b>
1.000 – ENTRATE .....	72
2.000 – SLANCI IN VERTICALE E GIRI LIBERI INTORNO ALLO STAGGIO .....	78
3.000 – GRANVOLTE .....	84
4.000 – GIRI STALDER .....	90
5.000 – GIRI IN POSIZIONE CARPIATA .....	94
6.000 – USCITE .....	100
<b>14.3 TRAVE – ELEMENTI.....</b>	<b>107</b>
1.000 – ENTRATE .....	109
2.000 – SALTI GINNICI .....	120
3.000 – PIROETTE .....	127
4.000 – ELEMENTI IN TENUTA ED ELEMENTI ACROBATICI SENZA VOLO .....	131
5.000 – ELEMENTI ACROBATICI CON VOLO .....	136
6.000 – USCITE .....	143
<b>14.4 ESERCIZIO AL CORPO LIBERO – ELEMENTI.....</b>	<b>148</b>
1.000 – SALTI GINNICI .....	149
2.000 – PIROETTE .....	159
3.000 – ELEMENTI IN APPOGGIO SULLE MANI .....	162
4.000 – SALTI IN AVANTI & LATERALI .....	166
5.000 – SALTI INDIETRO .....	168



# NORME RELATIVE AI PARTECIPANTI ALLE COMPETIZIONI

## SEZIONE 1 – FINALITÀ

Gli obiettivi principali del Codice dei Punteggi sono:

1. offrire uno strumento oggettivo di valutazione degli esercizi di ginnastica a tutti i livelli di competizione, locale, nazionale e internazionale
2. standardizzare il metodo di giudizio delle quattro fasi delle competizioni ufficiali FIG:
  - Qualificazioni
  - Finale a Squadre
  - Finale All Around
  - Finali Individuali agli Attrezzi
3. assicurare l'identificazione della migliore ginnasta in ogni competizione
4. guidare allenatori e ginnaste nella composizione degli esercizi
5. fornire informazioni riguardo la fonte di ulteriori indicazioni tecniche e norme utili, durante le competizioni, a giudici, allenatori e ginnaste.

## SEZIONE 2 – Norme per le ginnaste

### 2.1 Diritti delle ginnaste

#### 2.1.1 Generalità

Alla ginnasta è garantito il diritto di:

- a) essere giudicata correttamente, imparzialmente e in conformità alle regole del Codice dei Punteggi;
- b) ricevere per iscritto, entro un tempo ragionevole prima dell'inizio della gara, la valutazione del livello di difficoltà di un nuovo salto al volteggio o di un elemento presentato;
- c) vedere, immediatamente dopo la sua esibizione, il proprio punteggio esposto pubblicamente o come previsto dalle norme specifiche della gara;
- d) ripetere l'intero esercizio (senza penalità) con il permesso della Giuria Superiore:
  - se questo è stato interrotto per motivi indipendenti dal suo controllo o dalla sua responsabilità,
  - se un paracalli si è danneggiato in modo significativo causando una caduta o un'interruzione. La ginnasta deve mostrare immediatamente il paracalli rotto al giudice D1 prima di lasciare il podio per poter ottenere l'autorizzazione a ripetere l'esercizio.

*Nota: La ginnasta può ripetere l'intero esercizio alla fine della rotazione o, se è l'ultima ginnasta della rotazione, quando lo stabilisce la Giuria Superiore.*
- e) lasciare temporaneamente il campo gara per motivi personali;  
*Nota: la gara non può essere ritardata a causa della sua assenza*
- f) ricevere tramite il suo capo delegazione il tabulato completo e corretto di tutti i punteggi ottenuti durante la competizione.



## 2.1.2. Attrezzi

### Alla ginnasta è garantito il diritto di:

- a) avere la stessa fornitura d'attrezzi e tappeti nelle palestre per l'allenamento, in quelle per il riscaldamento e sul podio, conformemente alle disposizioni relative alle competizioni ufficiali FIG;
- b) porre la pedana sopra il tappeto supplementare di 10 cm per l'arrivo (Parallele e Trave);
- c) usare il magnesio alle Parallele e fare piccoli segni di riferimento sulla Trave;
- d) avere una persona per l'assistenza alle Parallele;
- e) riposare o recuperare fino a 30 secondi in seguito ad una caduta dalle Parallele e fino a 10 secondi dopo una caduta dalla Trave (senza penalità);
- f) parlare con l'allenatore durante il tempo a disposizione dopo la caduta dall'attrezzo e tra il primo e il secondo salto al Volteggio;
- g) chiedere il permesso di alzare entrambi gli staggi delle parallele, se i piedi toccano il tappeto durante l'esercizio, come previsto dalle più recenti norme sugli attrezzi.

### Riscaldamento all'attrezzo

#### Nelle gare di Qualificazione, Finale All Around, Finale a Squadre e Finali all'attrezzo:

- Prima dell'inizio della gara, ogni ginnasta (compresa la sostituta della ginnasta infortunata) dispone di un tempo di riscaldamento sul podio a tutti gli attrezzi, in conformità a quanto previsto dal Regolamento Tecnico in relazione a quel concorso
- **VT** (squadre e gruppi di individualiste)  
Finale All Around, Finale a Squadre & Finale all'Attrezzo– solo due rincorse  
Qualificazione per la Finale all'Attrezzo – max. tre rincorse
- **TRAVE, CL**  
30 sec. per ogni ginnasta
- **PA**  
50 sec. per ogni ginnasta, inclusa la preparazione degli staggi

#### NOTA:

- *Nelle Qualificazioni e nella Finale a Squadre il tempo di riscaldamento all'attrezzo appartiene alla squadra, **tranne al Volteggio**. La squadra deve prestare attenzione allo scorrere del tempo, affinché anche l'ultima ginnasta possa riscaldarsi.*
- *Nei gruppi misti il tempo di riscaldamento all'attrezzo appartiene personalmente alla ginnasta. L'ordine di salita all'attrezzo nel riscaldamento deve essere lo stesso della gara.*
- *Nelle Finali all'Attrezzo il riscaldamento è diviso in due gruppi. Il primo gruppo si riscalda e gareggia; il secondo gruppo si riscalda e gareggia.*
- La fine del tempo di riscaldamento è indicata da un segnale acustico (gong). Se in quel momento la ginnasta è ancora sull'attrezzo, può completare l'elemento o la sequenza iniziata. Terminato il tempo di riscaldamento o nei "momenti di pausa nel corso della competizione", l'attrezzo può essere preparato (alle PA al massimo 2 persone), ma non usato.
- Dopo il segnale di partenza dato dalla giudice D1 (nelle gare ufficiali della FIG, l'accensione della luce verde), la ginnasta ha 30 secondi per iniziare il suo esercizio.

## 2.2 Responsabilità delle ginnaste

- a) Conoscere il Codice dei Punteggi e comportarsi di conseguenza;
- b) presentare, o far presentare dall'allenatore, (nei tempi previsti dalle norme specifiche che regolano la gara) alla Presidente della Giuria Superiore una richiesta scritta per far stabilire il valore di difficoltà di un nuovo elemento;
- c) presentare, o far presentare dall'allenatore, una richiesta scritta per alzare entrambi gli staggi delle parallele asimmetriche. Ciò deve essere comunicato agli organizzatori (nei tempi previsti dalle norme specifiche che regolano la gara) e verificato dalla Presidente o da un membro della Giuria Superiore durante l'allenamento.





## 2.3 Doveri delle ginnaste

### 2.3.1 Generalità

- a) Presentarsi in modo appropriato (alzando un braccio o due) alla giudice D1 all'inizio e alla fine dell'esercizio;
- b) iniziare l'esercizio nei 30 secondi che seguono il segnale di partenza dato dalla giudice D1 - segnale acustico o luce verde (*a tutti gli attrezzi*);
- c) risalire sull'attrezzo entro 30 secondi dopo una caduta dalle Parallele o 10 secondi dopo una caduta dalla Trave (il cronometraggio inizia quando la ginnasta è in piedi dopo la caduta). Durante questi secondi la ginnasta può recuperare, rimettersi il magnesio, parlare con l'allenatore e risalire;
- d) lasciare immediatamente il podio alla fine dell'esercizio;
- e) non cambiare l'altezza degli attrezzi senza essere autorizzata;
- f) non parlare con giudici attivi durante la gara;
- g) non causare un ritardo della competizione: non rimanere a lungo sul podio, non risalire sul podio dopo aver completato l'esercizio, non abusare in alcun modo dei propri diritti e non intralciare quelli degli altri partecipanti;
- h) in seguito ad una caduta dall'attrezzo, non rimanere intenzionalmente a terra per evitare di superare i 30 secondi consentiti per il calcolo del tempo di caduta (riprendendo fiato, sistemando i paracalli, prendendo il magnesio dall'allenatore, ritardando ingiustificatamente la competizione, ecc)
- i) astenersi da qualsiasi comportamento indisciplinato o ingiurioso o che sia di intralcio agli altri partecipanti (*es.: fare dei segni con il magnesio sulla pedana del corpo libero, danneggiare la superficie degli attrezzi o parti di essa durante la preparazione al proprio esercizio, usare acqua sulla superficie della trave, rimuovere le molle della pedana*);
- j) lasciare il tappeto supplementare nella posizione utile per l'arrivo durante l'intero esercizio (PA & TR);
- k) utilizzare un tappeto morbido supplementare di 10 cm sopra i normali tappeti d'arrivo (20 cm) per gli arrivi al Volteggio e le uscite dalle Parallele Asimmetriche e dalla Trave;
- l) partecipare alla Cerimonia di Premiazione in tuta, secondo il protocollo FIG.

### 2.3.2 Abbigliamento di gara

- a) La ginnasta deve indossare un adeguato costume di gara, non trasparente, che abbia una linea elegante (*è consentito anche un pezzo unico che copra le gambe fino alle caviglie*). Può indossare, sopra o sotto il body, un fuseaux dello stesso colore;
- b) alle ginnaste è consentito indossare un copricapo secondo quanto previsto dalle più recenti "Norme FIG per l'abbigliamento e la pubblicità durante le gare". La scollatura del costume di gara deve essere, avanti e dietro, appropriata, cioè, non può oltrepassare la metà dello sterno e non deve essere più bassa della linea inferiore delle scapole. Il costume di gara può essere con o senza maniche; la larghezza delle spalline deve essere di minimo 4 cm;
- c) la sgambatura del costume di gara non deve andare oltre l'anca (*massimo*). La sgambatura del body non può superare i 2 cm dalla linea orizzontale tracciata alla base delle natiche;
- d) scarpette e/o calzini sono facoltativi;
- e) la ginnasta deve indossare il numero di gara (dorsale) fornito dal Comitato Organizzatore;
  - con l'approvazione di una sua richiesta scritta, la ginnasta può rimuovere il numero dorsale se l'esercizio contiene delle rotazioni sul dorso alla Trave e al Corpo Libero. In tal caso, il numero deve essere mostrato alla giuria D prima che inizi l'esercizio;
- f) la ginnasta deve avere sul costume un identificativo nazionale, secondo le più recenti "Norme FIG per l'abbigliamento e la pubblicità durante le gare";
- g) la ginnasta può portare solo i loghi, le pubblicità e le sponsorizzazioni che sono permesse dalle più recenti "Norme FIG per l'abbigliamento e la pubblicità durante le gare";
- h) il costume di gara deve essere uguale per tutti i componenti della stessa squadra nelle Qualificazioni e nella Finale a squadre. Nella gara di Qualificazione le ginnaste individualiste della stessa federazione (senza squadra) possono indossare un costume differente;
- i) è consentito l'uso di paracalli, bendaggi e polsini, purché ben fissati, in buono stato e che non sminuiscano l'estetica della prestazione. I bendaggi devono essere di colore beige o del colore della pelle se disponibili in commercio;
- j) durante le gare non è consentito indossare maniche e calze a compressione;
- k) non si possono indossare monili (braccialetti o collane) ad eccezione di piccoli orecchini a forma di bottoncino;
- l) non sono ammesse imbottiture all'altezza delle anche o altrove;
- m) non è consentito il "face painting"; il trucco deve essere discreto e non deve avere carattere teatrale (ritraendo animali o esseri umani).



## 2.4 Penalità per il comportamento della ginnasta

- a) Le penalità per violazione delle norme e delle esigenze presentate nelle Sezioni 2 e 3 sono considerate errori medi o grandi; **-0.30** per le violazioni relative al comportamento e **-0.50** per quelle relative all'attrezzo. La penalità, notificata dal pannello D, viene detratta dal Punteggio Finale dalla Presidente della Giuria Superiore.
- b) La sintesi delle penalità è riportata nella Sezione 9.3.
- c) In casi estremi, oltre a subire le penalità specifiche, le ginnaste o gli allenatori possono essere espulsi dal campo gara.

Violazioni relative al comportamento	
Penalità notificate dalla Giuria D e applicate dalla Presidente della Giuria Superiore	
Violazione	Penalità
Violazioni delle norme sull'abbigliamento <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imbottiture non corrette o antiestetiche</li> <li>• Mancanza dell'identificativo nazionale e/o posizione scorretta dello stesso</li> <li>• Mancanza del numero dorsale</li> <li>• Abbigliamento scorretto – body, monili, colore dei bendaggi, ecc.</li> </ul>	<b>-0.30</b> Ginnasta/Attrezzo dal Punteggio Finale <i>(una volta per tutta la sessione di gara)</i>
Violazioni delle norme legate all'abbigliamento nella gara a squadre <ul style="list-style-type: none"> <li>• Body non uguale <i>(per ginnaste della stessa squadra)</i></li> </ul>	<b>-1.00</b> <i>In Qualificazione e Finale a Squadre, 1 volta nella fase della competizione all'attrezzo dove la violazione è stata riscontrata la prima volta</i>
Rimanere sul podio senza autorizzazione	<b>-0.30</b> dal Punteggio Finale
Risalire sul podio al termine dell'esercizio	<b>-0.30</b> dal Punteggio Finale
Altri comportamenti indisciplinati o offensivi	<b>-0.30</b> dal Punteggio Finale
Pubblicità scorretta	<b>-0.30</b> dal Punteggio Finale all'attrezzo su richiesta delle persone incaricate <ul style="list-style-type: none"> <li>• Squadra</li> <li>• Ginnasta <i>(gare individuali)</i></li> </ul>
Non partecipare alla Cerimonia di Premiazione	Cancellazione dalla classifica di squadra e individuale

Violazioni relative all'attrezzo	
Penalità notificate dalla Giuria D e applicate dalla Presidente della Giuria Superiore	
Violazione	Penalità
Uso scorretto del magnesio e/o danneggiamento dell'attrezzo	<b>-0.50</b> dal Punteggio Finale
Aggiungere, modificare o togliere le molle delle pedane	<b>-0.50</b> dal Punteggio Finale
Cambiare l'altezza dell'attrezzo senza autorizzazione	<b>-0.50</b> dal Punteggio Finale

## 2.5 Giuriamiento delle ginnaste/atlete (FIG RT 7.12.2)

*“A nome di tutte le ginnaste/le atlete, prometto che parteciperò a questi Campionati del Mondo (o a qualsiasi altra competizione ufficiale della FIG) rispettando le norme che li governano e attenendomi ad esse, impegnandomi per uno sport senza doping e senza droghe, nel vero spirito sportivo, per la gloria dello sport e l'onore delle ginnaste/delle atlete.”*



## SEZIONE 3 – Norme per gli allenatori

### 3.1 Diritti degli allenatori

#### **Agli allenatori è garantito il diritto di:**

- a) sottoporre per iscritto una richiesta per conto della ginnasta o della squadra per alzare le parallele asimmetriche o per la valutazione di un nuovo salto al volteggio o di un nuovo elemento
- b) assistere la ginnasta o la squadra durante il riscaldamento sul podio a tutti gli attrezzi (touch warm-up)
- c) aiutare la ginnasta o la squadra a preparare l'attrezzo per la gara
  - al volteggio per preparare il "collare di protezione"
  - a volteggio, parallele asimmetriche e trave per preparare la pedana e posizionare il tappeto supplementare per l'arrivo
  - alle parallele asimmetriche per preparare gli staggi
- d) essere sul podio dopo che è stata accesa la luce verde per rimuovere la pedana
  - alla Trave (poi deve immediatamente abbandonare il podio)
  - alle Parallele – allenatore o ginnasta (poi deve immediatamente abbandonare il podio)
- e) essere presente alle Parallele durante l'esercizio della ginnasta per ragioni di sicurezza - può essere lo stesso allenatore che sposta la pedana o un altro
- f) assistere o consigliare la ginnasta durante il tempo a disposizione dopo una caduta a tutti gli attrezzi e tra il primo e il secondo volteggio
- g) vedere, immediatamente dopo l'esecuzione dell'esercizio, il punteggio della propria ginnasta esposto pubblicamente o come previsto dalle norme specifiche della gara
- h) essere presente a tutti gli attrezzi per aiutare in caso di incidente o di difetti dell'attrezzo
- i) chiedere informazioni alla Giuria Superiore riguardanti la valutazione del contenuto dell'esercizio (Nota D) della ginnasta (vedi RT 8.5).
- j) richiedere alla Giuria Superiore la revisione delle penalità di Fuori Tempo e Fuori Linea.

### 3.2 Responsabilità degli allenatori

- a) conoscere il Codice dei Punteggi e comportarsi di conseguenza;
- b) presentare l'ordine di salita all'attrezzo e ogni altra informazione richiesta in conformità al Codice dei Punteggi e/o a quanto previsto dal Regolamento Tecnico FIG in relazione a quella gara;
- c) non cambiare l'altezza degli attrezzi o aggiungere, modificare o rimuovere le molle della pedana (Riferirsi alla Sezione 2.1.2 per alzare gli staggi delle parallele asimmetriche);
- d) non ritardare la competizione, non ostruire la visuale dei giudici, non violare in alcun modo né intralciare i diritti degli altri partecipanti;
- e) non parlare alla ginnasta o fare segnali, urlare, incitare, o fare cose simili durante l'esercizio;
- f) non discutere con giudici attivi e/o con altre persone al di fuori del campo gara durante la competizione (ad eccezione del medico della squadra e del capo delegazione);
- g) astenersi da altri comportamenti indisciplinati o offensivi;



h) comportarsi secondo l'etica sportiva in tutte le fasi della competizione;

i) partecipare sportivamente alla Cerimonia di Premiazione.

**NOTA:** Vedere le Penalità per Violazioni e Comportamento Antisportivo

**Numero di Allenatori ammessi nell'Area della Competizione:**

- Qualificazioni e Finale a Squadre:
  - squadre - 1 donna e 1 uomo o 2 donne; se l'allenatore è 1 solo, o una donna o un uomo.
  - individualiste – 1 allenatore (F o M)
- Finale individuale All Around e Finali agli Attrezzi:
  - per ogni ginnasta 1 allenatore (F o M)

### 3.3 Penalità per il comportamento degli allenatori

Dalla Presidente della Giuria Superiore (in consultazione con la Giuria Superiore)	Cartellini Per competizioni ufficiali e registrate FIG
<b>Comportamento dell'allenatore SENZA conseguenze dirette sul risultato/sulla esecuzione della ginnasta/squadra</b>	
– Comportamento antisportivo (valido per tutte le fasi della gara)	1° volta – cartellino giallo per l'allenatore (ammonizione)
	2° volta – cartellino rosso ed espulsione dell'allenatore dal campo gara e/o dalla palestra di allenamento*
– Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi (valido per tutte le fasi della gara)	Cartellino rosso immediato ed immediata espulsione dell'allenatore dal campo gara e/o dalla palestra di allenamento *
<b>Comportamento dell'allenatore CON conseguenze dirette sul risultato/sulla esecuzione della ginnasta/squadra</b>	
– Comportamento antisportivo (valido per tutte le fasi della gara) Es.: Ritardare o interrompere ingiustificatamente la gara, parlare a giudici attivi durante la competizione, parlare direttamente alla ginnasta, fare segnali, urlare (incitare) o fare cose simili durante l'esercizio, ecc.	1° volta <b>-0.50</b> (per ginnasta/squadra all'attrezzo) e cartellino giallo per l'allenatore (ammonizione)
	1° volta <b>-1.00</b> (per ginnasta/squadra all'attrezzo) e cartellino giallo per l'allenatore (ammonizione) se l'allenatore parla a giudici attivi in modo <b>aggressivo</b>
	2° volta <b>-1.00</b> (per ginnasta/squadra all'attrezzo), cartellino rosso ed espulsione dell'allenatore dal campo gara*
– Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi (valido per tutte le fasi della competizione). Es.: presenza irregolare del numero di persone previsto in campo gara durante la competizione e/o nella preparazione dell'attrezzo, ecc.	<b>-1.00</b> (per ginnasta/squadra all'attrezzo), cartellino rosso immediato ed espulsione dell'allenatore dal campo gara*

**NOTA:** Se uno dei due allenatori di una squadra è stato escluso dal campo gara, è possibile sostituire questo con un altro allenatore **una volta** durante l'intera competizione (es. Qualificazioni)

1° infrazione = Cartellino Giallo

2° infrazione = Cartellino Rosso ed espulsione dell'allenatore dalle altre fasi della competizione.

\* Se c'è solo un allenatore, questi può rimanere in gara, ma non potrà essere accreditato ai successivi Campionati del Mondo, Campionati del Mondo Juniores, Giochi Olimpici, Giochi Olimpici Giovanili.



### 3.4 Reclami (RT 8.5)

La procedura dettagliata per i reclami è nel RT (Sezione 1, Art. 8.5)

### 3.5 Giuramento degli allenatori

*“A nome di tutti gli allenatori e di tutti gli altri componenti dell’entourage degli atleti, prometto che ci impegneremo ad assicurare pieno rispetto della sportività e dell’etica, in conformità ai principi fondamentali dello spirito Olimpico. Ci impegneremo a educare le ginnaste/le atlete ad attenersi ad un comportamento leale e ad uno sport libero da droghe e a rispettare tutte le norme della FIG che regolano i Campionati del Mondo (o qualsiasi altra competizione ufficiale FIG).”*



## SEZIONE 4 – Funzioni del Comitato Tecnico

Nelle Competizioni Ufficiali della FIG e nei Giochi Olimpici, i membri del Comitato Tecnico Femminile FIG costituiscono la Giuria Superiore e operano come Supervisor ai diversi Attrezzi.

### 4.1 La Presidente del CTF

La Presidente del Comitato Tecnico Femminile, o una sua rappresentante, ha la funzione di Presidente della Giuria Superiore. Le sue responsabilità e quelle della Giuria Superiore includono:

- a) supervisionare la direzione tecnica della gara come indicato nel Regolamento Tecnico;
- b) convocare e presiedere tutte le riunioni di giuria e quelle informative;
- c) applicare le norme del Regolamento di Giuria previste per quella gara;
- d) trattare le richieste relative alla valutazione di nuovi elementi, ad alzare gli staggi delle Parallele Asimmetriche, alla rimozione del numero dorsale e ad altri problemi che possano emergere. Tali decisioni sono prese, di norma, dal CTF;
- e) assicurare che l'orario pubblicato nel Piano di Lavoro sia rispettato;
- f) controllare il lavoro dei Supervisor ai Attrezzi e intervenire in caso di necessità. Eccetto in caso di reclamo e di errori nella rilevazione di fuori tempo o fuori linea, generalmente non è permesso cambiare il punteggio esposto;
- g) trattare i reclami così come indicato nel Regolamento Tecnico FIG (RT 8.5);
- h) in collaborazione con i membri della Giuria Superiore, richiamare o sostituire le giudici il cui operato sia considerato insoddisfacente o che abbiano infranto il giuramento;
- i) condurre con il CT un'analisi globale dei video dopo la gara (AVDG) per rilevare eventuali errori nel giudizio;
- j) sovrintendere il controllo delle misure degli attrezzi in accordo con le norme della FIG relative agli attrezzi;
- k) in circostanze straordinarie o particolari, può nominare un giudice per la gara;
- l) presentare al Comitato Esecutivo della FIG una relazione, che deve essere inviata al Segretario Generale della FIG al più presto possibile, ma, comunque, non più tardi di 30 giorni dopo la gara, contenente:
  - riflessioni generali sulla competizione che includano casi particolari verificatisi, conclusioni e raccomandazioni per il futuro,
  - un'analisi dettagliata (entro 3 mesi) dell'operato delle giudici che includa proposte di
    - riconoscimenti per le migliori giudici
    - sanzioni per le giudici non all'altezza delle aspettative;
  - una lista dettagliata di tutti gli interventi
    - cambi di punteggio prima e dopo la pubblicazione;
  - un'analisi tecnica delle Note D.



## 4.2 I membri del CTF

Durante ogni fase di gara, i membri del Comitato Tecnico Femminile o i loro rappresentanti operano come membri della Giuria Superiore e come Supervisorì all'Attrezzo.

È loro responsabilità:

- a) collaborare nella direzione delle riunioni di giuria e di quelle informative e guidare le giudici a svolgere un lavoro corretto ai rispettivi attrezzi;
- b) applicare il controllo secondo il "Regolamento dei Giudici" con imparzialità, equità e in totale accordo con standard e regole in vigore;
- c) registrare il contenuto dell'intero esercizio con la simbologia;
- d) calcolare il punteggio D ed E (punteggi di controllo) allo scopo di valutare i pannelli di giuria D ed E;
- e) controllare la valutazione totale e il punteggio finale di ogni esercizio;
- f) assicurarsi che alla ginnasta sia attribuito il punteggio corretto per il suo esercizio o intervenire come da regolamento;
- g) verificare che le attrezzature dei campi di allenamento, di riscaldamento all'attrezzo e di gara siano come previsto dalle norme della FIG relative agli attrezzi.



## SEZIONE 5 – Norme & Struttura della Giuria agli Attrezzi

### 5.1 Responsabilità dei Giudici

Ogni giudice è l'unico responsabile del proprio punteggio.

Tutti i membri delle giurie agli Attrezzi hanno la responsabilità di:

- a) conoscere approfonditamente:
  - il Regolamento Tecnico della FIG
  - il Codice dei Punteggi,
  - il Regolamento di Giuria FIG
  - qualsiasi altra informazione tecnica necessaria per adempiere i propri doveri durante la competizione
- b) essere in possesso del Brevetto di Giudice Internazionale valido per il ciclo corrente
- c) possedere la categoria richiesta per la gara in cui giudicheranno
- d) avere una conoscenza approfondita della ginnastica attuale e capire lo scopo, la finalità, l'interpretazione e l'applicazione di ogni regola
- e) partecipare a tutte le Riunioni di Giuria e a quelle informative in programma prima della rispettiva competizione (*eccezioni straordinarie, per situazioni inevitabili, saranno stabilite dal CTF/FIG*)
- f) uniformarsi ad ogni indicazione relativa agli aspetti organizzativi o di giuria, rilasciata dalle autorità che dirigono la gara (*es.: istruzioni sul sistema di registrazione del punteggio*)
- g) per la giuria D assistere alla prova podio
- h) essere preparati approfonditamente su tutti gli attrezzi
- i) essere in grado di compiere tutti i necessari adempimenti meccanici come:
  - compilare correttamente i foglietti di registrazione del punteggio
  - usare gli strumenti meccanici o informatici necessari
  - facilitare lo svolgimento efficiente della competizione e
  - comunicare efficacemente con altri giudici
- j) essere ben preparati, riposati, lucidi e puntualmente presenti almeno un'ora prima dell'inizio della gara o come previsto dal Piano di Lavoro
- k) indossare la divisa di gara prescritta dalla FIG (*tailleur blu scuro - gonna o pantaloni e camicia bianca per le donne / camicia bianca e cravatta per gli uomini*), ad eccezione dei Giochi Olimpici e altre competizioni dove la divisa è fornita dal Comitato Organizzatore.

**Durante la gara i giudici devono:**

- a) comportarsi in ogni momento in maniera professionale, mostrando spirito etico e imparzialità
- b) svolgere le funzioni indicate nella Sezione 5.4
- c) valutare ogni esercizio accuratamente, coerentemente, velocemente, oggettivamente e lealmente e, in caso di dubbio, operare a favore della ginnasta
- d) usare i fogli per prendere nota dell'esercizio attraverso la simbologia e conservare la registrazione dei propri punteggi
- e) non alzarsi dal proprio posto (*a meno che non si abbia l'autorizzazione del giudice D1*) e non avere contatti o discussioni con ginnaste, allenatori, capi delegazione o altri giudici.

Le penalità per valutazione e comportamento inappropriati del giudice saranno in conformità alla versione corrente del Regolamento di Giuria FIG e/o al RT applicato alla competizione.





## 5.2 Diritti dei Giudici

In caso di un intervento da parte della Giuria Superiore, il giudice ha il diritto di spiegare il suo punteggio ed essere d'accordo (*o no*) sul cambio di questo.

In caso di disaccordo, prevale il giudizio dalla Giuria Superiore che deve informare di conseguenza il giudice.

In caso di un'azione arbitraria intrapresa contro un giudice, questi ha il diritto di ricorrere in appello:

- a) alla Giuria Superiore, se l'azione è stata intrapresa dal Supervisore all'Attrezzo o
- b) alla Giuria d'Appello, se l'azione nei suoi confronti è stata intrapresa dalla Giuria Superiore.

## 5.3 Composizione della Giuria agli attrezzi

### Giuria agli attrezzi (pannelli di giuria)

Nelle Competizioni ufficiali della FIG, nei Campionati del Mondo, nei Campionati del Mondo Juniores, nei Giochi Olimpici e nei Giochi Olimpici Giovanili, la Giuria all'Attrezzo è composta da un Pannello D (*Difficoltà*) e un Pannello E (*Esecuzione*).

- I giudici D sono sorteggiati e assegnati all'attrezzo dal Comitato Tecnico FIG in conformità al Regolamento Tecnico FIG in vigore.
- I pannelli di giuria E e le altre posizioni saranno sorteggiati con la supervisione del CT in conformità al Regolamento Tecnico in vigore o al Regolamento di Giuria che governa la competizione.

La struttura della Giuria all'Attrezzo per i vari tipi di gara è definita nelle Norme Generali per la Giuria

CM & GO 9 giudici	Gare internazionali su invito Min. 4 giudici
2 giudici D	2 giudici D
7 giudici E	2-4 giudici E

### Giudici di linea e cronometristi:

- Un (1) Giudice di linea al VT
- Un (1) Giudice cronometrista alle PA
- Due (2) Giudici cronometristi alla Trave
- Due (2) Giudici di linea al CL
- Un (1) Giudice cronometrista al CL

In altre competizioni internazionali e in quelle nazionali e locali sono possibili modifiche ai Pannelli di Giuria.

## 5.4 Funzioni della giuria agli attrezzi

### 5.4.1 Funzioni della Giuria D

- a) I giudici D registrano tutto l'esercizio con la simbologia, valutano indipendentemente, senza pregiudizi e determinano congiuntamente la Nota D dell'esercizio. È ammessa la discussione.
- b) Il Giudice D2 inserisce il punteggio D nel computer.
- c) Il punteggio D include:
  - il valore di difficoltà
  - le esigenze di composizione
  - abbuoni di collegamento e bonus basati su regole specifiche ad ogni attrezzo.
- d) La Giuria D si assicura che il Giudice di Linea al Volteggio controlli il rispetto del tempo di riscaldamento all'attrezzo.



## Funzioni del Giudice D1:

- a) Operare da collegamento tra la Giuria all'Attrezzo e il Supervisore all'Attrezzo.  
A sua volta, se necessario, il Supervisore all'Attrezzo fungerà da collegamento con la Giuria Superiore.
- b) Coordinare il lavoro dei giudici di linea, dei cronometristi e dei segretari.
- c) Assicurare il funzionamento efficiente dell'attrezzo, incluso il controllo del tempo di riscaldamento
- d) Accendere la luce verde o dare un altro chiaro segnale di partenza per indicare alla ginnasta che deve iniziare il suo esercizio entro 30 secondi.
- e) Controllare che le penalità neutre per fuori tempo, fuori linea e quelle per comportamento scorretto siano detratte dal Punteggio Finale prima della sua esposizione sul tabellone luminoso.
- f) Controllare che siano applicate le seguenti detrazioni per:
  - non presentarsi prima e/o dopo l'esercizio
  - esecuzione di un salto nullo ("0") al volteggio
  - assistenza dell'allenatore durante l'esecuzione del volteggio, nell'esercizio e nell'uscita
  - esercizio corto

## Funzioni della Giuria D dopo la competizione:

Come indicato dalla Presidente del CTF, la giuria D deve presentare una relazione scritta sulla gara con le seguenti informazioni:

- elenco delle violazioni, ambiguità e decisioni discutibili con numero e nome della ginnasta
- deve rendere le annotazioni in simboli disponibili durante le consultazioni e consegnare al Supervisore all'Attrezzo, al termine della gara, le schede con la registrazione in simboli dell'esercizio.

## 5.4.2 Funzioni della Giuria E

### I giudici E devono:

- a) osservare gli esercizi attentamente, valutare gli errori e applicare le corrispondenti penalità correttamente, indipendentemente e senza consultarsi con gli altri giudici
- b) registrare le penalità per:
  - falli generali
  - falli di esecuzione specifici dell'attrezzo
  - falli di artisticità
- c) completare il foglietto del punteggio con una firma leggibile o inserire le penalità nel computer
- d) essere in grado di fornire una registrazione personale scritta delle loro valutazioni di tutti gli esercizi (*penalità di esecuzione e di artisticità*).

## 5.5 Funzioni dei giudici cronometristi, dei giudici di linea e dei segretari

### 5.5.1 Funzioni dei giudici cronometristi e dei giudici di linea

I giudici cronometristi e di linea sono sorteggiati tra i giudici con brevetto e fungono da:

#### Giudici di linea per:

- stabilire al CL e al VT se le ginnaste escono dalla linea di demarcazione e segnalare il fallo alzando una bandierina;
- informare il giudice D1 circa la violazione o la penalità; firmare e consegnare l'adeguata annotazione scritta;
- al VT contare le rincorse di riscaldamento.



**Giudici cronometristi per:**

- cronometrare la durata dell'esercizio (*Trave e CL*);
- cronometrare il tempo di caduta (*PA e Trave*);
- cronometrare il tempo che intercorre tra l'accensione della luce verde e l'inizio dell'esercizio;
- assicurare il rispetto del tempo di riscaldamento  
(*in caso contrario, consegnano una comunicazione scritta alla giuria D*);
- dare alla ginnasta e alla Giuria D un segnale acustico chiaro (*Trave*);
- informare il giudice D1 circa ogni violazione o penalità; firmare e consegnare adeguata comunicazione scritta;
- in mancanza di computer, il giudice cronometrista deve annotare esattamente il tempo eccedente la durata massima consentita.

**Nota:** *Il cronometraggio relativo a tutto l'esercizio (inizio dell'esercizio, durata, ecc) sarà tenuto considerando l'incremento di 1 secondo.*

## 5.5.2 Funzioni dei segretari

I segretari devono conoscere il Codice dei Punteggi e devono saper usare il computer. Di solito, sono messi a disposizione dal Comitato Organizzatore.

Sotto la supervisione del Giudice D1 sono responsabili della correttezza di tutti i dati inseriti nel computer:

- rispetto dell'ordine di salita delle squadre e delle ginnaste
- accensione delle luci verde e rossa
- corretta esposizione del Punteggio Finale.

## 5.6 Sistemazione della Giuria agli attrezzi

I giudici devono essere seduti ad una distanza dall'attrezzo che consenta loro una visione indisturbata dell'intera esecuzione e permetta di adempiere ai loro compiti

- I giudici D devono essere in linea con il centro dell'attrezzo
- I cronometristi devono essere seduti insieme alla giuria all'Attrezzo (*a un lato qualsiasi*)
- I giudici di linea al CL devono essere seduti:
  - insieme alla giuria all'attrezzo (a un lato qualsiasi) oppure
  - agli angoli opposti  
e devono controllare le 2 linee più vicine a loro.
- Il giudice di linea al VT deve star seduto:
  - con la giuria all'attrezzo (dal lato dell'arrivo), oppure
  - all'estremità (angolo estremo) della zona di arrivo.

I giudici E saranno seduti o in senso orario intorno all'attrezzo partendo dalla sinistra della giuria D o su una linea retta.

	<u>E3</u>		<u>E4</u>		<u>E5</u>		<u>E6</u>	
<u>E2</u>		<u>E1</u>	<u>D2</u>		<u>D1</u>	<u>SEG</u>		<u>E7</u>

A seconda delle condizioni del campo gara, è possibile apportare variazioni allo schema.

## 5.7 Giuramento dei giudici (RT 7.12.1)

Nei Campionati del Mondo e in altri importanti eventi internazionali, giurie e giudici si impegnano a rispettare il Giuramento dei Giudici.

*"A nome di tutti i giudici e gli ufficiali di gara, prometto che opereremo in questi Campionati del Mondo (o in qualsiasi altro Evento ufficiale della FIG) con completa imparzialità, rispettando le regole previste e attenendoci con vero spirito sportivo".*



## SEZIONE 6 – Determinazione del punteggio

## 6.1 Generalità

Le norme che regolano la valutazione degli esercizi e la determinazione del Punteggio Finale sono uguali per tutte le sessioni di competizione (*Qualificazioni, Finale a squadre, Finale All-Around, Finali agli attrezzi*) tranne che per il Volteggio, dove si applicano regole particolari nella gara di Qualificazione e nella Finale all'Atrezzo (*Sezione 10*).

## 6.2 Determinazione del Punteggio Finale

- Il Punteggio Finale ad ogni attrezzo viene stabilito utilizzando due punteggi distinti, il punteggio D e il punteggio E.
- La Giuria D stabilisce il punteggio D, cioè il contenuto dell'esercizio, e la giuria E il punteggio E, vale a dire esecuzione e artisticità.
- Il Punteggio Finale di un esercizio sarà stabilito dalla somma del punteggio D ed il punteggio E. Se necessario, si detrarranno le penalità neutre (vedi 5.4.1).
- Il Punteggio del Concorso Generale Individuale (All Around) è la somma dei Punteggi Finali ottenuti ai quattro attrezzi.
- Il Punteggio della Squadra si calcola in conformità a quanto previsto dal Regolamento Tecnico in vigore in relazione a quel concorso.
- I criteri per le Qualificazioni e la partecipazione alla Finale a Squadre, alla Finale All Around e alle Finali agli Attrezzi si stabiliscono in conformità a quanto previsto dal Regolamento Tecnico in vigore, in relazione a quella competizione.
- In linea di principio, la ripetizione dell'esercizio non è consentita.

## Calcolo del Punteggio Finale

## Esempio:

## Punteggio D + Punteggio E = Punteggio Finale

**Punteggio D**

Difficoltà (3 C, 3 D, 2 E)	+ 3.10 P.
Esigenze di Composizione	+ 2.00 P.
Abbuoni di Collegamento	<u>+ 0.60 P.</u>
<b>Punteggio D</b>	<b><u>5.70 P.</u></b>

**Punteggio E\***

Esecuzione	- 0.70 P.	<b>10.00 P.</b>
Artisticità	- 0.30 P.	<u>- 1.00 P.</u>
<b>Punteggio E</b>		<b><u>9.00 P.</u></b>

**Punteggio Finale 14.70 P.**

*\*Nota: La somma delle penalità per esecuzione e artisticità viene sottratta da punti 10.00.*



Il Punteggio E viene calcolato come segue:

- 7 punteggi E: media dei 3 punteggi centrali
- 5 punteggi E: media dei 3 punteggi centrali
- 4 punteggi E: media dei 2 punteggi centrali
- 3 punteggi E: media dei 3 punteggi
- 2 punteggi E: media dei 2 punteggi

### 6.3 Esercizio corto

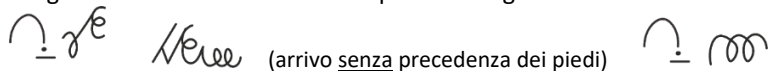
Per esecuzione e artisticità di presentazione, la ginnasta può ottenere un punteggio E massimo di 10.00 punti.

La giuria D applicherà la penalità neutra appropriata per esercizio corto detraendola dal Punteggio Finale:

- 7 o più elementi – nessuna penalità
- 5-6 elementi – 4.00 p.
- 3-4 elementi – 6.00 p.
- 1-2 elementi – 8.00 p.
- Nessun elemento – 10.00 p.

**Esempio:** CL

La ginnasta cade e si infortuna dopo aver eseguito solo 4 elementi.



**Valutazione:**

**Punteggio D**

VD (A + C + A + X + X + E)	+ 1.00 P.
EC # 2, # 3	+ 1.00 P.
Bonus Uscita	+ 0.20 P.
<b>Punteggio D</b>	<b>+ 2.20 P.</b>

**Il punteggio E max.** per Execuzione & Artisticità può essere 10.00 P.

**Totale penalità** (2 cadute, altezza, ampiezza, ecc.) - 4.10 P.

**Punteggio E = 5.90 P.**

**Punteggio Finale = 8.10 P.**

**Punteggio Finale** dopo la penalità neutra applicata per esercizio corto

**8.10 P. – 6.00 P. (esercizio corto) = 2.10 P.**



## SEZIONE 7 – Norme che regolano il punteggio D

### 7.1 Punteggio D (Contenuto) VT, PA, Trave, CL

- Il punteggio D al Volteggio è il Valore di Difficoltà indicato nella Tavola dei Salti
- Il Punteggio D alle Parallele Asimmetriche, alla Trave e al Corpo Libero comprende gli 8 elementi di difficoltà di maggior valore, esigenze di composizione, abbuoni di collegamento e bonus.

### 7.2 Valore di Difficoltà (VD)

I VD sono elementi della Tavola degli Elementi nel Codice dei Punteggi aperti ad ogni possibilità di ampliamento, secondo le necessità.

- Alle PA, alla TR e al CL sono conteggiati gli 8 elementi di maggior valore, inclusa l'uscita.
- La Giuria D riconosce sempre il valore di difficoltà dell'elemento, a meno che le esigenze tecniche dell'elemento stesso non vengano disattese.

#### Valore di Difficoltà



- A = 0.10
- B = 0.20
- C = 0.30
- D = 0.40
- E = 0.50
- F = 0.60
- G = 0.70
- H = 0.80
- I = 0.90
- J = 1.00

#### 7.2.1 Riconoscimento del VD degli elementi

- Perché il VD sia riconosciuto, l'elemento deve essere eseguito con la posizione del corpo come da descrizione nella Tavola degli Elementi.
- Lo stesso elemento riceverà il VD solo una volta nell'esercizio e secondo l'ordine cronologico.
- I twist sono considerati elementi in avanti**



#### d) Riconoscimento di elementi uguali e differenti

- Elementi ginnici diversi, catalogati nella stessa cella (con lo stesso numero) nella Tavola degli Elementi, riceveranno il VD solo una volta nell'esercizio e secondo l'ordine cronologico.
- Solo ad un giro (piroetta) in posizione accosciata su una gamba (Trave & CL) sarà assegnato il VD secondo l'ordine cronologico.
- Il massimo numero di giri riconosciuti:
  - per piroette in passé è 4 (1440°)  
(perciò la piroetta con 5 giri sarà considerata come elemento uguale a quella con 4 giri)
  - per tutte le altre piroette con una differente posizione della gamba è 3 (1080°)
  - per salti ginnici con spinta a 1 o 2 piedi in posizione sagittale/carpiata-divaricata (per es. ) è 1½ (540°)
  - per salti ginnici di tipo complesso con spinta a 1 o 2 piedi (per es. ) è 1 (360°)



e) Gli elementi sono considerati differenti se sono catalogati con numeri differenti nella Tavola degli elementi

f) Gli elementi sono considerati uguali, se sono catalogati con lo stesso numero e seguono i seguenti criteri:

- **Elementi alle PA:**

- sono eseguiti con cambio di presa saltato o non saltato;
- le granvolte avanti e dietro sono eseguite a gambe unite o divaricate, a corpo teso o squadrato
- i giri di pianta avanti e dietro sono eseguiti a gambe divaricate o unite
- le gambe sono unite o divaricate negli elementi con volo

- **Elementi ginnici:**

- sono eseguiti con spinta di uno o due piedi con la stessa posizione delle gambe
  - Esempio: cosacco con spinta ad un piede e cosacco con spinta a due piedi
- sono eseguiti in posizione laterale o trasversale (Trave)
  - i salti con spinta a due piedi eseguiti in posizione laterale ricevono 1 VD maggiore rispetto a quelli eseguiti in posizione trasversale
  - se lo stesso elemento è eseguito sia in posizione trasversale che laterale, il VD sarà assegnato una sola volta seguendo l'ordine cronologico
  - i salti con spinta a due piedi che iniziano in posizione laterale e finiscono in posizione trasversale, o viceversa, sono considerati come elementi eseguiti in posizione trasversale (*90° di rotazione in più non rendono l'elemento differente*)
- con arrivo su 1 o 2 piedi (Trave)
- con arrivo su 1 o 2 piedi o in posizione prona (CL)

- **Elementi acrobatici:**

- Con arrivo su 1 o 2 piedi

g) Gli elementi sono considerati differenti, se sono catalogati con lo stesso numero, quando:

- **Elementi acrobatici:**

- ci sono posizioni del corpo differenti (raccolto, carpiato o teso) nei salti
- ci sono differenti gradi di rotazione:  
 $\frac{1}{2}$ , 1,  $1\frac{1}{2}$  (180°, 360°, 540°) ecc.
- l'appoggio è eseguito su un braccio o su due
- la spinta è su uno o due piedi




## 7.2.2 Il riconoscimento degli elementi avviene in ordine cronologico

a) In caso di errata tecnica, gli elementi saranno riconosciuti come:

- un altro elemento nella Tavola degli Elementi o
- nessun VD o
- un VD inferiore

b) Se un elemento è riconosciuto come un altro elemento (*dalla Tavola degli Elementi*) perché non corrisponde alle esigenze tecniche dell'elemento stesso e in seguito viene eseguito con la tecnica corretta, entrambi riceveranno il VD.

- *Esempio:* Enjambée ad anello eseguito senza l'arco richiesto diventa Enjambée; se l'Enjambée ad anello è eseguito successivamente con la tecnica corretta, viene riconosciuto come Enjambée ad anello perché entrambi sono presenti nella Tavola degli elementi.

- *Esempio Trave:* la piroetta  è considerata come un altro elemento del CdP  se non si mantiene la gamba libera all'orizzontale dall'inizio alla fine del giro (360°). Se viene eseguita una 2° volta nell'esercizio in modo corretto, le viene assegnato il VD 



- c) Se un elemento, a cui è stato assegnato un VD inferiore a causa di un fallo tecnico, viene eseguito di nuovo nell'esercizio, sarà considerato una ripetizione e non riceverà alcun VD.
- *Esempio PA:* granvolta dietro con 1 giro e ½, valutata un VD inferiore (C) perché non ha raggiunto la verticale prima del giro (*swing*). Se viene eseguita una seconda volta nell'esercizio con 1 giro e ½ completato in verticale, non riceverà alcun VD (D).

### 7.2.3 Presentazione di un nuovo elemento / salto al volteggio / collegamento in tutte le competizioni:

Gli allenatori sono incoraggiati a proporre nuovi salti al volteggio ed elementi che non siano ancora stati eseguiti e/o che non siano ancora stati inseriti nella Tavola degli Elementi.

- I nuovi elementi devono essere presentati non più tardi del giorno e dell'ora previsti nel Piano di Lavoro.
- La richiesta di valutazione deve essere accompagnata da illustrazione tecnica e obbligatoriamente da video registrato su chiavetta USB
- Tutti i valori assegnati in una competizione sono da considerarsi provvisori finché non approvati dal CT FIG.
- Il valore provvisoriamente assegnato ai nuovi elementi eseguiti nelle gare di qualificazione olimpica deve essere confermato dalla Presidente del CT prima che sia espressa la valutazione per la competizione
- Il valore assegnato all'elemento per quella competizione sarà comunicato al più presto possibile per iscritto alla Federazione interessata e ai giudici nella riunione di Giuria o al briefing prima della gara
- Le decisioni hanno validità solo per quella specifica competizione
- I nuovi elementi appariranno per la prima volta nell'Aggiornamento del Codice/nella Newsletter solo dopo essere stati eseguiti con successo da una ginnasta, presentati e confermati dal rispettivo CT.

**Affinché un nuovo elemento/salto al Volteggio abbia il nome della ginnasta che l'ha eseguito, questo deve:**

- essere eseguito in campo internazionale per la prima volta in una gara ufficiale FIG dei gruppi 1, 2 o 3 (con o senza la presenza di un Delegato Tecnico ufficiale FIG)
- essere di valore C o superiore ed essere ben eseguito
- nome e VD saranno confermati solo in seguito ad un'analisi tecnica dell'esecuzione da parte del CT
- se più di una ginnasta esegue lo stesso nuovo elemento nella stessa gara, l'elemento prenderà il nome di tutte le ginnaste che l'hanno eseguito
- la Federazione della ginnasta ha la responsabilità di presentare il video del nuovo elemento proposto alla Presidente del CT FIG al più presto possibile dopo la gara. Inoltre, il Delegato Tecnico presente alla competizione deve inviare, al più presto possibile, alla Presidente del CT FIG il video ufficiale, il video originale e l'illustrazione presentata dall'allenatore (se disponibile) e tutti i dettagli relativi al valore provvisorio assegnato per la competizione in oggetto.

## 7.3 Esigenze di Composizione (EC) 2.00

Le Esigenze di Composizione sono descritte nelle rispettive Sezioni degli Attrezzi.

È possibile ottenere un massimo di p. 2.00.

- a) Solo gli elementi della Tavola degli elementi possono soddisfare le EC.
- b) Un elemento può soddisfare più di una EC;  
tuttavia, un elemento non può essere ripetuto per soddisfare un'altra EC.



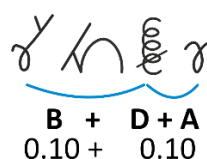
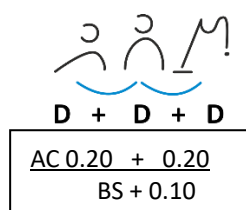
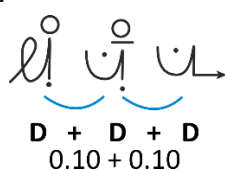


## 7.4 Abbuoni di Collegamento (AC) & Bonus

Abbuoni di collegamento sono assegnati per eccezionali combinazioni di elementi a Parallele Asimmetriche, Trave e Corpo libero.

- Gli elementi utilizzati per gli abbuoni di collegamento NON devono essere necessariamente fra gli 8 conteggiati come VD. Tutti gli elementi devono essere catalogati nella Tavola degli Elementi.
- Gli abbuoni di collegamento a PA, Trave e CL sono valutati:  
+0.10  
+0.20
- Le formule per AC e Bonus sono descritte nelle rispettive sezioni degli attrezzi - Parte 3: Sezioni 11, 12, 13
- Gli elementi svalutati possono essere usati per AC & Bonus
- Per ottenere AC e Bonus, l'elemento deve essere eseguito senza caduta o secondo le norme specifiche stabilite al rispettivo attrezzo
- Nei collegamenti diretti (al CL anche indiretti) di 3 o più elementi, il 2° elemento può essere usato:
  - la 1° volta come ultimo elemento di un collegamento e
  - la 2° volta come 1° elemento per iniziare un nuovo collegamento

**Esempi:**



### 7.4.1 Collegamenti diretti e indiretti

Tutti i collegamenti devono essere **diretti**;  
solo al CL i collegamenti acrobatici possono essere **indiretti**.

**Collegamenti diretti** sono quelli in cui gli elementi sono eseguiti senza:

- interruzione tra gli elementi
- passi supplementari tra gli elementi
- toccare la trave con un piede tra gli elementi
- sbilanciamento tra gli elementi
- evidente estensione delle gambe/delle anche dopo il 1° elemento prima della spinta per il secondo elemento
- oscillazione supplementare/eccessiva delle braccia

**Collegamenti Indiretti** (solo nelle serie acrobatiche al CL) sono quelli in cui, fra i salti, sono eseguiti degli elementi acrobatici con volo e appoggio delle mani collegati direttamente (Gruppo 3, es. *rondata, flic-flac, ecc. come elementi preparatori*).

**Il riconoscimento** dei collegamenti diretti o indiretti (al CL) deve essere considerato a vantaggio della ginnasta.

L'ordine di successione degli elementi all'interno di un collegamento a Trave, Corpo Libero e Parallele è di libera scelta (a meno che non ci sia una richiesta specifica per il riconoscimento dell'AC).



## 7.4.2 Ripetizione di elementi per l'AC (BS alla Trave)

- a) Gli elementi non possono essere ripetuti in altri collegamenti per ottenere l'AC.  
Il riconoscimento avviene in ordine cronologico.
- b) Gli elementi alle PA e gli elementi acrobatici a Trave e CL possono essere eseguiti 2 volte in un collegamento.  
Gli elementi ginnici non possono essere ripetuti.

### Esempi:

**PA** – Stalder con 1/1 giro x 2

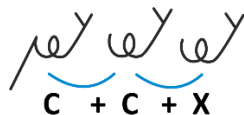
**Trave** – flic-flac con 1/1 giro x 2

**CL** – collegamento diretto o indiretto con salto tempo x 2 volte e doppio salto indietro carpiato

- c) In un collegamento diretto di 3 o più elementi, i salti acrobatici alla Trave e al CL, se ripetuti, devono essere collegati direttamente. L'AC sarà riconosciuto per tutti i collegamenti.


### Esempi:

**Trave**



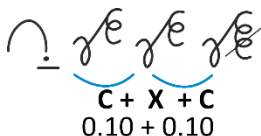
**Totale AC + 0.20 & BS + 0.10**

$\frac{AC\ 0.10 + 0.10}{BS + 0.10}$
-------------------------------------


Il Salto  può essere usato:

- la prima volta come 2° elemento di un collegamento
- la seconda volta come 1° elemento per iniziare un nuovo collegamento
- la terza volta come collegamento di 2 elementi con volo uguali

**CL**



**Totale AC + 0.20**

Il Salto  può essere usato:

- la prima volta come collegamento di 2 salti uguali
- la seconda volta come 1° elemento per iniziare un nuovo collegamento

## 7.4.3 Bonus per l'Uscita

A Parallele Asimmetriche, Trave e Corpo Libero sarà assegnato un Bonus di **0,20** per uscita di valore D o superiore.

**Per ottenere il Bonus, l'uscita deve essere eseguita senza caduta.**

**CL: Per assegnare il Bonus**

- **l'ultima linea acro deve essere eseguita senza caduta.**



## SEZIONE 8 – Direttive Tecniche

Perché gli elementi siano riconosciuti, devono essere eseguiti con la tecnica specifica richiesta.

Tutte le indicazioni per il completamento degli angoli degli elementi e le posizioni del corpo sono approssimative e sono da intendersi come linea guida.

### 8.1 Tutti gli attrezzi

#### Posizioni del corpo

##### Raccolto



Angolo anche e ginocchia minore di 90° nei salti acrobatici e negli elem. ginnici

##### Carpinato



Angolo delle anche minore di 90° nei salti acro e negli elem. ginnici

##### Teso



Tutte le parti del corpo allineate

#### 8.1.1 Riconoscimento degli elementi

##### Teso

- La posizione tesa deve essere mantenuta per la maggior parte della rotazione in:
  - salti singoli
  - doppi salti al CL e in uscita dalle PA
  - salti al VT
- Se NON è riconoscibile la posizione tesa, il salto è considerato carpinato:
  - Negli elementi senza avvitamento a PA, Trave e CL
- Nei salti al VT senza avvitamento è concessa una leggera chiusura dell'angolo delle anche (fino a 30°)

#### Riconoscimento delle posizioni del corpo nei salti singoli e doppi senza avvitamento sull'AL

<p><b>Il salto carpinato diventa raccolto</b></p>	<p><b>Giuria D</b> Se nel salto carpinato l'angolo delle ginocchia è minore di 135° - si assegna il salto raccolto</p>
<p><b>Il salto raccolto diventa teso</b></p>	<p><b>Giuria D</b> Angolo delle anche aperto (180°) - Si assegna il salto teso</p>
<p><b>La posizione tesa diventa carpinata</b></p>	<p><b>Giuria D</b> Posizione carpinata delle anche - Si assegna il salto carpinato</p> <p>Sono considerate accettabili la posizione a cucchiaio o quella leggermente arcata</p>



### 8.1.2 Arrivo dai salti singoli con avvitamento

- a) Gli elementi con avvitamento eseguiti
  - come entrate e uscite da **Parallele** e **Trave**
  - durante l'esercizio a **Trave** e **Corpo Libero**
  - in tutti gli arrivi al **Volteggio**

devono essere completati esattamente o sarà riconosciuto un altro elemento del CdP

**Nota:** La posizione del piede avanti è decisiva per l'attribuzione del valore di difficoltà

- b) per rotazione incompleta\*
  - 3 avv. diventano 2½ avv.
  - 2½ avv. diventano 2 avv.
  - 2 avv. diventano 1½ avv.
  - 1½ avv. diventa 1 avv.

\* **CL:** Quando un salto con avvitamento è collegato direttamente ad un altro salto e nel 1° salto l'avvitamento non è completato esattamente, *ma la ginnasta è in grado di continuare con un elemento successivo*, il 1° elemento NON viene svalutato.

### 8.1.3 Cadute negli arrivi

- a) arrivo con la precedenza dei piedi – VD assegnato
- b) non arrivare prima con i piedi – VD NON assegnato

## 8.2 Trave ed esercizio al CL

### 8.2.1 Nell'assegnazione del VD, i giri su 1 gamba hanno un incremento di:


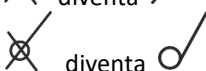
- 180° alla Trave
- 360° al CL
- Il giro deve essere completato esattamente o si assegna un altro elemento del CdP
- La posizione delle spalle e delle anche è decisiva, altrimenti sarà riconosciuto un altro elemento del CdP.

#### Considerazioni sui giri:

- devono essere eseguiti sugli avampiedi
- devono avere una forma chiara e ben definita dall'inizio alla fine
- la gamba d'appoggio, tesa o piegata (*come scelta coreografica*), non cambia il valore della difficoltà
- per i giri su una gamba che richiedono la gamba libera in una posizione specifica, la posizione deve essere mantenuta per tutto il giro
- se la gamba libera non è nella posizione prescritta, si attribuirà un altro elemento del CdP.

#### Rotazione incompleta sulla gamba d'appoggio:

Esempio:

- Trave 
- CL 

### 8.2.2 Nell'assegnazione del VD, i salti ginnici con giro hanno un incremento di:

- 180° a Trave e CL (elementi con gambe in posizione sagittale, carpiata-divaricata e ad anello)
- 360° al CL

Sono consentite le varie tecniche dei salti ginnici con 360° di giro e più; la posizione carpiata, raccolta, divaricata può essere assunta all'inizio, durante o alla fine del giro (*a meno che non ci sia una richiesta specifica per l'elemento*).

Nei salti ginnici con ½ giro (180°) la posizione prescritta deve essere raggiunta all'inizio OPPURE alla fine del giro.



Se mancano più di 30° al completamento della rotazione si riconosce un *altro* elemento del CdP.

Esempi:

- Trave/CL  diventa 
  - CL  diventa 
  - CL  diventa 
  - Trave  diventa 
- ¼ di giro in più non rende l'elemento differente

#### Definizione:

**Leap:** spinta su 1 piede e arrivo sull'altro o su 2 piedi

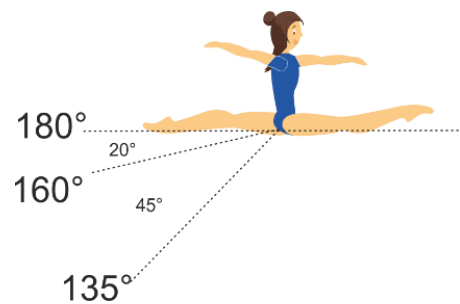
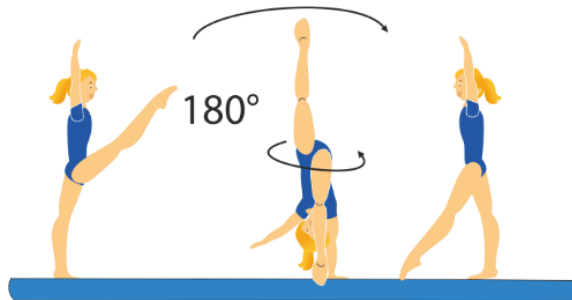
**Hop:** spinta su 1 piede e arrivo sullo stesso o su 2 piedi (non è richiesta la divaricata delle gambe a 180°)

**Jump:** spinta su 2 piedi e arrivo su 1 o 2 piedi

**Nota:** - Nei jump e nei leap la divaricata è richiesta a 180°

### 8.2.3 Esigenze per la divaricata

Per ampiezza insufficiente della divaricata nei salti ginnici (*leap, jump*) e nelle piroette


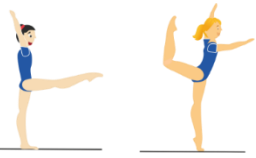







#### Divaricata insufficiente:


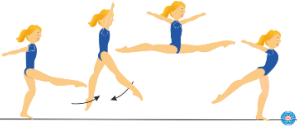




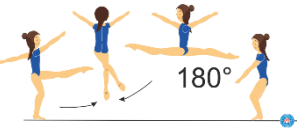
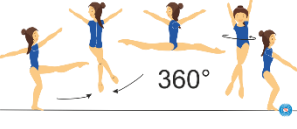









- > 0° - 20° fallo piccolo
- > 20° - 45° fallo medio
- > 45° altro elemento del CdP o no VD



## 8.3 Esigenze per specifici elementi ginnici

Elementi	Esigenze	Giuria D	Giuria E
<b>Bilancia (4.102)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>divaricata 180°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>divaricata &lt; 180° =&gt; No VD</li> </ul>	
<b>Esempi di giri con una specifica posizione delle gambe:</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>gamba libera avanti o dietro all'orizzontale per tutto il giro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gamba libera sotto l'orizzontale =&gt; si assegna un altro elemento del CdP</li> </ul>	
<b>Salto raccolto con/senza giro</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>angolo delle anche min. di 90°</li> <li>ginocchia sopra l'orizzontale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>angolo anche/ginocchia &gt; 135° =&gt; No VD o altro VD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ginocchia all'orizzontale =&gt; fallo piccolo</li> <li>ginocchia sotto l'orizzontale =&gt; fallo medio</li> </ul>
<b>Salto del cosacco con/senza giro</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>angolo anche min. di 90°</li> <li>gamba tesa sopra l'orizzontale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>angolo delle anche &gt; 135° =&gt; No VD o altro VD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gamba tesa all'orizzontale =&gt; fallo piccolo</li> <li>gamba tesa sotto l'orizzont. =&gt; fallo medio</li> </ul>
<b>Salto del gatto con/senza giro</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>alternanza delle gambe</li> <li>ginocchia sopra l'orizzontale</li> <li>si valuta la posizione del ginocchio più basso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>angolo anche/ginocchia &gt; 135° =&gt; No VD o altro VD</li> <li>non alternare le gambe =&gt; salto raccolto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>una o entrambe le gambe all'orizzontale =&gt; fallo piccolo</li> <li>una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale =&gt; fallo medio</li> </ul>
<b>Salto carp. divaricato con/senza giro</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrambe le gambe devono essere sopra l'orizzontale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>angolo delle anche &gt; 135° =&gt; No VD o altro VD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>posizione scorretta delle gambe (non parallele) =&gt; fallo piccolo</li> <li>gambe all'orizzontale =&gt; fallo piccolo</li> <li>gambe sotto l'orizzontale =&gt; fallo medio</li> </ul>
<b>Sissone ad anello</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arco dorsale e rovesciamento del capo</li> <li>Divaricata 180° delle gambe in posizione diagonale</li> <li>Piede dietro alla sommità del capo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mancanza di arco &amp; rovesciamento del capo =&gt; Sissone</li> <li>Piede dietro sotto la sommità del capo =&gt; Sissone</li> <li>Mancanza di divar. sagit. =&gt;No VD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arco insufficiente =&gt; fallo piccolo</li> <li>Piede dietro all'alt. del capo =&gt; fallo piccolo</li> <li>Piede dietro all'altezza delle spalle =&gt; fallo medio</li> </ul>



Elementi	Esigenze	Giuria D	Giuria E
<b>Salto del montone</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arco dorsale e rovesciamento del capo con i piedi alla sommità del capo</li> <li>• Estensione delle anche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mancanza di arco &amp; rovesciamento del capo =&gt; No VD</li> <li>• Piedi sotto l'altezza delle spalle =&gt; No VD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arco insufficiente =&gt; fallo piccolo</li> <li>• Piedi all'altezza della testa o sotto =&gt; fallo piccolo</li> <li>• Insufficiente estensione della anche =&gt; fallo piccolo</li> <li>• Insufficiente flessione delle gambe (<math>\geq 90^\circ</math>) =&gt; fallo piccolo</li> </ul>
<b>Enjambée con cambio</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slancio della gamba libera minimo a <math>45^\circ</math></li> <li>• Slancio della gamba libera tesa</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slancio della gamba libera a meno di <math>45^\circ</math> =&gt; fallo piccolo</li> <li>• Gamba libera flessa =&gt; fallo piccolo/medio</li> </ul>
<b>Enjam. cambio con giro</b>   <b>e "Johnson" con giro</b>    	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slancio della gamba libera minimo a <math>45^\circ</math></li> <li>• Slancio della gamba libera tesa</li> <li>• Chiara divaricata sagittale OPPURE Chiara divaricata frontale/divaricata carpiata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giro incompleto in  <math>\rightarrow</math> </li> <li>• Giro incompleto in  <math>\rightarrow</math> </li> <li>• Giro incompleto in  <math>\rightarrow</math> </li> <li>• Giro incompleto in  <math>\rightarrow</math> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slancio della gamba libera a meno di <math>45^\circ</math> =&gt; fallo piccolo</li> <li>• Gamba libera flessa =&gt; fallo piccolo/medio</li> </ul>
<b>Enjambée ad anello / Enjambée cambio ad anello / Enjambée sul posto ad anello (con/senza giro)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arco dorsale e rovesciamento del capo</li> <li>• gambe divaricate a <math>180^\circ</math></li> <li>• gamba avanti all'orizzontale, gamba dietro flessa (<math>135^\circ</math>) e piede dietro <u>alla sommità del capo</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mancanza di arco e rovesciamento del capo =&gt; Enjambée/Enjambée con cambio/Enjambée sul posto</li> <li>• piede dietro sotto la sommità del capo =&gt; Enjambée/Enjambée con cambio/Enjambée sul posto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arco insufficiente =&gt; fallo piccolo</li> <li>• Gamba avanti sotto l'orizzontale =&gt; fallo piccolo</li> <li>• Gamba avanti sotto l'orizzontale (appros. <math>45^\circ</math>) =&gt; fallo medio</li> <li>• Piede dietro all'altezza della testa =&gt; fallo piccolo</li> <li>• Piede dietro all'altezza delle spalle =&gt; fallo medio</li> <li>• Gamba dietro tesa =&gt; fallo piccolo</li> </ul>



La deviazione dall'esecuzione tecnica ideale incorrerà in una penalità piccola, media o grande (body shape).

**La penalità per la posizione del corpo (body shape) comprende:**

- divaricata insufficiente
- gambe flesse
- punte dei piedi non in estensione
- gambe aperte
- penalità per la posizione del corpo in elementi specifici (elencate in 8.3)
- antiestetica posizione del corpo o deviazione tecnica dall'esecuzione perfetta degli elementi

**NOTA:**

Una piccola deviazione dall'esecuzione ideale sarà penalizzata 0.10 (-0.10)

Una deviazione media dall'esecuzione ideale sarà penalizzata 0.30 (-0.30)

Una grande deviazione dall'esecuzione ideale sarà penalizzata 0.50 (-0.50)

(come indicato in 9.3)

**8.4 Parallele Asimmetriche**

La verticale si considera raggiunta quando tutte le parti del corpo sono allineate in verticale.

**8.4.1 Slancio in verticale**

Diagramma	Giuria D	Giuria E
	<p>Se l'elemento è completato:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nei 10° dalla verticale → VD assegnato</li> <li>• &gt;10° → No VD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 30° – 45° <b>-0.10</b></li> <li>• &gt; 45° <b>-0.30</b></li> </ul>

**8.4.2 Elementi circolari alla verticale senza rotazione ed elem. con volo dallo SS alla verticale sullo SI**

Diagramma	Giuria D	Giuria E
	<p>Se l'elemento è completato</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 10° prima della vert. → No VD o altro VD</li> <li>• &gt; 10° dopo la verticale → 1 VD inferiore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 10° – 30° <b>-0.10</b></li> <li>• &gt; 30° - 45° <b>-0.30</b></li> <li>• &gt; 45° <b>-0.50</b></li> </ul>

Diagramma	Giuria D	Giuria E
	<p>Se l'elemento è completato</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 10° prima della vert. → No VD o altro VD</li> <li>• &gt; 10° dopo la verticale → 1 DV inferiore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 10° – 30° <b>-0.10</b></li> <li>• &gt; 30° - 45° <b>-0.30</b></li> <li>• &gt; 45° <b>-0.50</b></li> </ul>





### 8.4.3 Elementi circolari con giro alla verticale & Slanci con giro alla verticale

Si assegna il VD quando gli elementi superano la verticale

Diagramma	Giuria D	Giuria E
	<p>Se l'elemento è completato</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>nei 10° prima della verticale → si assegna il VD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 10° – 30° <b>-0.10</b></li> <li>&gt; 30° - 45° <b>-0.30</b></li> <li>&gt; 45° <b>-0.50</b></li> </ul>
	<p>Se l'elemento è completato</p> <p>nei 10° prima della verticale → si assegna il VD</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 10° – 30° <b>-0.10</b></li> <li>&gt; 30° - 45° <b>-0.30</b></li> <li>&gt; 45° <b>-0.50</b></li> </ul>

Se lo stesso elemento viene eseguito come swing e come elemento circolare con giro, esso sarà conteggiato una sola volta in ordine cronologico

#### 8.4.4 Swing – elementi con giro che:

- non raggiungono la verticale
- non oltrepassano la linea della verticale
- dopo il giro continuano il movimento nella direzione opposta

Diagramma	Giuria D	Giuria E
	<p>Se l'elemento è completato</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>nei 10° dalla verticale → VD assegnato (vedere 8.4.3)</li> <li>&gt; 10° prima della verticale → si assegna 1 VD inferiore rispetto all'elemento circolare col giro in verticale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 10° – 30° <b>-0.10</b></li> <li>&gt; 30° - 45° <b>-0.30</b></li> <li>&gt; 45° <b>-0.50</b></li> </ul>

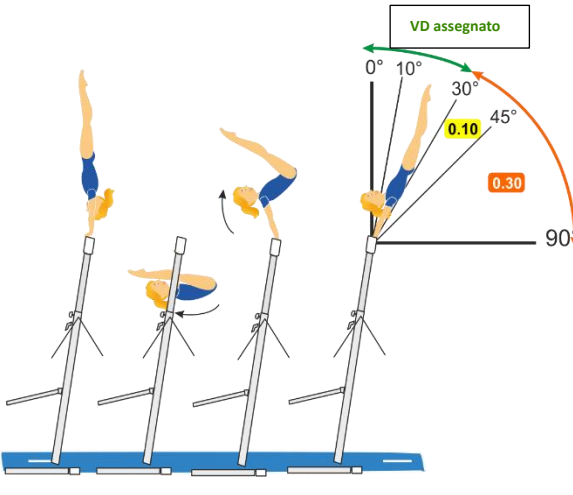
Swing con ½ (180°) giro e più:

Tutte le parti del corpo devono essere al di sopra dell'orizzontale per ottenere il VD, altrimenti non sarà assegnato alcun VD (*oscillazione a vuoto*).



### 8.4.5 Esigenze per alcuni elementi specifici alle PA

"Adler"  (5.501)

Diagramma	Giuria D	Giuria E
	<p>Se l'elemento è completato:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nei 30° dalla verticale → VD assegnato</li> <li>• &gt;30° → 1 VD inferiore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 30° - 45° - <b>-0.10</b></li> <li>• &gt; 45° - <b>-0.30</b></li> </ul>

Le penalità di esecuzione per falli di tenuta del corpo devono essere sommate alle penalità assegnate per ampiezza degli elementi.



## SEZIONE 9 – Norme che regolano il punteggio E

### 9.1 Descrizione del Punteggio E - 10.00 P. (Esecuzione)

Per esecuzione, combinazione e artisticità di presentazione perfette, la ginnasta può ottenere un punteggio di p.**10.00**.

**Il Punteggio E comprende le penalità per falli di:**

- Esecuzione
- Artisticità di presentazione

### 9.2 Valutazione da parte della Giuria E

La giuria E giudica l'esercizio e determina le penalità autonomamente.

Ogni esercizio è valutato in relazione alle aspettative di un'esecuzione perfetta.  
Tutte le deviazioni da questa aspettativa vengono penalizzate.

Le penalità per falli di esecuzione e artisticità sono sommate e poi sottratte da 10.00 punti per determinare il punteggio E.



## 9.3 Tabella delle penalità

Falli		Piccolo	Medio	Grande	Molto grande
		0.10	0.30	0.50	1.00 o più
<b>Giuria E</b>					
<b>Falli di esecuzione</b>					
– Braccia piegate o gambe flesse	ogni volta	●	●	●	
– Gambe o ginocchia aperte	ogni volta	●	● larghezza spalle o più		
– Gambe incrociate durante gli elem. con avvitemento	ogni volta	●			
– Insufficiente altezza degli elementi ( <i>ampiezza esterna</i> )	ogni volta	●	●		
– Insufficiente precisione della posizione raccolta o carpiata nei salti singoli senza avvitemento	ogni volta	● angolo anche/gin 90°	● angolo anche/gin >90°		
– Insufficiente precisione della posizione raccolta o carpiata nei salti doppi senza avvitemento	ogni volta	● angolo anche >90°			
– Non mantenere il corpo in posizione tesa ( <i>squadrando in anticipo</i> )	ogni volta	●	●		
– Esitazione durante l'esecuzione di elementi	ogni volta	●			
– Tentare un elemento senza eseguirlo ( <i>rincorsa a vuoto</i> )	ogni volta		●		
– Deviazione dalla direzione corretta	ogni volta	●			
Posizione del corpo e/o delle gambe negli elementi ( <i>non elementi ginnici</i> )	ogni volta				
– Allineamento del corpo	ogni volta	●			
– Piedi non in estensione/rilassati	ogni volta	●			
– Insufficiente divaricata in elementi acro ( <i>senza volo</i> )	ogni volta	●	●		
– Non soddisfare i requisiti tecnici negli elementi ginnici ( <i>body shape</i> ) ( <i>vedere Sez. 8 per l'elenco dei falli negli elem. ginnici</i> )	ogni volta	●	●	●	
– Precisione	ogni volta	●			
– Esecuzione dell'uscita troppo vicino all'attrezzo ( <i>PA e Trave</i> )			●		
<b>Falli d'arrivo (tutti gli elementi, incluse le uscite)</b>		In assenza di caduta la penalità max per l'arrivo non può superare p. 0.80			
– Gambe aperte all'arrivo	ogni volta	●			
– Oscillazioni supplementari delle braccia		●			
– Perdita di equilibrio	ogni volta	●	●		
– Passi supplementari, leggero saltello	ogni volta	●			
– Passo o balzo molto lungo ( <i>linea guida – più della larghezza delle spalle</i> )	ogni volta		●		
– Falli di postura del corpo	ogni volta	●	●		
– Massima accosciata	ogni volta			●	
– Sfiurare/toccare l'attrezzo/i tappeti con le mani, ma senza cadere	ogni volta		●		
– Appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto/sull'attrezzo	ogni volta				<b>-1.00</b>
– Caduta sul tappeto sulle ginocchia o sul bacino	ogni volta				<b>-1.00</b>
– Caduta sull'attrezzo o contro di esso	ogni volta				<b>-1.00</b>
– Non arrivare da un elemento prima con i piedi	ogni volta				<b>-1.00</b>



Falli		Piccolo	Medio	Grande	Molto grande
		0.10	0.30	0.50	1.00 o più
<b>Giuria D (D1 &amp; D2)</b>					
– Collegamenti eseguiti con caduta	PA, TRAVE E CL				No AC, No BS (Trave) No Bonus
– Uscita eseguita con caduta	ogni volta				No VD, AC, EC, No BS (Trave) & No Bonus per uscita
– Non arrivare da un elemento con la precedenza dei piedi o nella posiz. richiesta	CL				No VD, AC, EC
– Iniziare l'elemento al di fuori della linea di demarcazione (completamente fuori)	CL				No VD, AC, EC
– Non presentarsi alla Giuria D prima e/o dopo l'esercizio	Ginn/Attr		●		dal Punteggio Finale
– Assistenza dell'allenatore ( <i>aiuto</i> )	PA, TRAVE, CL ogni volta				<b>-1.00</b> dal Punteggio Finale • se l'allenatore aiuta la ginnasta dopo che l'elemento è stato completato, No AC & No Bonus per l'uscita • se l'allenatore aiuta la ginnasta ad eseguire l'elemento, No VD, AC, EC & No Bonus per l'uscita
– Presenza non autorizzata dell'allenatore	Ginn/Attr			●	dal Punteggio Finale
– Correre/camminare sotto lo Staggio Inferiore per eseguire l'entrata	Ginn/Attr		●		dal Punteggio Finale
<b>Dalla Giuria D (D1 &amp; D2) con notifica alla Giuria Superiore o dalla Giuria Superiore</b>					
<b>Irregolarità dell'attrezzo:</b>					
– Non usare correttamente il collare di protezione per i volteggi provenienti dalla rondana ( <i>vedi 10.4.3</i> )	Ginn/Attr				Volteggio nullo "0"
– Non utilizzare il tappeto supplementare per l'arrivo	Ginn/Attr			●	dal Punteggio Finale
– Pedana posta su una superficie non autorizzata	Ginn/Attr			●	
– Tappeti supplementari non autorizzati	Ginn/Attr			●	
– Spostare il tappeto supplementare durante l'esercizio o metterlo dal lato non consentito per l'uscita dalla Trave	Ginn/Attr			●	
<b>Dalla Presidente della Giuria Superiore con notifica della Giuria D</b>					
– Uso scorretto del magnesio e/o danneggiamento dell'attrezzo	Ginn/Attr			●	dal Punteggio Finale
– Aggiungere, modificare o togliere le molle dalla pedana	Ginn/Attr			●	
– Cambiare l'altezza dell'attrezzo senza autorizzazione	Ginn/Attr			●	
<b>Dalla Presidente della Giuria Superiore con notifica della Giuria D</b>					
<b>Comportamento della ginnasta</b>					
– Imbottiture non corrette o antiestetiche	Ginn/Attr		●		dal Punteggio Finale
– Mancanza / posizione scorretta dell'identificativo nazionale	Ginn/Attr		●		<i>In Qualificazione, Finale All Around e Finale a Squadre penalità detratta 1 volta al primo attrezzo dove la giuria nota l'irregolarità.</i> <i>Nelle Finali agli Attrezzi dal punteggio all'attrezzo.</i>
– Mancanza del numero dorsale	Ginn/Attr		●		
– Abbigliamento scorretto – costume di gara, monili, colore dei bendaggi, ecc	Ginn/Attr		●		
– Pubblicità scorretta	Squadra Ginn/Attr		●		dal punteggio Finale all'Attrezzo su richiesta delle persone incaricate
– Comportamento antisportivo	Ginn/Attr		●		dal Punteggio Finale
– Permanenza non autorizzata sul podio	Ginn/Attr		●		dal Punteggio Finale
– Risalire sul podio ad esercizio terminato	Ginn/Attr		●		dal Punteggio Finale
– Parlare con i giudici attivi durante la gara	Ginn/Attr		●		dal Punteggio Finale
– Scorretto ordine di salita all'attrezzo da parte delle ginnaste componenti la squadra	Squadra				<b>-1.00</b> <i>In Qualificazione e Finale a Squadre dal totale della squadra all'attrezzo</i>
– Costume di gara non uguale ( <i>per ginnaste della stessa squadra</i> )	Squadra				<b>-1.00</b> <i>In Qualificazione e Finale a Squadre, 1 volta dall'attrezzo dove la giuria nota l'irregolarità</i>



Falli	Piccolo	Medio	Grande	Molto grande
	0.10	0.30	0.50	1.00 o più
– Non completare la competizione per abbandono del campo gara				Squalificata
– Ritardare o interrompere la gara ingiustificatamente				Squalificata
<b>Notifica scritta da parte del GIUDICE CRONOMETRISTA alla Giuria D</b>				
<b>NOTA: la penalità sarà applicata quando il superamento del tempo massimo è di un secondo</b>				
– Superamento del tempo di riscaldamento ( <i>dopo avvertimento</i> ) • per ginnaste individualiste	Squadra/Attr Ginn/Attr		●	dal Punteggio Finale
– Non iniziare l'esercizio entro 30 sec. dall'accensione della luce verde	Ginn/Attr		●	
– Non iniziare l'esercizio entro 60 secondi	Ginn/Attr	L'esercizio non può più essere eseguito		
– Super. del tempo concesso per eser. ( <i>Trave, CL</i> )	Ginn/Attr	●		
– Iniziare l'esercizio senza segnale o con la luce rossa	Ginn/Attr			"0"
<i>PA e Trave</i> – Superamento del tempo concesso per una caduta	Ginn/Attr		●	Esercizio terminato
– Superamento del tempo concesso per una caduta (più di 60 secondi)	Ginn/Attr			

Dalla Presidente della Giuria Superiore (in consultazione con la Giuria Superiore)	Cartellini Per Competizioni FIG ufficiali e registrate
<b>Comportamento dell'allenatore <u>SENZA</u> conseguenze dirette sul risultato/sull'esecuzione della ginnasta/della squadra</b>	
– Comportamento antisportivo (valido per tutte le fasi della gara)	1° volta – Cartellino Giallo per l'allenatore ( <i>ammonizione</i> ) 2° volta – Cartellino rosso ed espulsione dell'allenatore dal campo gara e/o dalla palestra di allenam.
– Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi ( <i>valido per tutte le fasi della gara</i> )	Cartellino Rosso immediato ed immediata espulsione dell'allenatore dal campo gara e/o dalla palestra di allenamento
<b>Comportamento dell'allenatore con conseguenze <u>DIRETTE</u> sul risultato/sull'esecuzione della ginnasta/della squadra</b>	
– Comportamento antisportivo (valido per tutte le fasi della gara) Es.: ritardare o interrompere ingiustificatamente la gara, parlare con giudici attivi durante la competizione, parlare direttamente alla ginnasta, dare segnali, urlare ( <i>incitare</i> ) o fare cose simili durante l'esercizio, ecc.	1° volta <b>-0.50</b> ( <i>ginnasta/squadra all'attrezzo</i> ) e Cartellino Giallo all'allenatore ( <i>ammonizione</i> ) 1° volta <b>-1.00</b> ( <i>ginnasta/squadra all'attrezzo</i> ) e Cartellino Giallo all'allenatore ( <i>ammonizione</i> ) se questi parla <b>aggressivamente</b> a giudici attivi 2° volta <b>-1.00</b> ( <i>ginnasta/squadra all'attrezzo</i> ), Cartellino Rosso ed espulsione dell'allenatore dal campo gara*
– Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi ( <i>valido per tutte le fasi della competizione</i> ). Es.: presenza irregolare del numero di persone previsto in campo gara durante la competizione e/o durante la preparazione dell'attrezzo, ecc.	<b>-1.00</b> ( <i>ginnasta/squadra all'attrezzo</i> ), Cartellino Rosso immediato ed espulsione dell'allenatore dal campo gara*

**Nota:** Se uno dei due allenatori di una squadra è stato escluso dall'area di gara, è possibile sostituire questo con un altro allenatore **una volta** durante l'intera competizione (per es. Qualificazione)

1° volta = Cartellino Giallo

2° volta = Cartellino Rosso ed esclusione dell'allenatore dalle altre fasi della competizione

\* Se c'è solo un allenatore, questi può rimanere in gara, ma non potrà essere accreditato per i successivi Campionati del Mondo, Campionati del Mondo Juniores, Giochi Olimpici, Giochi Olimpici Giovanili.



## SEZIONE 10 – Volteggio

### 10.1 Generalità

La ginnasta deve eseguire uno o due salti scelti dalla Tavola dei Salti al Volteggio, in base alle esigenze della gara.

La lunghezza della rincorsa è al massimo di 25 metri, calcolata dal bordo anteriore della tavola fino alla fine della corsia di rincorsa per il volteggio.

- Il volteggio inizia con una rincorsa, arrivo e battuta in pedana con due piedi da
  - una posizione in avanti o
  - una posizione indietro
- Non sono consentiti volteggi con arrivo laterale.
- Tutti i volteggi devono essere eseguiti con repulsione di entrambe le mani dalla tavola.
- La ginnasta deve usare in modo corretto il “collare di protezione” fornito dal Comitato Organizzatore per i volteggi che iniziano con la Rondada in pedana.
- Il tappetino per la posa delle mani può essere usato solo per i volteggi di tipo Yurchenko dei gruppi 1, 4 e 5
- Tutti i volteggi sono indicati da un numero.
- La ginnasta è responsabile dell’esposizione (*manualmente o elettronicamente*), prima dell’inizio di ciascun volteggio, del numero del salto che intende eseguire
- Dopo aver ricevuto il segnale o la luce verde dal giudice D1, la ginnasta esegue il primo salto e torna alla fine della corsia per la rincorsa per esporre il numero del suo secondo salto.
- Iniziando con la battuta in pedana, vengono valutate le fasi del volteggio:
  - primo volo
  - appoggio
  - secondo volo e arrivo

### 10.2 Rincorse

Rincorse supplementari sono permesse così come segue, con la penalità di **-1.00** punto per rincorsa a vuoto (se la ginnasta non ha toccato la pedana o l’attrezzo).

- Quando è richiesto 1 salto, è permessa una seconda rincorsa con penalità.
- Una terza rincorsa **non** è permessa.
- Quando sono richiesti 2 salti, è permessa una terza rincorsa con penalità.
- Una quarta rincorsa **non** è permessa.

La giuria D detrarrà la penalità dal Punteggio Finale del salto eseguito.

## 10.3 Gruppi dei Salti

I salti al Volteggio sono classificati nei seguenti gruppi:

**Gruppo 1** – Volteggi senza salti (*Ribaltata, Yamashita, Rondata*) con o senza rotazione sull'AL nel 1° e/o nel 2° volo

**Gruppo 2** – Ribaltata avanti con o senza 1 avv. (360°) nel 1° volo salto avanti o dietro con o senza avvitamento nel 2° volo

**Gruppo 3** – Ribaltata con  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  avv. (90° - 180°) nel 1° volo (*Tsukahara*) – salto dietro con o senza avvitamento nel 2° volo

**Gruppo 4** – Rondata (*Yurchenko*) con o senza  $\frac{3}{4}$  avv. (270°) nel 1° volo – salto dietro con o senza avvitamento nel 2° volo.

**Gruppo 5** – Rondata con  $\frac{1}{2}$  avv. (180°) nel 1° volo – salto avanti o dietro con o senza avvitamento nel 2° volo.

## 10.4 Esigenze

– Il numero del salto **che si intende** presentare deve essere esposto (manualmente o elettronicamente) prima che il salto sia eseguito.

– Nelle gare di **Qualificazione, Finale a Squadre e Finale All-Around**: si esegue **un** salto.

- In **Qualificazione**, il punteggio del 1° salto è valido per il punteggio totale della **Squadra** e/o per quello **All-Around**.
- La ginnasta che vuole qualificarsi per la **Finale all'Attrezzo** deve eseguire **2** salti secondo le regole qui sotto descritte.

### - Qualificazioni per le Finali e Finali all'Attrezzo

- La ginnasta deve eseguire 2 salti; la media dei due punteggi ottenuti costituirà il Punteggio Finale
- I 2 volteggi devono essere di due gruppi **differenti**

### Esempi:

1. Se il 1° Volteggio è del Gruppo 4

*Rondata, flic-flac – salto teso dietro con 2/1 avvitamenti (720°)*

allora la scelta per il 2° Volteggio potrebbe essere:

- *Tsukahara teso con 2/1 avvitamenti (720°)*
- oppure
- *Ribaltata con  $\frac{1}{2}$  giro nel 1° volo – 1 giro nel 2° volo*

2. Se il 1° Volteggio è del Gruppo 2

*Ribaltata – salto raccolto avanti*

allora la scelta per il 2° Volteggio potrebbe essere:

- *Rondata, flic-flac con  $\frac{1}{2}$  giro – salto avanti raccolto*
- oppure
- *Ribaltata – 1 avvitamento nel 2° volo*

**Nota:** *Ribaltata – doppio salto avanti raccolto*

*Se il 2° salto non è completo perché la ginnasta arriva contemporaneamente sui piedi e su un'altra parte del corpo, allora il salto sarà riconosciuto come Ribaltata – salto avanti raccolto.*





#### – Bonus al Volteggio

- Sarà riconosciuto un bonus di **0.20** per l'esecuzione di 2 volteggi con salti in differenti direzioni (dietro/avanti) nel secondo volo.
- I volteggi tipo "Cuervo" sono considerati con salto in **avanti**
- Per ottenere il bonus, entrambi i salti devono essere eseguiti senza caduta
- Il bonus sarà sommato al Punteggio Finale (media dei 2 salti)

#### 10.4.1 Linea di demarcazione (Corridoio)

Come orientamento per le penalità di direzione sarà tracciato un corridoio sul tappeto di arrivo. La ginnasta deve arrivare e fermarsi in piedi in questa zona.

Se la ginnasta tocca il tappeto con una parte del corpo all'esterno della linea di demarcazione, il giudice D1 (*in seguito a notifica scritta del Giudice di Linea*) detrarrà dal Punteggio Finale le seguenti penalità:

- arrivo o passo fuori dalla linea con un piede/una mano (*parte del piede/della mano*) **-0.10**
- arrivo o passo fuori dalla linea con due piedi/mani (*parte dei piedi/delle mani*)  
o parte del corpo **-0.30**

#### 10.4.2 Penalità Specifiche all'Attrezzo (Giuria D)

Dal Punteggio Finale del salto eseguito:

- Più di 25 metri di rincorsa **-0.50**
- Rincorsa a vuoto senza eseguire il salto **-1.00**
- Appoggio di una sola mano **-2.00**
- Nella gara di Qualificazione per la Finale all'Attrezzo e nella Finale all'Attrezzo:
  - quando 1 dei 2 salti è valutato "0" (10.4.3)  
**Valutazione:**  
Punteggio del salto eseguito diviso per 2 = Punteggio Finale (PF)
  - Se i due salti **non** appartengono a gruppi differenti  
**Valutazione:**  
[(PF del 1° salto) + (PF del 2° salto, meno 2.00)] / 2 = Punteggio Finale

#### 10.4.3 Esecuzione di salti nulli (0.00 P.) \*

- Il volteggio è eseguito senza fase di appoggio, cioè non toccando la tavola neanche con una mano
- Non utilizzare in modo appropriato il collare di protezione della pedana nei salti provenienti dalla rondana
- Aiuto durante il salto
- Arrivo senza precedenza dei piedi
- Il salto è eseguito così male che non può essere riconosciuto oppure la ginnasta spinge con i piedi sulla tavola
- La ginnasta esegue un salto vietato (gambe in posizione divaricata frontale, elemento vietato prima dell'arrivo in pedana o arriva intenzionalmente in posizione laterale)
- Il primo salto viene ripetuto come secondo volteggio nella Qualificazione per la Finale al Volteggio o nella Finale.

**\*Nota:** Il punteggio "0.00" è dato dalla Giuria D. La Giuria E non esprime valutazione.

La Giuria D e il Supervisore all'Attrezzo analizzano i video di tutti i salti che sono stati giudicati nulli (0 punti) o dei salti eseguiti con l'appoggio di una sola mano.



## 10.5 Calcolo del Punteggio

### Giuria D:

inserisce il Valore del salto eseguito e mostra sulla lavagna alla Giuria E il simbolo del salto riconosciuto (*se diverso da quello dichiarato*).

Il punteggio del 1° salto deve essere esposto prima che la ginnasta esegua il 2° salto.

### Giuria E:

Le penalità di esecuzione (*Sezione 9*) devono essere detratte in aggiunta alle penalità specifiche all'Attrezzo.

## 10.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo – Giuria E

Falli	0.10	0.30	0.50
<b>Primo volo</b>			
– Per rotazione incompleta sull'AL durante la fase di volo:			
• Gr. 1 con ½ (180°) avvitamento	≤ 45°	≤ 90°	
• Gr. 3 con ¼ (90°) avvitamento		≤ 45°	
• Gr. 4 con ¾ (270°) avvitamento	≤ 45°		
• Gr. 5 con ½ (180°) avvitamento		≤ 45°	
• Gr. 1 o 2 con 1/1 (360°) avvitamento	≤ 45°	≤ 90°	> 90°
– Tecnica scorretta:			
• Allineamento del corpo (angolo delle anche/arco)	●	●	
• Gambe flesse	●	●	●
• Gambe o ginocchia aperte	●	●	
<b>Fase di appoggio</b>			
– Tecnica scorretta			
• Appoggio alternato delle mani Gr. 1, 2 & 5	●		●
• Braccia piegate / angolo delle spalle	●	●	
• Non passare dalla verticale	●		
• Rotazione sull'AL iniziata troppo presto ( <i>sulla tavola</i> )	●	●	
<b>Seconda fase di volo</b>			
– Eccessivo snap ( <i>courbette</i> )	●	●	
– Altezza	●	●	●
– Posizione del corpo			
• Precisione della posizione raccolta/carpiata nel salto	●	●	
• Precisione della posizione raccolta/carpiata nei salti con avvitamento	●		
• Allineamento del corpo nel salto teso	●		
• Allineamento del corpo nel salto teso con avvitamento	●	●	
• Non mantenere la posizione tesa ( <i>squadrandolo troppo presto</i> )	●	●	
• Insufficiente o mancata estensione ( <i>salti raccolti/carpiati</i> )	●	●	
– Gambe flesse	●	●	●
– Gambe o ginocchia aperte	●	●	
– Insufficiente rotazione del salto senza caduta	●		
• con caduta		●	
– Distanza ( <i>lunghezza insufficiente</i> )	●	●	
– Deviazione dalla direzione corretta	●		
– Dinamismo	●	●	
<b>Falli d'arrivo</b>	Vedere Sez.9		



## SEZIONE 11 – Parallele Asimmetriche

### 11.1 Generalità

La valutazione dell'esercizio inizia con lo stacco dei piedi dalla pedana o dal tappeto. Tutti gli altri supporti sotto la pedana (es. una pedana supplementare) **non** sono consentiti.

#### a) Entrate

- Se la ginnasta al primo tentativo tocca la pedana, l'attrezzo, o passa sotto l'attrezzo:
  - Penalità **-1.00** (Giuria E)
  - Deve iniziare l'esercizio e
  - Non le sarà accreditato alcun VD per l'entrata
- Una seconda rincorsa per l'entrata (con penalità) è concessa se la ginnasta la prima volta **NON** ha toccato la pedana, l'attrezzo o non vi è passata sotto
  - Penalità **-1.00** (Giuria D)
- Una terza rincorsa non è concessa.

La ginnasta **NON** può correre/camminare sotto lo staggio inferiore per eseguire l'entrata  
Penalità **-0.30** (Giuria D con notifica alla Giuria Superiore)

La giuria D detraerà le penalità dal Punteggio Finale.

#### b) Cronometraggio del tempo di caduta

Nel caso di una caduta dall'attrezzo, è consentita un'interruzione di 30 secondi

Se la ginnasta riprende l'esercizio dopo aver superato il tempo a disposizione per la caduta, le sarà applicata una penalità di **-0.30** per superamento del tempo concesso

- Il cronometraggio inizia quando la ginnasta torna in piedi dopo la caduta
- Il tempo che scorre durante la caduta deve essere visibile in secondi sul tabellone del punteggio
- Un segnale sonoro (gong) sarà dato a:
  - 10 secondi
  - 20 secondi e di nuovo a
  - 30 secondi (tempo limite)
- L'esercizio è considerato ufficialmente ricominciato quando i piedi lasciano il tappeto
- Se la ginnasta non ha ripreso l'esercizio entro i 60 secondi, questo è considerato terminato

Non è necessario il saluto alla giuria per riprendere l'esercizio dopo la caduta.

### 11.2 Contenuto e costruzione dell'esercizio

Per stabilire il VD, si conteggiano gli 8 elementi di maggior valore, compresa l'uscita.

- Per mancanza di Uscita **-0.50** dal Punteggio Finale (Giuria D)
- Per calcolare VD, EC e AC saranno conteggiati solo **3** elementi della stessa "matrice"\* in ordine cronologico.
  - eccezione: kippe, granvolte (avanti/dietro) e slanci in verticale

\* La matrice è determinata dall'entrata nell'elemento e dalla direzione della rotazione (avanti o dietro)



**Esempio 1:** B D E X (Nessun valore)

**Esempio 2:** D B C X (Nessun valore)

**Esempio 3:** D D D B B D

- Entrate (e.g. ) e uscite (e.g. ) saranno conteggiate per il calcolo del numero di elementi con la stessa matrice.
- Elementi senza VD (a causa di un errore tecnico) non saranno conteggiati per il calcolo del numero di elementi con la stessa matrice.

Per ogni riga della Tavola degli elementi sarà riconosciuto solo un elemento del tipo “Tkatchev” con o senza rotazione.  
Dalla Tavola degli elementi sarà riconosciuto solo uno “Jäger” con o senza rotazione

Gli elementi scelti devono rappresentare una varietà delle seguenti categorie di movimenti:

a) Elementi circolari e oscillazioni	b) Voli
– granvolte dietro	– voli dallo SS allo SI (o al contrario)
– granvolte avanti	– contromovimenti (al di sopra dello staggio)
– oscillazioni & giri circolari liberi	– planche
– stalder avanti / dietro	– salti
– elementi circolari carpiati avanti/dietro	

### 11.3 Esigenze di Composizione (EC) – Giuria D 2.00 p.

1 – Volo dallo SS allo SI	p. 0.50
2 – Volo con ripresa dello stesso staggio	p. 0.50
3 – Prese differenti ( <i>esclusi slanci in verticale, entrata o uscita</i> )	p. 0.50
4 – Elemento senza volo con rotazione min. di 360° ( <i>no entrata</i> )	p. 0.50

### 11.4 Abbuoni di Collegamento (AC) – Giuria D

- a) Si possono ottenere punti d’abbuono per collegamenti diretti.
- b) AC e il Bonus per l’Uscita si sommano al punteggio D.

#### Abbuoni per collegamenti diretti

0.10	0.20
$D + D$ (o più)	D (volo – sullo stesso staggio o da SI a SS) + C o più (sullo SS e devono essere eseguiti in quest’ordine)  E + E (uno deve essere con volo) F + D (entrambi con volo)

*Nota: gli elementi C/D devono avere un volo o una rotazione di min. ½ giro (180°)*

- a) Un elemento può essere eseguito 2 volte nello stesso collegamento diretto per ottenere l’abbuono (AC), ma **NON** otterrà il VD una seconda volta.
- b) Gli elementi con volo devono avere una visibile fase di volo:
  - dallo SS allo SI (o al contrario)
  - con contromovimento (*sopra lo staggio*), planche o salto seguito da una ripresa dello stesso staggio o dell’altro
  - eseguiti in uscita

**Nota:** Il cambio di presa saltato con/senza rotazione di 180°- 360° **NON** costituisce volo.



c) Questi collegamenti diretti possono essere eseguiti come:

- collegamenti con l'entrata  
(gli elementi del Gruppo 1 non sono considerati elementi con volo)

Esempio:  D+D = 0.10

- collegamenti all'interno dell'esercizio
- collegamenti con l'uscita

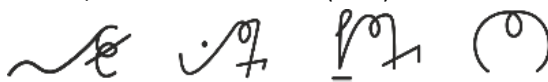
d) Se tra 2 elementi o dopo il secondo/ultimo elemento si esegue un'oscillazione a vuoto o intermedia, **NON** potrà essere riconosciuto alcun AC.

- **Oscillazione a vuoto** = oscillazione avanti o dietro senza l'esecuzione di alcun elemento della Tavola, prima dell'oscillazione nella direzione opposta.

Eccezione:

elementi del tipo "Shaposhnikova" con/senza 1 avvitamento (360°)

e i seguenti elementi:



**Nota:** Se si esegue una kippe dopo un elemento del tipo Shaposhnikova con/senza 1 giro e dopo planche con ½ giro, si applica la penalità per oscillazione a vuoto

- **Oscillazione Intermedia** = presa di slancio da un appoggio frontale e/o una lunga oscillazione non necessaria per eseguire l'elemento successivo.

## 11.5 Penalità di Composizione – Giuria E

Falli	0.10	0.30	0.50
– Saltare con spinta di 2 piedi dallo SI allo SS			●
– Sospensione allo SS, posare i piedi sullo SI, presa dello SI			●
– Più di 2 elementi uguali collegati direttamente all'uscita	●		

## 11.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo – Giuria E

In assenza di caduta il massimo delle penalità di esecuzione non può superare 0.80 per elemento	0.10	0.30	0.50 o più
– Allineamento in verticale e nello slancio in verticale	●	●	
– Sistemare la presa	●		
– Sfiurare il tappeto		●	
– Urtare l'attrezzo con i piedi			-0.50
– Urtare il tappeto con i piedi (caduta)			-1.00
– Elemento non caratteristico (elementi con spinta di 2 piedi o delle cosce)			-0.50
– Mancanza di ritmo negli elementi	●		
– Altezza insufficiente negli elementi con volo	●	●	
– Rotazione insufficiente degli elementi con volo	●		
– Insufficiente estensione nelle kippe	●		
– Oscillazione intermedia			-0.50
– Oscillazione a vuoto			-0.50
– Angolo di completamento degli elementi	●	●	●
<b>Ampiezza di:</b>			
– Oscillazioni avanti o dietro sotto l'orizzontale	●		
– Slanci in verticale	●	●	
– Eccessiva flessione delle anche nella frustata (Uscita)	●	●	



## 11.7 Note

### Cadute

#### Elementi con volo

- a) **con** presa dello staggio con entrambe le mani (*sospensione o appoggio momentanei*)  
– il VD è assegnato
- b) **senza** presa dello staggio con entrambe le mani  
– Il VD **Non** è assegnato  
(*l'elemento può essere eseguito di nuovo per ottenere il VD*).


#### Uscite

- a) Non tentare affatto l'uscita:

##### Valutazione:

- No VD si conteggiano solo 7 elementi (*Giuria D*)
- No Uscita **-0.50** (*Giuria D*)
- Caduta **-1.00** (*Giuria E*)
- Se la ginnasta risale sull'attrezzo per eseguire l'uscita nessuna penalità per "Mancanza di Uscita"

- b) Se l'uscita è iniziata:

**Esempio:**  con inizio del salto (arrivo senza precedenza dei piedi)

##### Valutazione:

- No VD si conteggiano solo 7 elementi (*Giuria D*)
- Caduta **-1.00** (*Giuria E*)

#### Entrate

- a) Possono soddisfare l'EC 1 per volo dallo SS allo SI
- b) gli elementi catalogati come entrate possono essere eseguiti anche nel corso dell'esercizio (*o viceversa*) ma ricevono il VD solo una volta.



### ARTISTICITÀ

#### Composizione

La composizione di un esercizio alla trave è basata sul bagaglio tecnico della ginnasta e sulla coreografia di questi elementi in relazione alla trave e deve mostrare un deciso senso di variazione in ritmo, potenza e velocità dei movimenti. Si tratta dell'equilibrio tra

- elementi ginnici
- elementi acrobatici
- coreografia

per creare un tutto coeso e fluido.

Una composizione ben strutturata dell'esercizio include:

- una selezione ricca e varia di elementi dei differenti gruppi strutturali della Tavola degli elementi
- cambi di livello (*su e giù*)
- cambi di direzione (*avanti, dietro, laterale*)
- cambi di ritmo e tempo
- movimenti e passaggi creativi

Questo è **“cosa”** la ginnasta esegue.

#### Ritmo & Tempo

Ritmo e tempo (*rapidità/velocità*) devono essere vari, talvolta vivaci, talvolta lenti, ma prevalentemente dinamici e, soprattutto, senza interruzioni.

Il passaggio tra movimenti ed elementi deve essere armonioso e fluido:

- senza interruzioni inutili o
- prolungati movimenti preparatori prima degli elementi

L' esercizio non deve essere una serie di elementi scollegati tra loro.

#### Esecuzione Artistica

Quando una ginnasta dimostra creatività, sicurezza nell'esecuzione, stile personale, tecnica perfetta, ritmo e tempo vari, lei trasforma una composizione ben strutturata in un'esecuzione artistica.

Questo non è **“cosa”** la ginnasta esegue, ma **“come”** lo esegue.



## 12.1 Generalità

La valutazione dell'esercizio comincia con lo stacco dalla pedana o dal tappeto. Basi d'appoggio aggiuntive, poste sotto la pedana (es. una pedana supplementare), **non** sono autorizzate.

### a) Entrate

- Se la ginnasta al primo tentativo tocca la pedana o l'attrezzo
  - Penalità **-1.00** (Giuria E)
  - Deve iniziare l'esercizio
  - Non le sarà accreditato alcun VD per l'entrata
  - Sarà applicata la penalità per "Entrata senza VD" (Giuria E)
- Alla ginnasta è concesso un 2° tentativo per eseguire l'entrata (con penalità) se non ha toccato la pedana o l'attrezzo:
  - Penalità **-1.00** (Giuria D)
- Una 3° rincorsa non è concessa.

La giuria D detraerà la penalità dal Punteggio Finale.

### b) Cronometraggio

La durata dell'esercizio sulla trave non può essere superiore a 1 minuto e 30 secondi (90 secondi).

- Il giudice cronometrista 1 avvia il cronometro quando i piedi della ginnasta lasciano la pedana o il tappeto. Arresta il cronometro quando la ginnasta tocca il tappeto alla fine del suo esercizio sulla trave.
- Dieci (10) secondi prima del tempo massimo a disposizione e una seconda volta al termine del tempo massimo (1 minuto e 30 sec.) un segnale acustico (gong) avverte la ginnasta che l'esercizio deve essere completato.
- Se l'arrivo sui tappeti in uscita è eseguito durante il secondo segnale sonoro, **non** vi è alcuna penalità.
- Se l'arrivo sui tappeti è eseguito dopo il secondo segnale sonoro, sarà applicata una penalità per fuori tempo.
- Sarà applicata una penalità per superamento del tempo massimo se l'esercizio dura 1:31 minuti (91 sec.) o più. **-0.10**
- Gli elementi eseguiti dopo i 90 secondi saranno riconosciuti dalla giuria D e valutati dalla Giuria E.
- Il superamento del tempo è notificato per iscritto dal cronometrista alla Giuria D che detraerà la penalità dal Punt. Fin.

### c) Cronometraggio del tempo di caduta:

Nel caso di caduta dall'attrezzo, è consentita un'interruzione di 10 secondi.

- Se la ginnasta riprende l'esercizio dopo aver superato il tempo a disposizione per la caduta, le sarà applicata una penalità di **-0.30**.
- Il giudice cronometrista 2 inizia il cronometraggio quando la ginnasta è in piedi dopo la caduta.
- La durata del tempo di caduta è cronometrata a parte; essa **non** entra nel calcolo del tempo totale dell'esercizio.
- Il tempo che scorre durante la caduta sarà reso visibile in secondi sul tabellone.
- Il tempo di caduta termina quando i piedi della ginnasta lasciano il tappeto per risalire sulla trave.
- Un segnale sonoro (gong) sarà dato allo scadere dei 10 secondi.
- Se la ginnasta non riprende l'esercizio entro 60 secondi, questo è considerato terminato.
- Non è necessario il saluto alla giuria per riprendere l'esercizio dopo la caduta
- Quando la ginnasta risale sulla trave, il giudice cronometrista 1 riprende il cronometraggio con il primo movimento eseguito per continuare l'esercizio.





## 12.2 Contenuto dell'esercizio

Per stabilire il VD, si conteggiano gli 8 elementi di maggior valore, compresa l'uscita.

- Mancanza di Uscita **-0.50** dal Punteggio Finale (*Giuria D*)

Tra gli 8 elementi devono esserci almeno:

- 3 elementi ginnici
- 3 elementi acrobatici

e 2 elementi a scelta

## 12.3 Esigenze di Composizione (EC) – Giuria D - 2.00 p.

1. Un collegamento di almeno 2 elementi ginnici **differenti**, di cui 1 salto (leap o jump) con divaricata di 180° (*sagittale o laterale*), o in posizione carpiata divaricata p. 0.50
2. Piroetta (Gruppo 3) o capovolta/mulinelli\* p. 0.50
3. Una serie acrobatica, di minimo 2 elementi con volo\*\* di cui 1 salto (*gli elementi possono essere uguali*) p. 0.50
4. Elementi acrobatici in differente direzione (*avanti/laterale e dietro*) p. 0.50

\* Gli elementi: 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.105, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505 possono soddisfare l'EC # 2

\*\* Elementi con volo con o senza appoggio delle mani

### Nota:

- Le EC 1, 2 (piroette), 3 & 4 devono essere eseguite sulla Trave
- Verticali ed elementi in tenuta **non** possono essere usati per soddisfare le EC
- Le capovolte possono essere usate **solo** per soddisfare l'EC # 2

## 12.4 Abbuoni di Collegamento (AC), Bonus di Serie (BS) e Bonus per l'Uscita – Giuria D

- a) Per collegamenti diretti può essere attribuito un **AC**
- b) Gli **AC** & i Bonus saranno sommati al Punteggio D
- c) Un **Bonus di Serie** sarà attribuito per Collegamenti di 3 o più elementi
- d) Non sarà assegnato alcun AC se la ginnasta si aggrappa alla Trave per evitare la caduta.

### Abbuoni per Collegamenti Diretti

ACROBATICI	
0.10	0.20
<b>2 elementi acro con volo, inclusa l'entrata, esclusa l'uscita</b> Tutti i collegamenti devono essere con rebounding*	
C + C B + D ( <i>con spostamento indietro</i> ) ( <i>solo in quest'ordine</i> ) B + E	C/D + D o più B + D ( <i>entrambi gli elementi in avanti</i> ) B + F

\* I collegamenti con effetto di rebounding (rimbalzo) sfruttano l'elasticità dell'attrezzo e sviluppano velocità in una direzione.

- Arrivo (su 2 piedi) dal 1° elemento con volo e appoggio delle mani seguito **immediatamente** da spinta/rimbalzo per il 2° elemento  
o
- Arrivo dal 1° elemento con volo (con o senza appoggio delle mani) su una gamba e appoggio della gamba libera con **immediato** rimbalzo su 2 piedi per eseguire il 2° elemento.



GINNICI & MISTI (solo elementi acrobatici con volo), esclusa l'uscita	
0.10	0.20
C + C o più (ginnici) A + C (solo giri) B + D (misto)	D + D o più

**Nota:** I giri vanno eseguiti con un passo per girare sull'altra gamba (il demi-plié su uno o due piedi NON è consentito)

BONUS DI SERIE (BS)					
0.10					
Sarà assegnato alle serie ginniche, miste e acro (*rebounding e non-rebounding) di B + B + C in qualsiasi ordine, incluse entrata e uscita (min. C), o più, in aggiunta all'AC.					
<b>Esempio 1:</b>	B + B + C = + 0.10 bonus di serie D + B + C = + 0.10 bonus di serie				
<b>Esempio 2:</b>	C + C + C + 0.10 + 0.10 + 0.10 = + 0.10 bonus di serie <b>Totale AC + BS = 0.30</b>				
	<table border="1"> <tr> <td>AC</td> <td>AC</td> </tr> <tr> <td>+0.10</td> <td>+0.10</td> </tr> </table>	AC	AC	+0.10	+0.10
AC	AC				
+0.10	+0.10				
<b>Per ottenere il BS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Possono essere utilizzati elementi acro senza volo min. B (eccetto elementi in tenuta)</li> <li>• In un collegamento lo stesso elemento acrobatico (con o senza volo) può essere ripetuto</li> </ul>				

I seguenti elementi **acrobatici B** con appoggio delle mani e con volo:

- flic-flac a gambe unite
- flic-flac smezzato
- flic-flac Auerbach
- rondata
- ribaltata

possono essere eseguiti una seconda volta nell'esercizio per ricevere un AC e il BS, ma non possono essere eseguiti una seconda volta per ottenere una EC.

## 12.5 Penalità per Artisticità & Composizione – Giuria E

Falli	0.10	0.20
<b>Artisticità di Esecuzione</b>		
- Insufficiente artisticità di esecuzione nell'intero esercizio: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Scorretta postura del corpo (testa, spalle, tronco)</li> <li>• Insufficiente ampiezza dei movimenti</li> <li>• Insufficiente coinvolgimento delle parti del corpo</li> <li>• Insufficiente ampiezza degli slanci delle gambe</li> <li>• Insufficiente lavoro dei piedi <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Piedi non in estensione/rilassati/intrarrotati</li> <li>○ Insufficiente lavoro in relevé</li> </ul> </li> </ul>	● ● ● ● ● ●	●
- Ritmo & Tempo <i>Insufficiente variazione di ritmo &amp; tempo, elementi &amp; movimenti scollegati (mancanza di fluidità)</i>	●	●
<b>Composizione</b>		
- Entrata senza VD <i>(Tutte le entrate senza VD saranno riconosciute generalmente come "A", ad eccezione del passaggio di una gamba alla seduta o battuta, posa delle mani e arrivo in posizione accosciata o semplice passo o saltello per arrivare in posizione seduta o in ginocchio o su uno o due piedi)</i>	●	
- Uso insufficiente dell'intero attrezzo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mancanza di movimenti laterali (no VD)</li> <li>• Mancanza di una combinazione di movimenti/elementi vicino alla trave con una parte del tronco (incluse cosce, ginocchia o testa) a contatto con la trave (non necessariamente elementi)</li> </ul>	● ●	
- Uso unilaterale di elementi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Più di ½ giro su 2 piedi a gambe tese in tutto l'esercizio</li> </ul>	●	



## 12.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo – Giuria E

Falli	0.10	0.30	0.50
– Mancanza di ritmo nei collegamenti ( <i>con VD</i> )	ogni volta ●		
<b>Preparazione eccessiva</b>			
– Aggiustamento ( <i>passi senza coreografia &amp; movimenti non necessari</i> )	ogni volta ●		
– Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	ogni volta ●		
– Pausa (da applicare a 2 sec.)	ogni volta ●		
– Appoggio supplementare di una gamba contro la superficie laterale della trave		●	
– Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta			●
– Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	●	●	●

### Uscita:

a) Se il salto per l'uscita **non** è iniziato (*non è iniziata la rotazione*) e la ginnasta cade:

**Esempio 1:**  spinta fuori dalla trave

Valutazione:

- No VD si conteggiano solo 7 elementi (*Giuria D*)
- Mancanza di uscita **-0.50** (*D-Jury*)
- Caduta **-1.00** (*E-Jury*)
- Se la ginnasta risale sull'attrezzo per eseguire l'uscita, non si applica la penalità per "mancanza di uscita"

b) Se il salto per l'uscita è iniziato e poi la ginnasta cade:

**Esempio 2:**  iniziare il salto, ma non arrivare prima con i piedi

Valutazione:

- No VD si conteggiano solo 7 elementi (*Giuria D*)
- Caduta **-1.00** (*Giuria E*)

## 12.7 NOTE

### Cadute – Elementi acrobatici e ginnici

Per ottenere il valore di difficoltà, dagli elementi acrobatici e ginnici bisogna ritornare sulla trave con i piedi o con il tronco



- con** arrivo sulla trave su uno o due piedi o nella posizione richiesta
  - il VD è assegnato.
- senza** arrivo sulla trave su uno o due piedi o nella posizione richiesta
  - il VD **non** è assegnato (*l'elemento può essere eseguito di nuovo per ottenere il VD*).

### Entrate

- Solo un elemento acrobatico può precedere l'entrata
- Alcuni elementi catalogati come entrate (*capovolte, verticali ed elementi in tenuta*) possono essere eseguiti anche nel corso dell'esercizio (*o viceversa*) ma il VD sarà attribuito solo una volta.



## Elementi in tenuta

- a) Le verticali (*senza giri*) e gli elementi in tenuta, per ottenere il valore della difficoltà (VD), devono mantenere la posizione per 2 secondi se richiesto nella Tavola degli Elementi. Se l'elemento non è tenuto per 2 sec. e non esiste nel Codice come elemento differente, ottiene un VD inferiore o nessun VD (*la verticale o la posizione tenuta devono essere completate*).
- b) Per ottenere EC, AC e BS, gli elementi in "tenuta" acrobatici (*con volo*) possono essere usati come ultimo elemento in una serie acrobatica o in un collegamento misto.
- c)  e  riceveranno 1 VD inferiore se la verticale **non** è tenuta per 2 sec.
- Se la ginnasta esegue di nuovo nell'esercizio lo stesso elemento e mantiene la verticale per 2 sec., NON riceverà alcun VD.

## Elementi Specifici



Le mani devono arrivare in posizione trasversale



Mani vicine (unite) in posizione trasversale – Corretto



Se la mano avanti ha completato il giro – si applica la penalità per precisione



Mani in posizione laterale – si applica la penalità per precisione



### ARTISTICITÀ

#### Esecuzione Artistica

Un' esecuzione artistica è quella in cui la ginnasta dimostra capacità di trasformare il suo esercizio al Corpo Libero da composizione ben strutturata in esibizione artistica. Nel far ciò, la ginnasta deve dimostrare una notevole fluidità coreografica, artisticità, espressività, musicalità e tecnica perfetta.

L'obiettivo principale è creare e presentare una composizione di ginnastica artistica unica e ben bilanciata, combinando armoniosamente i movimenti del corpo e l'espressione della ginnasta con il tema e il carattere della musica.

#### Composizione e Coreografia

La **composizione** di un esercizio al CL è basata sul bagaglio tecnico della ginnasta e sulla **coreografia** di elementi e movimenti che sono il risultato dei movimenti del corpo, sia ginnici che acrobatici, in relazione a spazio e tempo, cioè in relazione alla pedana del CL e in armonia con la musica scelta.

La coreografia dovrebbe essere sviluppata come un armonioso fluire di un movimento in quello successivo con contrasti di velocità e intensità.

Coreografia creativa, cioè originalità della combinazione degli elementi e dei movimenti, significa che l'esercizio è stato costruito ed è eseguito usando nuove idee, forme, interpretazioni e originalità, evitando imitazioni e monotonia.

Lo stile, la struttura e la composizione dell'esercizio comprendono:

- una selezione ricca e varia di elementi dai differenti gruppi strutturali della Tavola degli Elementi
- cambi di livello (*su e giù*)
- cambi di direzione (*avanti, indietro, laterale, in curva*)
- movimenti, collegamenti e passaggi di introduzione all'esecuzione delle linee acrobatiche creativi o originali

*Questo è "cosa" la ginnasta esegue.*

#### Espressività

L'Espressività può essere definita in generale come l'atteggiamento e le emozioni mostrate dalla ginnasta sia col viso che con il corpo. Ciò comprende sia il modo in cui una ginnasta si presenta e si relaziona con giuria e pubblico, sia la sua capacità di controllare/gestire la sua espressione durante l'esecuzione dei movimenti più difficili e complessi. È anche la capacità di interpretare un ruolo o un personaggio durante l'esibizione. Oltre all'esecuzione tecnica, vanno tenute in considerazione l'armonia artistica e la grazia femminile.

*Non si tratta solo di "cosa" la ginnasta fa, ma anche di "come" esegue il suo esercizio.*

#### Musica

La musica deve essere impeccabile, senza tagli bruschi e deve conferire un senso di unità alla composizione e all'esecuzione dell'esercizio nel suo complesso.

Deve essere fluida e deve avere un inizio e una fine chiari. La musica scelta deve anche contribuire a evidenziare le caratteristiche e lo stile unici della ginnasta. Il carattere della musica dovrebbe comunicare l'idea guida/il tema della composizione.

- Ci deve essere una diretta correlazione tra i movimenti e la musica. Questa deve essere adeguata alla personalità della ginnasta e deve offrire un contributo all'artisticità e alla perfezione dell'esecuzione nel suo complesso.

#### Musicalità

La musicalità è la capacità della ginnasta di interpretare la musica e dimostrare non solo il ritmo e la velocità, ma anche la sua fluidità, la forma, l'intensità e la passione.

La musica deve sostenere l'esecuzione e attraverso i suoi movimenti la ginnasta deve comunicare il tema della musica al pubblico e alla giuria.



## 13.1 Generalità

### a) Esigenze relative alla musica

- La musica del Corpo Libero deve essere consegnata alla direzione di gara. Ogni brano musicale sarà cronometrato e il tempo sarà approvato dalla direzione e dall'allenatore della delegazione.
- Devono essere riportate le seguenti informazioni:
  - Il nome della ginnasta e le 3 lettere in carattere maiuscolo utilizzate dalla FIG per il Codice del Paese
  - nome del compositore e il titolo del brano musicale
- L'accompagnamento musicale con orchestra, piano o altri strumenti, deve essere registrato.
  - All'inizio del brano registrato è possibile usare un segnale sonoro, ma **non** può essere pronunciato il nome della ginnasta.
  - La voce può essere utilizzata come uno strumento musicale senza parole:
    - Esempi di "voce umana" come strumento accettabile sono: canto a bocca chiusa, vocalizzi senza parole, fischietto, cantilena.
    - È accettato ogni tipo di musica che non sia chiaramente una canzone o parte di una canzone.
  - Mancanza di musica o musica con parole **-1.00**

*Nota: penalità detratta dalla Giuria D dal Punteggio Finale.*

In caso di dubbio, le Federazioni/le ginnaste possono sottoporre la musica alla valutazione del CTF.

### b) Cronometraggio

La valutazione dell'esercizio inizia con il primo movimento della ginnasta. La durata dell'esercizio non può superare 1 minuto e 30 secondi (90 secondi).

- Il giudice cronometrista inizia il cronometraggio quando la ginnasta esegue il primo movimento del suo esercizio.
- Il giudice cronometrista arresta il cronometraggio con l'ultima posizione della ginnasta alla fine del suo esercizio. L'esercizio deve terminare contemporaneamente alla musica.
- Si applica la penalità per superamento del tempo se l'esercizio dura 1:31 minuti (91 secondi) o più **-0.10**.
- Gli elementi eseguiti dopo i 90 secondi saranno riconosciuti dalla Giuria D e valutati dalla Giuria E.

### c) Linea di demarcazione

L'uscita dalla pedana del corpo libero (12 X 12 m), cioè toccare il suolo con qualsiasi parte del corpo al di fuori della linea di demarcazione, comporta una penalità:

- Un passo o arrivare al di fuori della linea con un piede/una mano **-0.10**
- Passo (passi) fuori con entrambi i piedi, entrambe le mani o con una parte del corpo o arrivo con entrambi i piedi fuori dalla linea **-0.30**

Sia i falli di linea che quelli di tempo sono notificati per iscritto, rispettivamente dai giudici di linea e dal giudice cronometrista, alla giuria D che li detrarrà dal Punteggio Finale.



## 13.2 Contenuto dell'esercizio

Per stabilire il VD si conteggiano gli 8 elementi di maggior valore, inclusa l'uscita.

- Mancanza di uscita **-0.50** dal Punteggio Finale (Giuria D).

Tra gli 8 elementi devono esserci almeno:

- 3 elementi ginnici
- 3 elementi acro
- e 2 a scelta

L'uscita è l'ultima linea acrobatica che conta (*si assegna il VD più alto*)

- Non si assegna l'uscita se è stata eseguita solo una linea acrobatica.

### Linee acrobatiche

- Il numero massimo di linee acrobatiche è 4
- Altre difficoltà in ulteriori linee acrobatiche non verranno conteggiate per il VD
- Ogni elemento acrobatico eseguito dopo l'ultima linea acro valida non sarà conteggiato per il VD.
- Una linea acrobatica è costituita da minimo 2 elementi con fase di volo collegati direttamente, uno dei quali deve essere un salto.
  - Si considererà linea acrobatica anche quella in cui la ginnasta non arriva da un salto con la precedenza dei piedi.

## 13.3 Esigenze di Composizione (EC) – Giuria D - 2.00 p.

1. Un passaggio di danza composto da due salti ginnici differenti (codificati) con spinta su un piede (leap o hop), collegati direttamente o indirettamente (*con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé*), uno dei quali con divaricata di 180° (*sagittale o laterale*) o in posizione carpiata divaricata

p. 0.50

*(L'obiettivo è creare uno schema di grande spostamento fluido.)*

- I salti con spinta su 2 piedi o i giri non sono ammessi perché sono statici. I tour chainé (½ giri su 2 piedi) sono consentiti perché sono passi che favoriscono la transizione.
- Nel passaggio di danza, i salti eseguiti come primo elemento devono arrivare su 1 piede (leap/hop).

2. Salto con avvitamento (min. 360°) sull'AL

p. 0.50

3. Doppio Salto sull'AT

p. 0.50

4. Salto dietro & avanti (*no elementi senza mani con spinta su 1 piede*) eseguiti nella stessa o in una differente linea *acrobatica*

p. 0.50

**Nota:** Le EC 2, 3 e 4 devono essere soddisfatte in linee acrobatiche.

## 13.4 Abbuoni di Collegamento (AC) & Bonus per l'Uscita – Giuria D

- a) L'AC può essere assegnato per collegamenti indiretti (acrobatici) e diretti (acrobatici, misti e giri).
- b) Il Bonus per l'Uscita (0,20) può essere assegnato solo se ci sono **più di due linee acrobatiche**.
- c) AC e Bonus saranno sommati e aggiunti al punteggio D.



## Abbuoni per collegamenti diretti e indiretti

ACROBATICI INDIRECTI	
<b>0.10</b>	<b>0.20</b>
B + D	C + D/E
A + A + D	A + A + E
ACROBATICI DIRETTI	
A + D	A + E
C + C	B/C + D
MISTI	
D salto acro + B (ginnico) E salto acro + A (ginnico) (solo in quest'ordine)	
COLLEGAMENTI DI GIRI SU UNA GAMBA	
D + B	<b>Nota:</b> I giri vanno eseguiti con un passo per girare sull'altra gamba (demi-plié non consentito)

**Collegamenti indiretti** sono quelli in cui elementi acrobatici con fase di volo e appoggio delle mani, collegati direttamente (es. rondata, flic-flac, ecc. come elementi preparatori), sono eseguiti tra salti.

**Nota:** Gli elementi acrobatici, per ottenere l'AC, devono essere eseguiti senza appoggio delle mani

## 13.5 Penalità per Artisticità & Composizione – Giuria E

Falli	0.10	0.20	0.30
<b>Esecuzione artistica:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Scorretta postura del corpo (testa, spalle, tronco)</li> <li>Insufficiente lavoro dei piedi (piedi non in estensione/rilassati/intrarrotati)</li> <li>Insufficiente ampiezza dei movimenti</li> <li>Insufficiente coinvolgimento delle parti del corpo</li> <li>Insufficiente complessità dei movimenti (un movimento complesso è quello che richiede allenamento, coordinazione e preparazione)</li> </ul>	● ● ● ● ●	●	
<b>Musicalità:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Scarso coinvolgimento espressivo in accordo con lo stile della musica</li> <li>Mancanza di aderenza della musica all'esercizio, in parte o completamente</li> <li>Mancanza di sincronizzazione tra movimento e battuta musicale alla fine dell'esercizio</li> </ul>	● ● ●	● ●	● ●
<b>Musica:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mancanza di struttura data al brano musicale</li> </ul>	●		
<b>Composizione:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Insufficiente coreografia negli angoli/mancanza di varietà</li> <li>Mancanza di un movimento a contatto con la superficie del C.L. (inclusi almeno tronco o cosce, o ginocchia o testa)</li> </ul>	● ●		





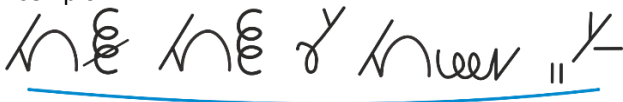
## 13.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo – Giuria E

Falli	0.10
<b>Eccessiva preparazione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Aggiustamento (passi senza coreografia)</i></li> <li>– <i>Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici</i></li> <li>– <i>Pausa (si applica a 2 secondi)</i></li> </ul>	ogni volta ● ogni volta ● ogni volta ●
<b>Distribuzione degli elementi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>L'esercizio inizia subito con una linea acrobatica/un elemento acrobatico</i></li> <li>– <i>Una linea acrobatica viene eseguita subito dopo la precedente sulla stessa diagonale senza coreografia tra le due linee (permessa solo una lunga linea acro)</i></li> <li>– <i>Più di 1 linea acrobatica successiva</i></li> <li>– <i>L'esercizio termina con un elemento acrobatico (senza coreografia dopo l'ultimo elemento acro)</i></li> </ul>	● ogni volta ● ogni volta ● ●

### Linee acrobatiche & Uscita

#### a) Solo una linea acrobatica

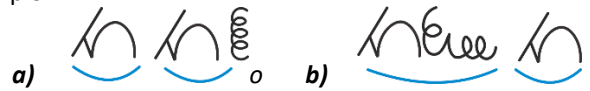
Esempio 1



Valutazione:

- No VD - si conteggiano max. 7 elem (*Giuria D*)
- No Uscita **-0.50** (*Giuria D*)
- Si applicano le penalità d'arrivo (*Giuria E*)

Esempio 2



Valutazione:

- No VD - si conteggiano max. 7 elem (*Giuria D*)
- No Uscita **-0.50** (*Giuria D*)
- Si applicano le penalità d'arrivo (*Giuria E*)

#### b) Due linee acrobatiche

Esempio 3



Valutazione:

- Si assegna l'Uscita (*Giuria D*)
- Non si attribuisce il Bonus per l'Uscita (*Giuria D*)

Esempio 4



Nella 2° linea acro la ginnasta non arriva prima con i piedi

Valutazione:

- No VD - si conteggiano max. 7 elem. (*Giuria D*)
- No Bonus per l'Uscita (*Giuria D*)
- Caduta **-1.00** (*Giuria E*)

#### c) Con la ripetizione dello stesso elemento

Esempio 5



Valutazione:

- No VD - si conteggiano max. 7 elementi (*Giuria D*)
- No Bonus per l'Uscita (*Giuria D*)
- Si applicano le penalità di arrivo, se necessario (*Giuria E*)



SEZIONE 14 — TAVOLE DEGLI ELEMENTI

**14.1 TAVOLA DEL VOLTEGGIO - ELEMENTI ..... 59**



GRUPPO 1 — RIBALTATE, YAMASHITA, RONDATE CON O SENZA AVVITAMENTO NELLA 1° E/O 2° FASE DI VOLO ..... 60

GRUPPO 2 — RIBALTATE AV. CON/SENZA 1/1 AVV. (360°) NELLA 1° FASE DI VOLO – SALTO AV/DIETRO CON/SENZA  
AVVITAMENTO NELLA 2° FASE DI VOLO ..... 63

GRUPPO 3 — RIBALTATE CON ¼ - ½ GIRO (90°-180°) NELLA 1° FASE DI VOLO (TSUKAHARA) – SALTO IND. CON/SENZA  
AVVITAMENTO NELLA 2° FASE DI VOLO ..... 65

GRUPPO 4 — RONDATA (YURCHENKO) CON/SENZA ¾ GIRO (270°) NELLA 1° FASE DI VOLO – SALTO IND. CON/SENZA  
AVVITAMENTO NELLA 2° FASE DI VOLO ..... 66

GRUPPO 5 – RONDATA CON ½ GIRO (180°) NELLA 1° FASE DI VOLO – SALTO AV/IND. CON/SENZA AVVITAMENTO NELLA 2°  
FASE DI VOLO ..... 69

**14.2 PARALLELELE ASIMMETRICHE – ELEMENTI ..... 71**



1.000 — ENTRATE ..... 72

2.000 — SLANCI IN VERTICALE E GIRI LIBERI INTORNO ALLO STAGGIO ..... 78

3.000 — GRANVOLTE ..... 84

4.000 — GIRI STALDER ..... 90

5.000 — GIRI IN POSIZIONE CARPIATA ..... 94

6.000 — USCITE ..... 100

**14.3 TRAVE – ELEMENTI..... 107**



1.000 — ENTRATE ..... 109

2.000 — SALTI GINNICI ..... 120

3.000 — PIROETTE ..... 127

4.000 — ELEMENTI IN TENUTA ED ELEMENTI ACROBATICI SENZA VOLO ..... 131

5.000 — ELEMENTI ACROBATICI CON VOLO ..... 136

6.000 — USCITE ..... 143

**14.4 ESERCIZIO AL CORPO LIBERO – ELEMENTI..... 148**



1.000 — SALTI GINNICI ..... 149

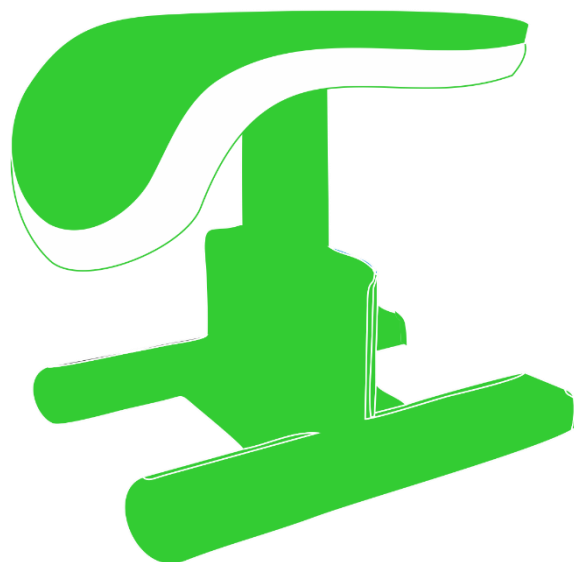
2.000 — PIROETTE ..... 159

3.000 — ELEMENTI IN APPOGGIO SULLE MANI ..... 162

4.000 — SALTI AVANTI & LATERALI ..... 166

5.000 — SALTI INDIETRO ..... 168

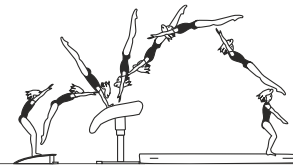

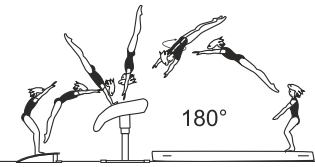
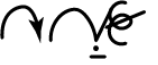
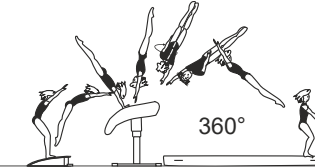
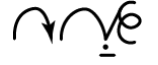
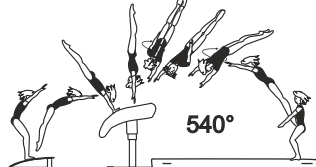

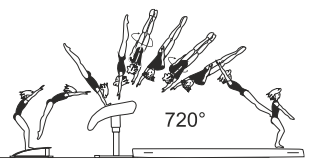

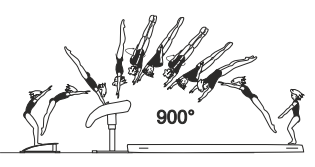

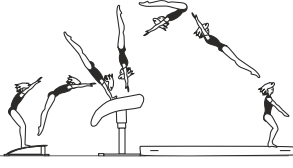
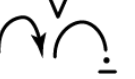
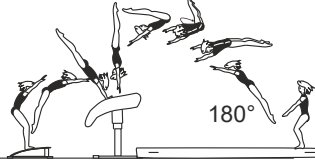
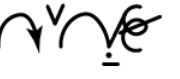
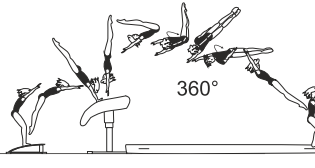
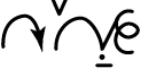




# TAVOLA DEL VOLTEGGIO Elementi

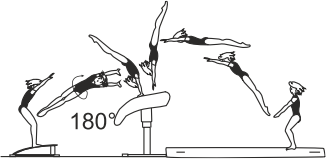

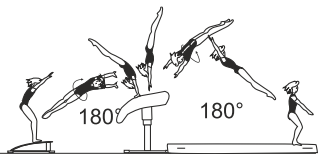
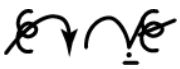
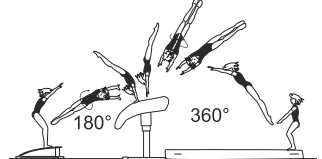

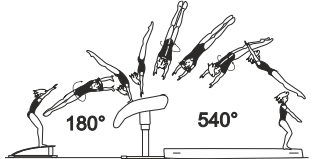
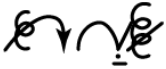
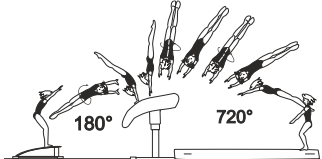
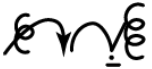
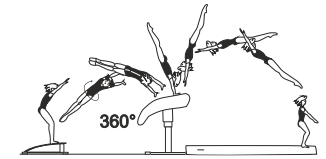
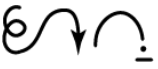
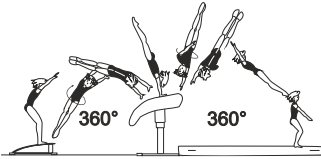



**GRUPPO 1 – RIBALTATE, YAMASHITA, RONDATE CON O SENZA ROTAZIONE SULL'AL NELLA 1° E/O 2° FASE DI VOLO**

1.00	1.01	1.02	1.03	1.04	1.05
<p><i>Ribaltata</i></p> <p style="text-align: right;"><b>1.60 P.</b></p>  	<p><i>Ribaltata con ½ avv. nel 2° volo</i></p> <p style="text-align: right;"><b>2.00 P.</b></p>  	<p><i>Ribaltata con 1 avv. nel 2° volo</i></p> <p style="text-align: right;"><b>2.60 P.</b></p>  	<p><i>Ribaltata con 1 ½ avv. (540°) nel 2° volo (Kim)</i></p> <p style="text-align: right;"><b>3.20 P.</b></p>  	<p><i>Ribaltata con 2 avv. (720°) nel 2° volo</i></p> <p style="text-align: right;"><b>3.60 P.</b></p>  	<p><i>Ribaltata con 2 ½ avv. (900°) nel 2° volo</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.00 P.</b></p>  
1.10	1.11	1.12	1.13	1.14	1.15
<p><i>Yamashita</i></p> <p style="text-align: right;"><b>2.00 P.</b></p>  	<p><i>Yamashita con ½ avv. (180°) nel 2° volo</i></p> <p style="text-align: right;"><b>2.40 P.</b></p>  	<p><i>Yamashita con 1 avv. (360°) nel 2° volo</i></p> <p style="text-align: right;"><b>2.80 P.</b></p>  			

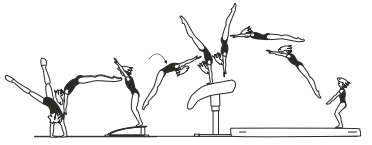

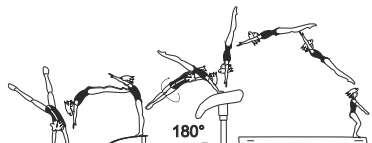
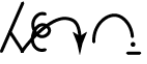
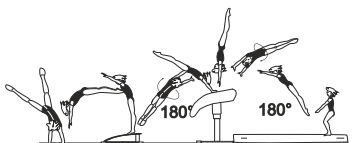

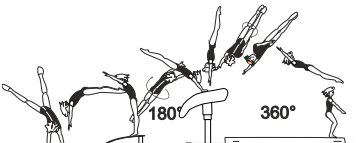

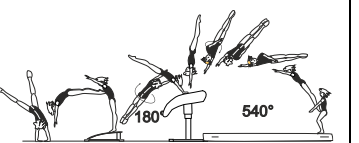

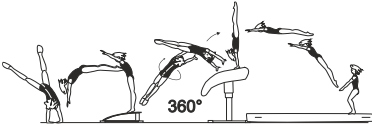
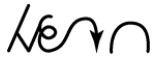
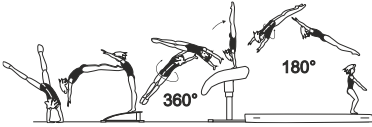

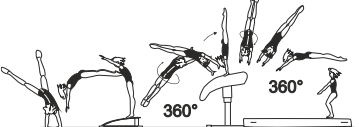



**GRUPPO 1 – RIBALTATE, YAMASHITA, RONDATE CON O SENZA ROTAZIONE SULL'AL NELLA 1° E/O 2° FASE DI VOLO**

<p><b>1.20</b> Ribaltata con ½ avv. (180°) nel 1° volo <b>1.60 P.</b></p>  	<p><b>1.21</b> Ribaltata con ½ (180°) avv nel 1° volo - ½ avv.(180°) nel 2° volo (in qualsiasi direzione) <b>2.40 P</b></p>  	<p><b>1.22</b> Ribaltata con ½ avv.(180°) nel 1° volo - 1 avv. (360°) nel 2° volo <b>2.60 P.</b></p>  	<p><b>1.23</b> Ribaltata con ½ avv.(180°) nel 1° volo - 1 ½ avv. (540°) nel 2° volo <b>3.20 P.</b></p>  	<p><b>1.24</b> Ribaltata con ½ avv.(180°) nel 1° volo - 2 avv. (720°) nel 2° volo <b>3.60 P.</b></p>  	<p><b>1.25</b></p>
<p><b>1.30</b> Ribaltata con 1 avv. (360°) nel 1° volo <b>3.20 P.</b></p>  	<p><b>1.31</b> Ribaltata con 1 avv. (360°) nel 1° volo, 1 avv. (360°) nel 2° volo (Korbut) <b>3.60 P.</b></p>  	<p><b>1.32</b></p>	<p><b>1.33</b></p>	<p><b>1.34</b></p>	<p><b>1.35</b></p>

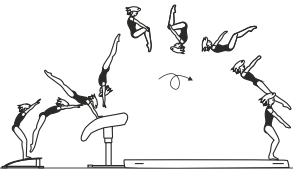

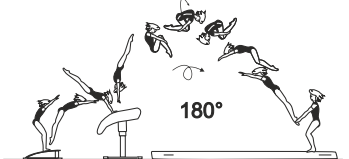
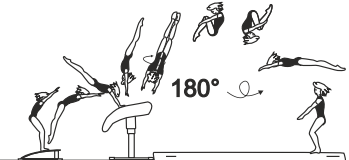


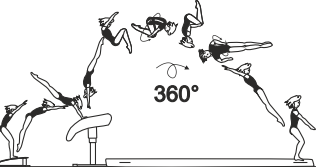
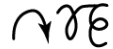
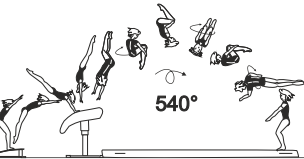
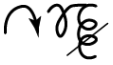
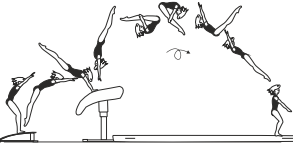

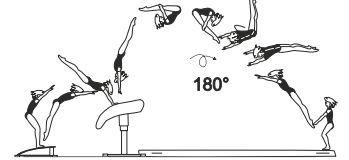
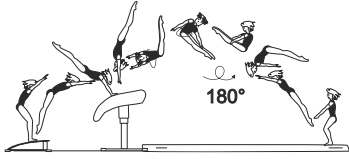
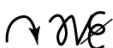

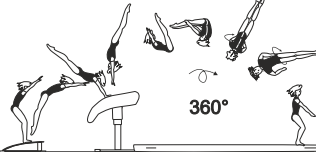



**GRUPPO 1 – RIBALTATE, YAMASHITA, RONDATE CON O SENZA ROTAZIONE SULL'AL NELLA 1° E/O 2° FASE DI VOLO**

1.40	1.41	1.42	1.43	1.44	1.45
<p><i>Rondata flic-flac</i></p> <p><b>2.00 P.</b></p>  					
<p><i>Rondata flic- flac con ½ avv. (180°) nel 1° volo – ribaltata</i></p> <p><b>2.20 P.</b></p>  	<p><i>Rondata flic- flac con ½ avv. (180°) nel 1° volo – ½ avv. (180°) nel 2° volo</i></p> <p><b>2.60 P.</b></p>  	<p><i>Rondata flic-flac con ½ avv. (180°) nel 1° volo – 1 avv. (360°) nel 2° volo</i></p> <p><b>3.00 P.</b></p>  	<p><i>Rondata flic-flac con ½ avv. (180°) nel 1° volo – 1 ½ avv. (540°) nel 2° volo</i></p> <p><b>3.40 P.</b></p>  		
<p><i>Rondata flic-flac con 1 avv. (360°) nel 1° volo</i></p> <p><b>2.40 P.</b></p>  	<p><i>Rondata flic-flac con 1 avv. (360°) nel 1° volo – ½ avv.(180°) nel 2° volo</i></p> <p><b>2.80 P.</b></p>  	<p><i>Rondata flic- flac con 1 avv. (360°) nel 1° volo – 1 avv. (360°) nel 2° volo</i></p> <p><b>3.20 P.</b></p>  			

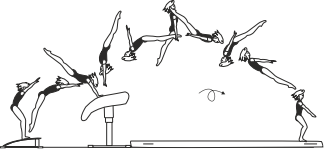

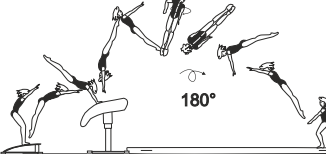

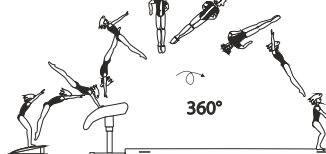

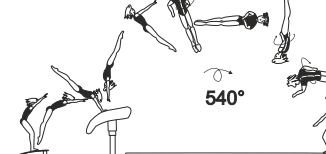

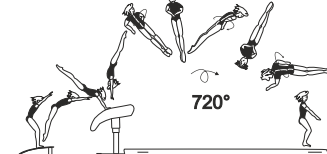



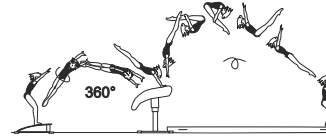

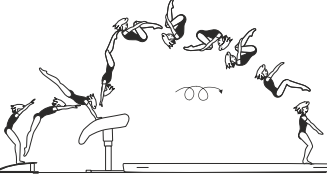
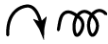


**GRUPPO 2 – RIBALTATE AV. CON/SENZA 1/1 AVV. (360°) NELLA 1° FASE DI VOLO – SALTO AV/DIETRO CON/SENZA AVVITAMENTO NELLA 2° FASE DI VOLO**

2.10	2.11	2.12	2.13	2.14	2.15
<p><i>Ribaltata salto avanti raccolto</i></p> <p><b>3.60 P.</b></p>  	<p><i>Ribaltata salto av. raccolto con ½ avv. (180°) oppure rib. ½ avv. (180°) e salto indietro raccolto</i></p> <p><b>3.80 P.</b></p>    	<p><i>Ribaltata salto avanti raccolto con 1 avv. (360°)</i></p> <p><b>4.20 P.</b></p>  	<p><i>Ribaltata salto avanti raccolto con 1 ½ avv. (540°)</i></p> <p><b>4.60 P.</b></p>  		
2.20	2.21	2.22	2.23	2.24	2.25
<p><i>Ribaltata salto avanti carpiato</i></p> <p><b>3.80 P.</b></p>  	<p><i>Ribaltata salto av. carpiato con ½ avv. (180°); oppure ribaltata ½ avv. (180°) e salto indietro carpiato</i></p> <p><b>4.00 P.</b></p>    	<p><i>Ribaltata salto avanti carpiato con 1 avv. (360°) (Chusovitina)</i></p> <p><b>4.40 P.</b></p>  			




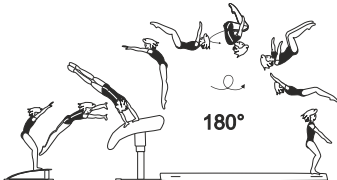
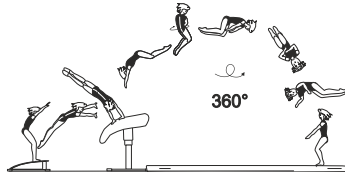
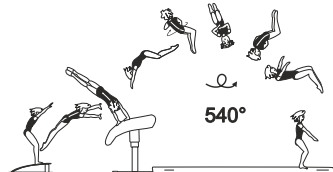
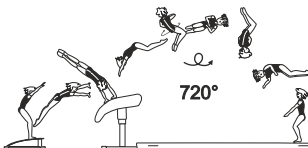
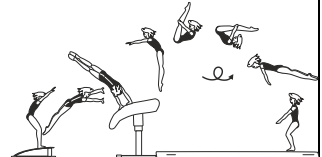
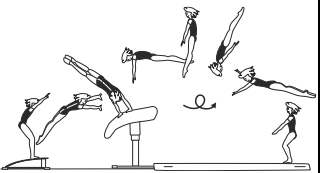
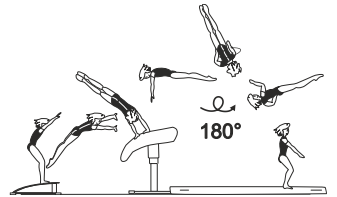
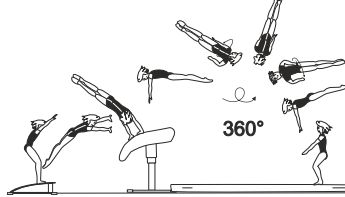
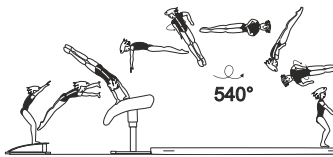
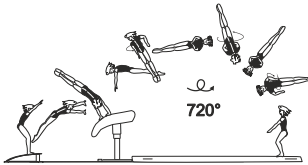
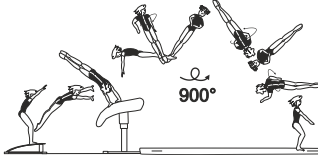
**GRUPPO 2 – RIBALTATE AV. CON/SENZA 1/1 AVV. (360°) NELLA 1° FASE DI VOLO – SALTO AV/DIETRO CON/SENZA AVVITAMENTO NELLA 2° FASE DI VOLO**

<p><b>2.30</b> Ribaltata salto avanti teso (Evdokimova)  4.40 P.</p>  	<p><b>2.31</b> Ribaltata salto avanti teso con ½ avv. (180°) (Wang)  4.60 P.</p>  	<p><b>2.32</b> Ribaltata salto avanti teso con 1 avv. (360°)  5.00 P.</p>  	<p><b>2.33</b> Ribaltata salto avanti teso con 1 ½ avv. (540°) (Chusovitina)  5.40 P.</p>  	<p><b>2.34</b> Ribaltata salto avanti teso con 2 avv. (720°) (Yeo)  5.80 P.</p>  	<p><b>2.35</b></p>
<p><b>2.40</b> Ribaltata con 1 avv. (360°) nel 1° volo – salto avanti raccolto nel 2° volo (Davydova)  4.80 P.</p>  	<p><b>2.41</b> Ribaltata con 1 avv. (360°) nel 1° volo – salto avanti carpiato nel 2° volo  5.20 P.</p>  	<p><b>2.42</b></p>	<p><b>2.43</b></p>	<p><b>2.44</b></p>	<p><b>2.45</b></p>
<p><b>2.50</b> Ribaltata - doppio salto avanti racc. (Produnova)  6.00 P.</p>  	<p><b>2.51</b></p>	<p><b>2.52</b></p>	<p><b>2.53</b></p>	<p><b>2.54</b></p>	<p><b>2.55</b></p>







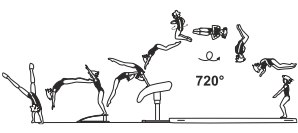



**GRUPPO 3 – RIBALTATE CON ¼ - ½ AVVIT. (90°-180°) NEL 1° VOLO (TSUKAHARA) – SALTO DIETRO CON/SENZA AVVIT. NEL 2° VOLO**

<p><b>3.10</b> Tsukahara raccolto (Tourischeva)</p> <p style="text-align: right;"><b>3.20 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>ew</i></p>	<p><b>3.11</b> Tsukahara raccolto con ½ avv. (180°)</p> <p style="text-align: right;"><b>3.40 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>ewef</i></p>	<p><b>3.12</b> Tsukahara raccolto con 1 avv. (360°) (Kim)</p> <p style="text-align: right;"><b>3.80 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>ewef</i></p>	<p><b>3.13</b> Tsukahara raccolto con 1 ½ avv. (540°)</p> <p style="text-align: right;"><b>4.20 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>ewef</i></p>	<p><b>3.14</b> Tsukahara raccolto con 2 avv. (720°)</p> <p style="text-align: right;"><b>4.60 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>ewef</i></p>	<p><b>3.15</b></p>
<p><b>3.20</b> Tsukahara carpiato</p> <p style="text-align: right;"><b>3.40 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>ewer</i></p>	<p><b>3.21</b></p>	<p><b>3.22</b></p>	<p><b>3.23</b></p>	<p><b>3.24</b></p>	<p><b>3.25</b></p>
<p><b>3.30</b> Tsukahara teso</p> <p style="text-align: right;"><b>3.80 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>ewel</i></p>	<p><b>3.31</b> Tsukahara teso con ½ avv. (180°)</p> <p style="text-align: right;"><b>4.00 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>ewel</i></p>	<p><b>3.32</b> Tsukahara teso con 1 avv. (360°) (Kim)</p> <p style="text-align: right;"><b>4.40 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>ewel</i></p>	<p><b>3.33</b> Tsukahara teso con 1 ½ avv. (540°)</p> <p style="text-align: right;"><b>4.80 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>ewel</i></p>	<p><b>3.34</b> Tsukahara teso con 2 avv. (720°) (Zamolodchikova)</p> <p style="text-align: right;"><b>5.20 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>ewel</i></p>	<p><b>3.35</b> Tsukahara teso con 2 ½ avv. (900°)</p> <p style="text-align: right;"><b>5.60 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>ewel</i></p>

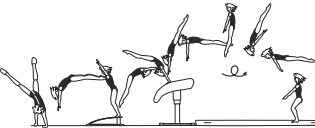

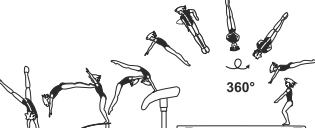
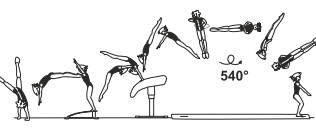
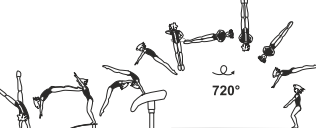
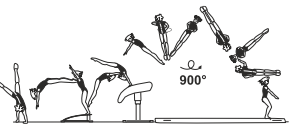
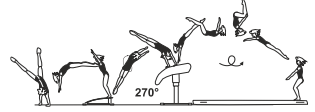
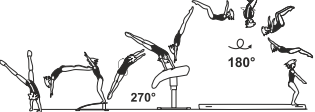
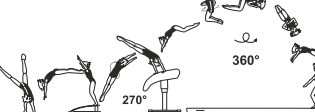


**GRUPPO 4 – RONDATA (YURCHENKO) CON/SENZA 3/4 AVVIT. (270°) NEL 1° VOLO – SALTO DIETRO CON/SENZA AVVIT. NEL 2° VOLO**

4.10	4.11	4.12	4.13	4.14	4.15
<p>Rondata flic – salto dietro raccolto (Yurchenko)</p> <p style="text-align: right;"><b>3.00 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">kru</p>	<p>Rondata flic – salto dietro raccolto con ½ avv. (180°)</p> <p style="text-align: right;"><b>3.20 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">kru<sub>180</sub></p>	<p>Rondata flic – salto dietro raccolto con 1 avv. (360°)</p> <p style="text-align: right;"><b>3.60 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">kru<sub>360</sub></p>	<p>Rondata flic – salto dietro raccolto con 1 ½ avv. (540°)</p> <p style="text-align: right;"><b>4.00 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">kru<sub>540</sub></p>	<p>Rondata flic – salto dietro raccolto con 2 avv. (720°) (Dungelova)</p> <p style="text-align: right;"><b>4.40 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">kru<sub>720</sub></p>	
4.20	4.21	4.22	4.23	4.24	4.25
<p>Rondata flic- salto indietro carpiato</p> <p style="text-align: right;"><b>3.20 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">kru<sub>180</sub></p>					

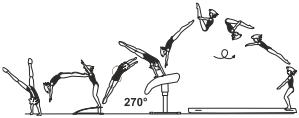
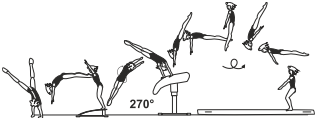
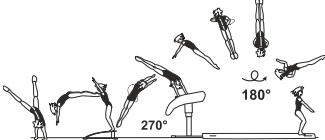
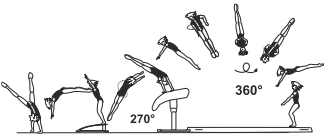
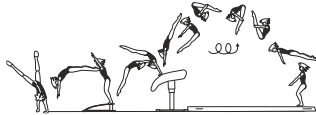


**GRUPPO 4 – RONDATA (YURCHENKO) CON/SENZA 3/4 AVVIT. (270°) NEL 1° VOLO – SALTO DIETRO CON/SENZA AVVIT. NEL 2° VOLO**

4.30	4.31	4.32	4.33	4.34	4.35
<p>Rondata flic - salto dietro teso 3.60 P.</p>  <p><i>knw</i></p>	<p>Rondata flic – salto dietro teso con ½ avv. (180°) 3.80 P.</p>  <p><i>knw<sup>1/2</sup></i></p>	<p>Rondata flic - salto dietro teso con 1 avv. (360°) 4.20 P.</p>  <p><i>knw<sup>1</sup></i></p>	<p>Rondata flic - salto dietro teso con 1 ½ avv. (540°) 4.60 P.</p>  <p><i>knw<sup>1.5</sup></i></p>	<p>Rondata flic - salto dietro teso con 2 avv. (720°) (Baitova) 5.00 P.</p>  <p><i>knw<sup>2</sup></i></p>	<p>Rondata flic – salto dietro teso con 2 ½ avv. (900°) (Amanar) 5.40 P.</p>  <p><i>knw<sup>2.5</sup></i></p>
4.40	4.41	4.42	4.43	4.44	4.45
<p>Rondata flic con ¾ avv. - salto dietro raccolto (Luconi) 3.60 P.</p>  <p><i>knw<sup>3/4</sup></i></p>	<p>Rondata flic con ¾ avv. (270°) - salto dietro raccolto con ½ avv. (180°) 4.00 P.</p>  <p><i>knw<sup>3/4</sup><sup>1/2</sup></i></p>	<p>Rondata flic con ¾ avv (270°) - salto dietro raccolto con 1 avv. (360°) 4.20 P.</p>  <p><i>knw<sup>3/4</sup><sup>1</sup></i></p>			

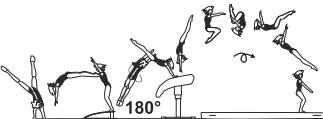

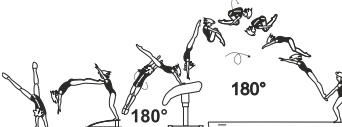
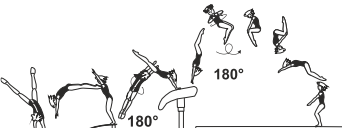

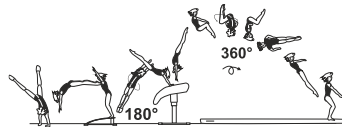
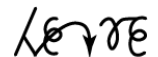
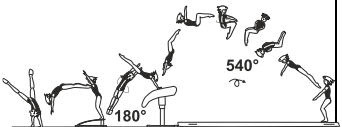
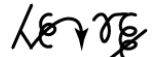
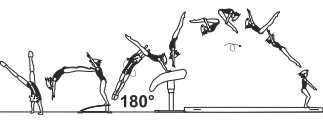

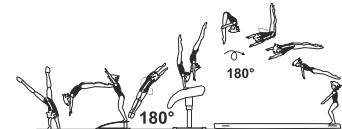
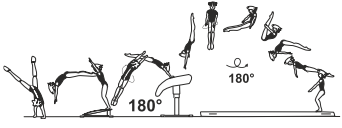

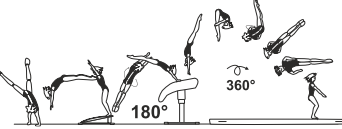



**GRUPPO 4 – RONDATA (YURCHENKO) CON/SENZA 3/4 AVVIT. (270°) NEL 1° VOLO – SALTO DIETRO CON/SENZA AVVIT. NEL 2° VOLO**

4.50	4.51	4.52	4.53	4.54	4.55
<p>Rondata flic con <math>\frac{3}{4}</math> avv. (270°) – salto dietro carpiato</p> <p style="text-align: center;"><b>3.80 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">Keruel</p>	<p>Rondata flic con <math>\frac{3}{4}</math> avv. (270°) – salto dietro teso</p> <p style="text-align: center;"><b>4.20 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">Keruel</p>	<p>Rondata flic con <math>\frac{3}{4}</math> avv. (270°) – salto dietro teso con <math>\frac{1}{2}</math> avv. (180°)</p> <p style="text-align: center;"><b>4.60 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">Keruel<sup>e</sup></p>	<p>Rondata flic con <math>\frac{3}{4}</math> avv. (270°) – salto dietro teso con 1 avv. (360°)</p> <p style="text-align: center;"><b>5.00 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">Keruel<sup>e</sup></p>		
4.60	4.61	4.62	4.63	4.64	4.65
		<p>Rondata flic- doppio salto indietro carpiato (Biles)</p> <p style="text-align: center;"><b>6.40 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">Keruel</p>			

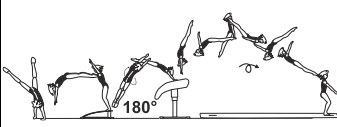
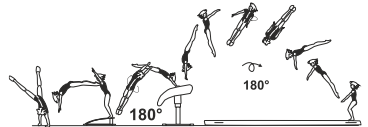
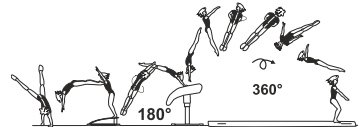
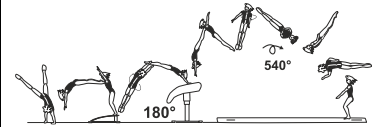
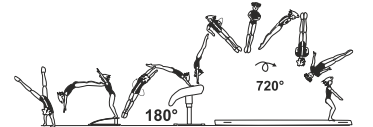


**GRUPPO 5 – RONDATA CON ½ AVVIT. (180°) NEL 1° VOLO – SALTO AVANTI/DIETRO CON/SENZA AVVIT. NEL 2° VOLO**

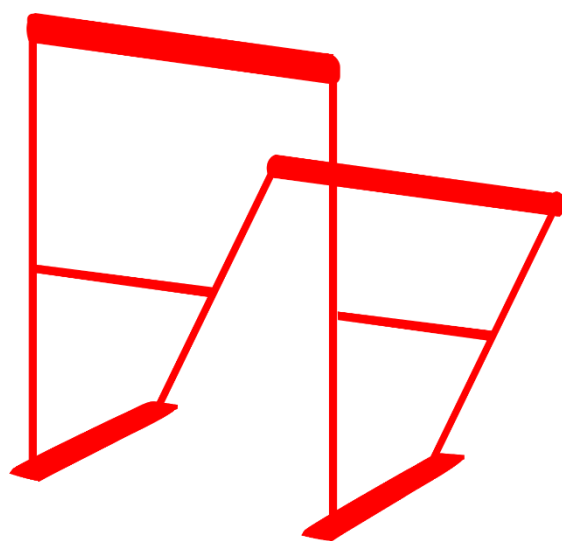
5.10	5.11	5.12	5.13	5.14	5.15
<p>Rondata, flic con ½ avv. (180°) - salto avanti raccolto (Ivantcheva)</p> <p>3.80 P.</p>  <p>180°</p> 	<p>Rondata, flic con ½ avv. (180°) - salto avanti raccolto con ½ avv. (180°) oppure Rondata, flic con ½ avv. (180°) - ½ g. (180°) e salto raccolto dietro (Servente)</p> <p>4.00 P.</p>  <p>180°</p>  <p>180°</p> 	<p>Rondata, flic con ½ avv. (180°) - salto avanti raccolto con 1 avv. (360°)</p> <p>4.40 P.</p>  <p>180° 360°</p> 	<p>Rondata, flic con ½ avv. (180°) - salto avanti raccolto con 1 ½ avv. (540°) (Khorkina)</p> <p>4.80 P.</p>  <p>180° 540°</p> 		
5.20	5.21	5.22	5.23	5.24	5.25
<p>Rondata, flic con ½ avv. (180°) - salto avanti carpiato (Omelianchik)</p> <p>4.00 P.</p>  <p>180°</p> 	<p>Rondata, flic con ½ avv. (180°) - salto avanti carp. con ½ avv. (180°) op. rond- flic con ½ avv - ½ g. (180°) e salto indietro carpiato (Podkopayeva)</p> <p>4.20 P.</p>  <p>180° 180°</p>  <p>180°</p> 	<p>Rondata flic con ½ avv. (180°) - salto avanti carpiato con 1 avv. (360°)</p> <p>4.60 P.</p>  <p>180° 360°</p> 			



**GRUPPO 5 – RONDATA CON ½ AVVIT. (180°) NEL 1° VOLO – SALTO AVANTI/DIETRO CON/SENZA AVVIT. NEL 2° VOLO**

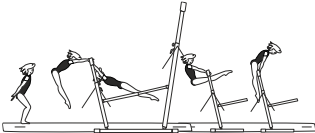





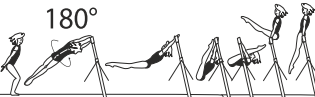

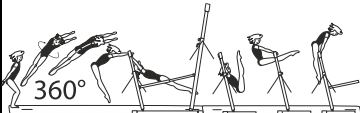

5.30	5.31	5.32	5.33	5.34	5.35
<p>Rondata flic con ½ avv. (180°) - salto avanti teso</p>	<p>Rondata flic con ½ avv. (180°) -salto avanti teso con ½ avv. (180°)</p>	<p>Rondata flic con ½ avv. (180°) - salto avanti teso con 1 avv. (360°)</p>	<p>Rondata flic con ½ avv. (180°) - salto avanti teso con 1 ½ avv. (540°) <b>(Cheng)</b></p>	<p>Rondata flic con ½ avv. (180°) - salto avanti teso con 2 avv. (720°) <b>(Biles)</b></p>	
<p><b>4.60 P.</b></p>	<p><b>4.80 P.</b></p>	<p><b>5.20P.</b></p>	<p><b>5.60 P.</b></p>	<p><b>6.00 P.</b></p>	
					
<p><i>Ker</i></p>	<p><i>Kerfe</i></p>	<p><i>Kerfe</i></p>	<p><i>Kerfe</i></p>	<p><i>Kerfe</i></p>	





# **PARALLELE ASIMMETRICHE Elementi**

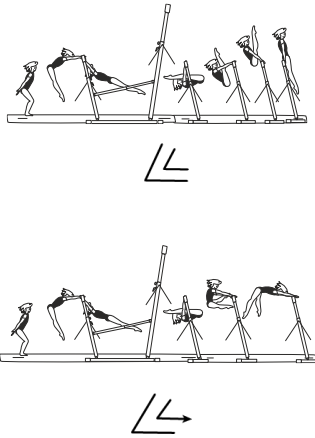
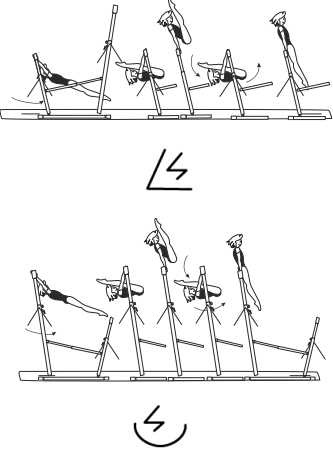
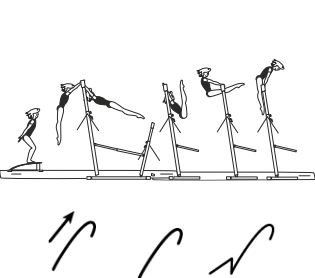

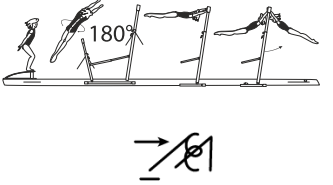
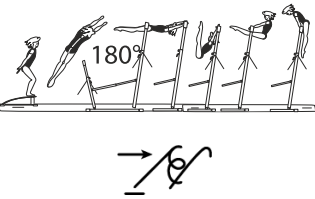
1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.101</b> Kippe all'appoggio sullo SI o kippe con ½ g.all'app.SI</p>    					
<p><b>1.102</b> Saltare con ½ g.(180°) in kippe all'app. SI</p>   <p>Saltare con ½ g.(180°) in kippe+ infilata a gambe unite all'app. SI</p>  	<p><b>1.202</b> Saltare con 1 g. (360°) in kippe all'appoggio SI</p>  				



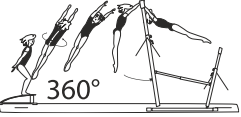

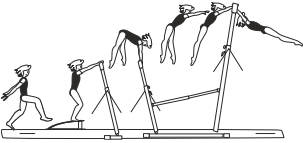

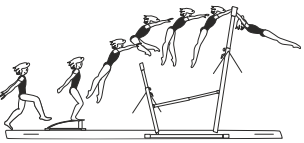

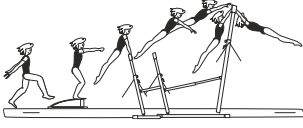

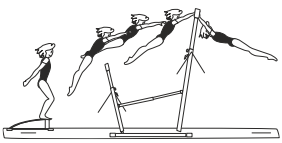





1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.103</b>  <i>Allungo in av. allo SI (op. oscill.in av. SS) - infilata a gambe unite e kippe all'appoggio dors.; o kippe - infilata e stacco (passaggio gam.div) con ripresa dello stesso staggio</i></p> 	<p><b>1.203</b>  <i>Contro-kippe dall'allungo in avanti SI o dalla oscill in av SS-infilata delle gambe alla sosp. carpiata, basculare indietro, giro carp. ind. all'app.dorsale.</i></p> 	<p><b>1.303</b></p>	<p><b>1.403</b></p>	<p><b>1.503</b></p>	<p><b>1.603</b></p>
<p><b>1.104</b>  <i>Saltare alla sospensione allo SS - anche in presa palmare - kippe all'appoggio</i></p> 	<p><b>1.204</b>  <i>Fronte allo SS - saltare con ½ giro (180°) - kippe all'app. sullo SS</i></p>  <p><i>Salto libero (senza mani) sullo SI con ½ g. (180°) superando lo SI alla sospensione allo SS</i></p> 	<p><b>1.304</b>  <i>Saltare con ½ giro.(180°) superando lo SI - kippe all'app.allo SS.</i></p> 	<p><b>1.404</b></p>	<p><b>1.504</b></p>	<p><b>1.604</b></p>

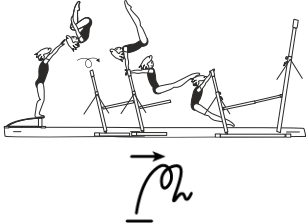
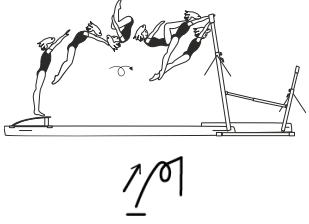
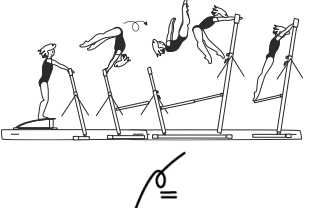
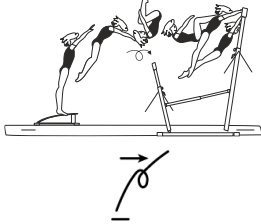
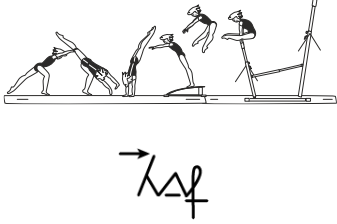
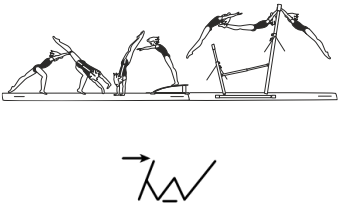
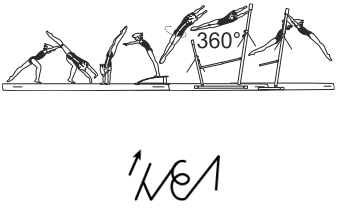


1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.105</b>  <i>Fronte allo SS – saltare con 1 giro (360°) alla sospen. allo SS</i></p>  <p>360°</p> 	<p><b>1.205</b></p>	<p><b>1.305</b></p>	<p><b>1.405</b></p>	<p><b>1.505</b></p>	<p><b>1.605</b></p>
<p><b>1.106</b>  <i>Salto a gambe div. con repulsione delle mani sullo SI per impugnare lo SS</i></p>  	<p><b>1.206</b>  <i>Salto libero (senza mani) a gambe divaricate superando lo SI alla sosp. SS</i></p>   <p><i>Planche (gambe unite) con repulsione delle mani sullo SI alla sospensione allo SS</i></p>  	<p><b>1.306</b>  <i>Salto libero (senza mani) a corpo teso su SI in planche con gambe unite superando lo SI alla sospensione allo SS (Makhautsova)</i></p>  	<p><b>1.406</b>  <i>Planche (gambe unite) con repulsione delle mani e 1 avv. (360°) sopra lo SI alla sosp. SS (Gebeshian)</i></p>  <p>360°</p> 	<p><b>1.506</b></p>	<p><b>1.606</b></p>








1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.107</b></p>	<p><b>1.207</b> Salto avanti racc., carp.o carp. divar. sopra lo SI alla sospensione in cubitale allo SI</p> 	<p><b>1.307</b> Fronte allo SS- salto avanti alla sospensione allo SS</p>  <p><b>Cap. avanti carpiata con repulsione delle mani sullo SI e volo alla sospensione allo SS</b></p> 	<p><b>1.407</b> Salto avanti raccolto superando lo SI alla sospensione allo SS senza toccare lo SI</p> 	<p><b>1.507</b></p>	<p><b>1.607</b></p>
<p><b>1.108</b></p>	<p><b>1.208</b> Fronte allo SI, rondata-volo indietro (gambe carp. divar.) all'appoggio libero a squadra div. sullo SI</p> 	<p><b>1.308</b> Fronte allo SI, rondata-volo indietro superando lo SI a gambe unite o divaricate alla sospensione allo SS</p> 	<p><b>1.408</b> Fronte allo SI rondata - volo indietro con 1 avv. (360°) superando lo SI alla sospensione allo SS</p> 	<p><b>1.508</b></p>	<p><b>1.608</b></p>

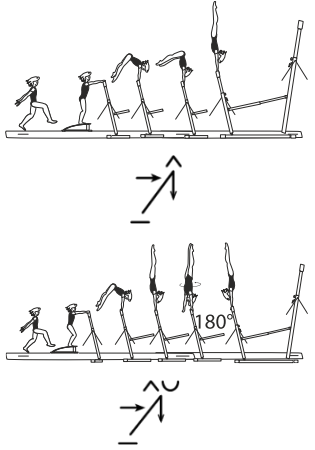
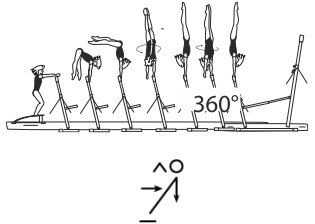
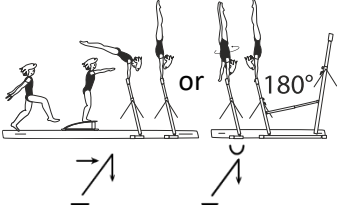
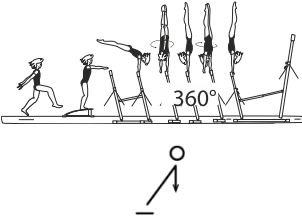

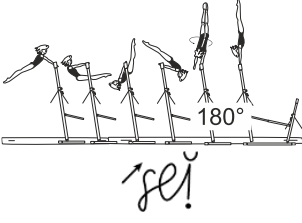


1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
1.109	1.209	1.309	<p data-bbox="1160 135 1487 255">1.409 Fronte allo SI, rondata- salto dietro raccolto sopra lo SI alla sosp. SI (Jentsch)</p>  <p data-bbox="1276 470 1377 534">→ <i>Je</i></p> <p data-bbox="1160 646 1487 726">Fronte allo SI, rondata-flic flac alla verticale sullo SI (González)</p>  <p data-bbox="1265 917 1355 981">→ <i>G</i></p>	<p data-bbox="1505 135 1832 263">1.509 Fronte alla SI, rondata-flic flac con 1 giro (360°) all'appoggio libero o alla verticale sullo SI (Gurova)</p>  <p data-bbox="1612 470 1702 542">→ <i>Gi</i></p>	<p data-bbox="1848 135 2175 231">1.609 Fronte allo SI, rondata-twist raccolto sopra lo SI alla sosp. allo SS senza toccare lo SI</p>  <p data-bbox="1960 470 2072 534">→ <i>N</i></p> <p data-bbox="1848 646 2175 742">1.709 Fronte allo SI, rondata-twist carpiato sopra lo SI alla sosp. allo SS senza toccare lo SI</p>  <p data-bbox="1960 909 2083 973">→ <i>N</i></p>

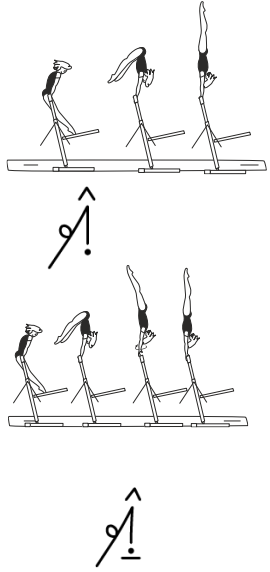
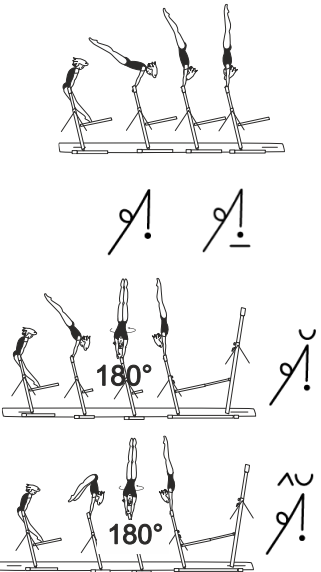
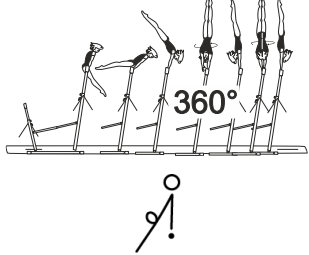
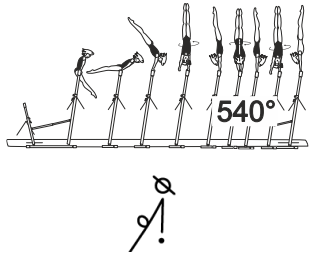
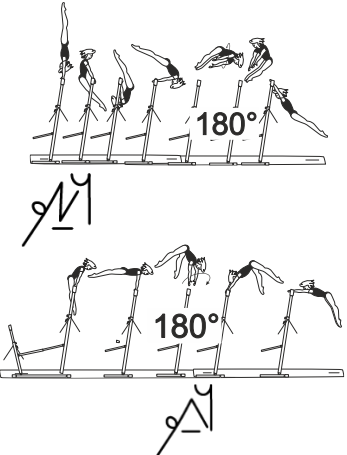
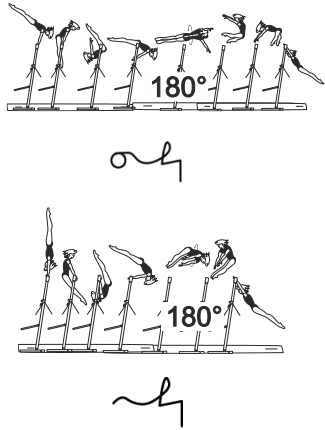


1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p>	<p>1.210</p> <p>In verticale sullo SI a corpo squadrato, poi teso, anche con ½ giro (180°) in verticale, gambe unite o divaricate</p> 	<p>1.310</p> <p>Saltare in vert. sullo SI a corpo squadrato, poi teso ed eseguire 1g.(360°) in vert., gam. unite o div.</p>  <p>360°</p> <p>Saltare a corpo teso in verticale sullo SI anche con ½ giro (180°)</p>  <p>180° or 180°</p>	<p>1.410</p> <p>Saltare a corpo teso in verticale sullo SI con 1 giro (360°) in verticale (Maaranen)</p>  <p>360°</p>	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>
<p>1.111</p>	<p>1.211</p>	<p>1.311</p>	<p>1.411</p> <p>Salto all'appoggio libero allo SS-capovolta alla verticale sullo SS anche con ½ giro (180°) in verticale (McNamara)</p>  <p>se!</p>  <p>180°</p> <p>se!</p>	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

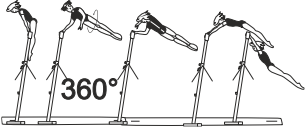



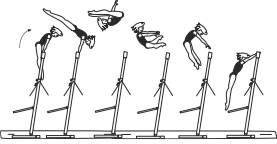

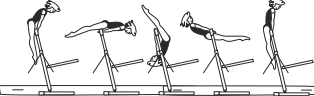




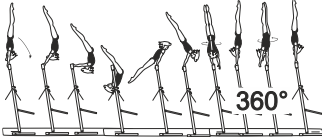



2.000 — SLANCI IN VERTICALE E GIRI LIBERI INTORNO ALLO STAGGIO

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.101</b> Slancio in vert. a gambe divar. o con corpo squadrato anche con cambio d'impugnatura saltato</p> 	<p><b>2.201</b> Slancio in vert. a gambe unite e corpo teso; anche con cambio d'impugnatura saltato; anche con 1/2 giro (180°), gambe unite o divaricate</p> 	<p><b>2.301</b> Slancio in verticale con 1 giro (360°)</p> 	<p><b>2.401</b> Slancio in verticale con 1 1/2 (540°) (Reeder)</p> 	<p><b>2.501</b></p>	<p><b>2.601</b></p>
<p><b>2.102</b></p>	<p><b>2.202</b> Appoggio frontale SS- passaggio laterale o carpiato div. con volo sopra lo SS e 1/2 g. (180°) alla sosp. SS</p> 	<p><b>2.302</b> Giro addominale dietro, planche e 1/2 g. (180°) passando sopra lo staggio alla sospensione sullo stesso staggio - anche dal tempo di capovolta ind.</p> 	<p><b>2.402</b></p>	<p><b>2.502</b></p>	<p><b>2.602</b></p>

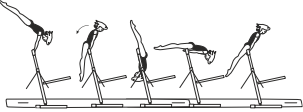
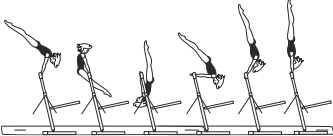
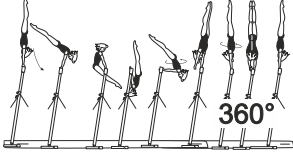
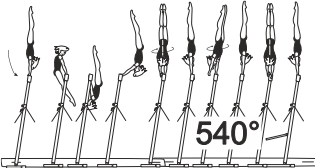
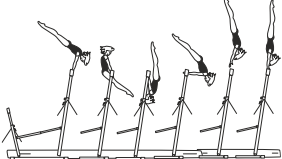

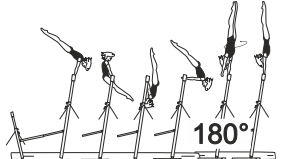
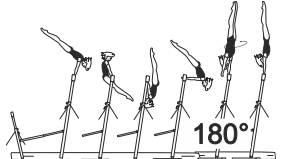


2.000 — SLANCI IN VERTICALE E GIRI LIBERI INTORNO ALLO STAGGIO

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2.203</p>	<p>2.303</p> <p>Dall'appoggio frontale allo SS – slancio ind. abbandonando le imp. e 1 g. (360°) alla sospensione allo SS (Caslavska)</p>  <p>360°</p> 	<p>2.403</p> <p>Dall'appoggio frontale allo SI, dorso allo SS – slancio dietro e salto avanti alla sosp. allo SS (Radochla)</p>  	<p>2.503</p> <p>Dall'appoggio frontale allo SS, slancio dietro e salto avanti alla sosp. allo SS (Comaneci)</p>  	<p>2.603</p>
<p>2.104</p> <p>Giro addominale avanti con le anche a contatto con lo staggio</p>  	<p>2.204</p>	<p>2.304</p>	<p>2.404</p> <p>Capovolta avanti alla verticale, anche con 1/2 g. nella fase di verticale (Weiler-kip)</p>    <p>180°</p>	<p>2.504</p> <p>Capovolta avanti alla verticale con 1 g.(360°) nella fase di verticale (Godwin)</p>  <p>360°</p> 	<p>2.604</p>



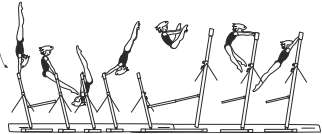
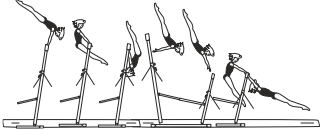

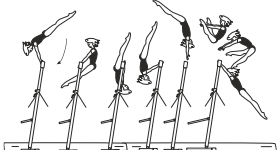
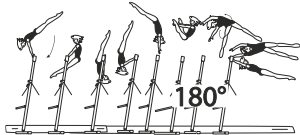
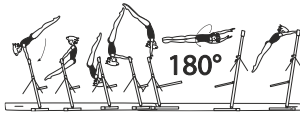
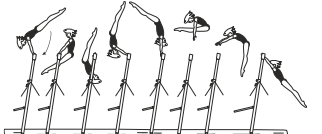
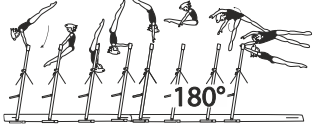
2.000 — SLANCI IN VERTICALE E GIRI LIBERI INTORNO ALLO STAGGIO

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.105</p>	<p>2.205</p>	<p>2.305</p>	<p>2.405</p>	<p>2.505</p>	<p>2.605</p>
<p>Giro addominale indietro (con le anche a contatto con lo staggio)</p>		<p>Capovolta alla vert., anche con cambio d'imp. saltato in verticale o con ½ g. (180°) in verticale</p>	<p>Capovolta alla verticale con 1g. (360°) in verticale</p>	<p>Capovolta alla verticale con 1 ½ giro (540°) in verticale</p>	
 <p style="text-align: center;">○</p>		 <p style="text-align: center;">ei!</p>	 <p style="text-align: center;">ei!</p>	 <p style="text-align: center;">ei!</p>	
<p>Tempo di cap. dietro o giro addominale dietro allo SI- spinta delle anche - reimpugnare lo SI (falso pop)</p>		 <p style="text-align: center;">ei!</p>			
 <p style="text-align: center;">~.</p>		 <p style="text-align: center;">ei!</p>			
		 <p style="text-align: center;">ei!</p>			



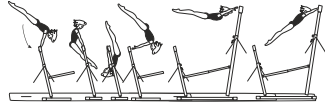

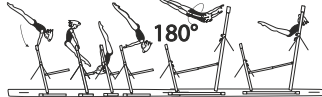



2.000 — SLANCI IN VERTICALE E GIRI LIBERI INTORNO ALLO STAGGIO

A	B	C	D	E	F/G
2.106	2.206	2.306	2.406	2.506	2.606
	<p>Oscillazione libera sotto lo SI, abbandonare le impugnature, contro-movimento avanti in volo alla sospensione allo SS</p>  <p style="text-align: center;"><i>ll</i></p>	<p>Tempo di capovolta allo SS con volo all'appoggio libero sullo SI (Pedrick)</p>  <p style="text-align: center;"><i>h.</i></p>	<p>Appoggio frontale sullo SI, dorso allo SS- tempo di capovolta alla verticale con volo alla sospensione allo SS (Shaposhnikova)</p>  <p style="text-align: center;"><i>ll</i></p>	<p>Tempo di cap. allo SS, contro movim.e volo con passag. div. sopra lo SS alla sosp. SS (Hindorff)</p>  <p style="text-align: center;"><i>ll</i>→</p> <p>Tempo di cap. allo SS, contromov. volo con passag. div. sopra lo SS con ½ giro (180°) alla sosp. SS in presa mista cub. (Martins)</p>  <p style="text-align: center;"><i>ll</i>→</p> <p>Tempo di capov. alla vert. con ½ giro (180°) in volo alla sosp. SS (Khorkina)</p>  <p style="text-align: center;"><i>ll</i>↗</p>	<p>Tempo di cap. allo SS, contromov. carpiato (gb u) sopra lo SS alla sospens. SS (Shang)</p>  <p style="text-align: center;"><i>ll</i>↘</p> <p>Tempo di cap. allo SS, contromov. carpiato (gb u) sopra lo SS con ½ giro (180°) alla sospen. mista cub. allo SS (Black)</p>  <p style="text-align: center;"><i>ll</i>↘</p>

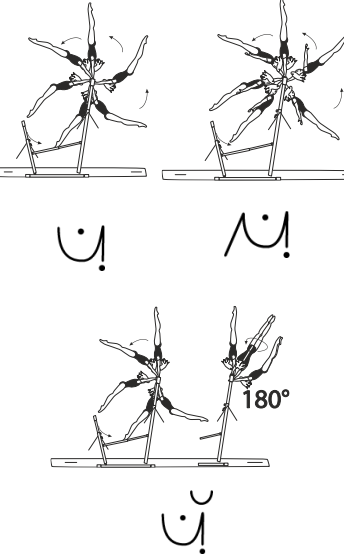
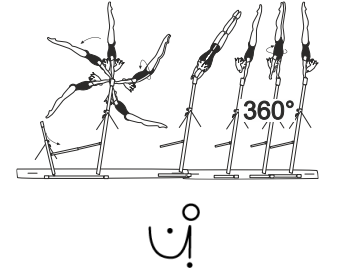
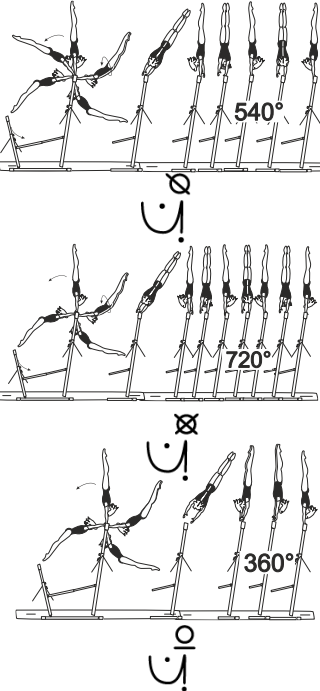
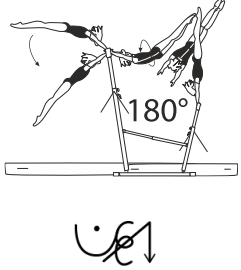
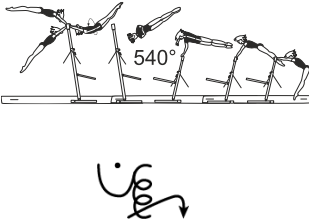


**2.000 — SLANCI IN VERTICALE E GIRI LIBERI INTORNO ALLO STAGGIO**

A	B	C	D	E	F/G
2.107	2.207	2.307	2.407	2.507	2.607
		<p>Appoggio frontale sullo SI, fronte allo SS- tempo di cap.dietro allo SI con planche alla sosp. allo SS (Yarotska)</p>  	<p>Appoggio frontale sullo SI, fronte allo SS- tempo di cap.dietro allo SI con planche alla sosp. allo SS con ½ giro (180°) (gambe unite o divaricate)</p>  		

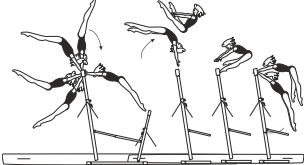

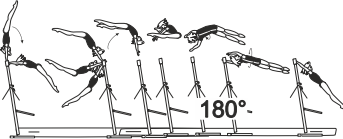

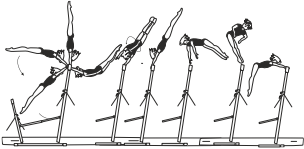

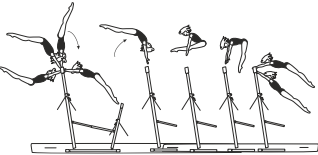

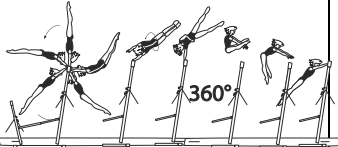



3.000 — GRANVOLTE

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101</p>	<p>3.201</p> <p>Granvolta dietro in imp. dorsale, o su un braccio (<b>Liu</b>), anche con ½ giro (180°) in vert.</p> 	<p>3.301</p> <p>Granvolta dietro con 1 giro (360°) in verticale</p> 	<p>3.401</p> <p>Granvolta dietro con 1 ½ o 2 giri (540° o 720°) in verticale, anche con 1 giro (360°) saltato in vert. (<b>Chusovitina</b>)</p> 	<p>3.501</p>	<p>3.601</p>
<p>3.102</p>	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402</p> <p>Sospensione allo SS – oscillazione av. con ½ g. (180°) e volo alla vert. sullo SI</p> 	<p>3.502</p> <p>Sospensione allo SS – oscill. av. con 1 ½ g. (540°) e volo sopra lo SI alla sospensione allo SI (<b>Strong</b>)</p> 	<p>3.602</p>


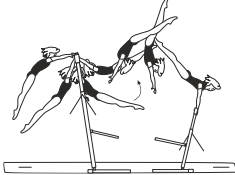
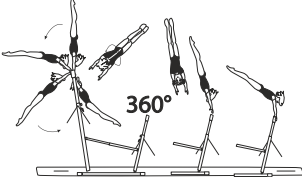



3.000 — GRANVOLTE

A	B	C	D	E	F/G
3.103	3.203	3.303	3.403	3.503	3.603
			<p>Lunga oscillazione av., contromov. e passaggio in volo a gambe div. sopra lo SS alla sosp. (Tkatchev) (Davydova)</p>   <p>Tkatchev con ½ giro (180°) (Kononenko)</p>   <p>Oscillazione av. con ½ g. (180°) passaggio carp. lat. in volo sopra lo SS alla sospens. (Monckton)</p>  	<p>Tkatchev carpiato (gambe unite)</p>   <p>Lunga oscill.av. con ½ giro(180°), ulteriore ½ g.(180°), contromov. e passaggio in volo a gambe div.sopra lo SS alla sospensione (Shushunova)</p>  	

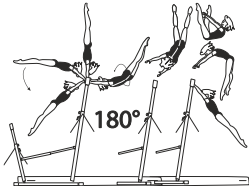

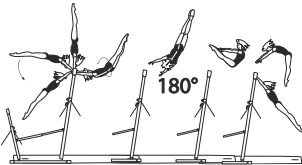
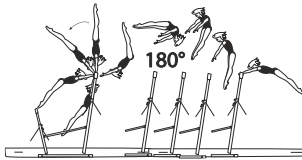

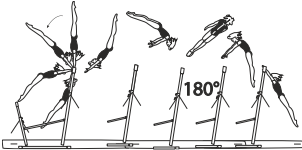
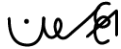
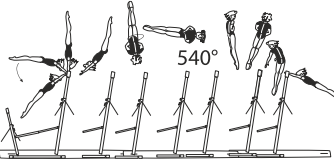



3.000 — GRANVOLTE

3.104 A	3.204 B	3.304 C	3.404 D	3.504 E	3.604 F/G
		<p>Sosp. allo SS, fronte allo SI, oscill. av. e. salto dietro (gambe carp-divar.) all'app. libero SI</p>  <p style="text-align: center;">ê.</p>	<p>Sosp. allo SS, fronte allo SI, oscill. av. e salto dietro teso tra gli staggi all'app. libero SI</p> <p>(Pak)</p>  <p style="text-align: center;">e.</p>	<p>Salto Pak con 1/1 giro (360°)</p> <p>(Bhardwaj)</p>  <p style="text-align: center;">e.</p>	<p>Sullo SS fronte all'esterno oscill. av. contromov. e salto av. a gb div.per imp. lo SS in presa palmare</p>  <p style="text-align: center;">7</p>

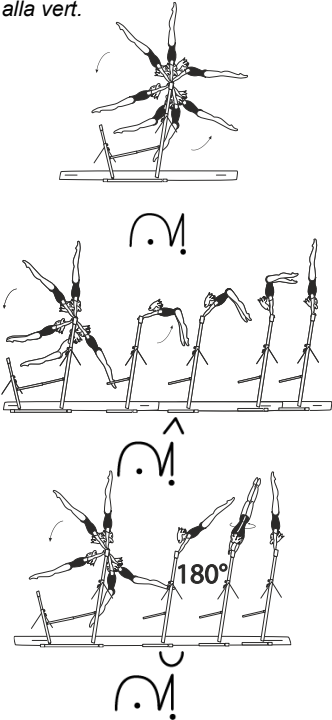

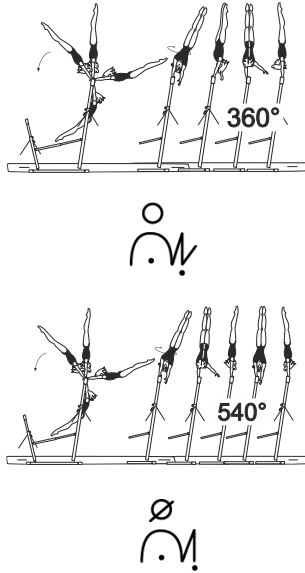
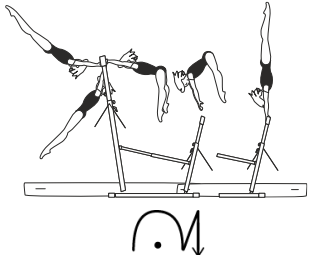
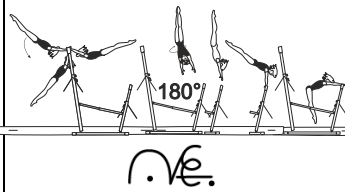


3.000 — GRANVOLTE

A	B	C	D	E	F/G
3.105	3.205	3.305	3.405	3.505	3.605
			<p>Oscill. av. con ½ giro (180°) e salto av. a gb div. (Deltchev) o carpiato a gb unite</p>  <p>180°</p>  <p>(Moreno/Nakamura)</p>  <p>180°</p> <p>o oscillazione av. e salto dietro carp. con ½ giro (180°) (Gienger) alla sospensione SS</p>  <p>180°</p> 	<p>Oscillazione avanti e salto dietro teso con ½ giro (180°) alla sosp. allo SS</p>  <p>180°</p> 	<p><b>3.705</b></p> <p>Oscillazione avanti e salto dietro teso con 1 ½ giro (540°) alla sosp. allo SS</p> <p>(Hristakieva)</p>  <p>540°</p> 

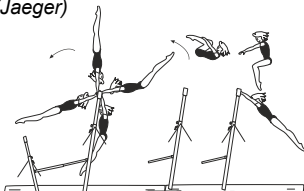

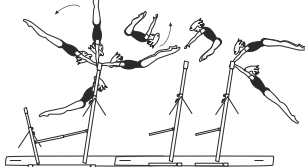

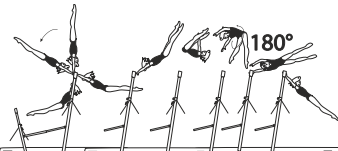
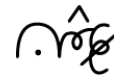
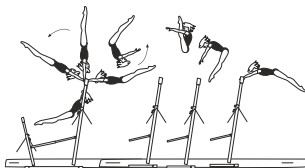
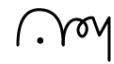
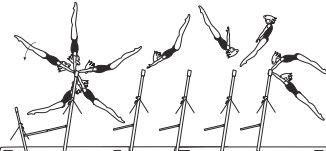
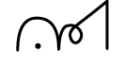




3.000 — GRANVOLTE

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.106</p>	<p>3.206</p> <p>Granvolta avanti in presa dorsale, palmare o mista, anche con gambe div. o corpo carpiato in fase di risalita, anche con ½ giro (180°) alla vert.</p> 	<p>3.306</p> <p>Granvolta avanti con 1 giro (360°) in verticale</p> 	<p>3.406</p>	<p>3.506</p> <p>Granvolta av. in presa palmare con 1 g. (360°) alla vert. – inizio del giro su un braccio prima della verticale o granv. avanti con 1½ (540°) in vert.</p> 	<p>3.606</p>
<p>3.107</p>	<p>3.207</p>	<p>3.307</p> <p>Oscill. indietro – volo a gb div. indietro sopra lo SI alla vert. SI</p> 	<p>3.407</p> <p>Oscill. indietro- abbandonare le impugn. e ½ g. (180°) in volo fra gli staggi all'app. libero sullo SI (Ejova)</p> 	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>



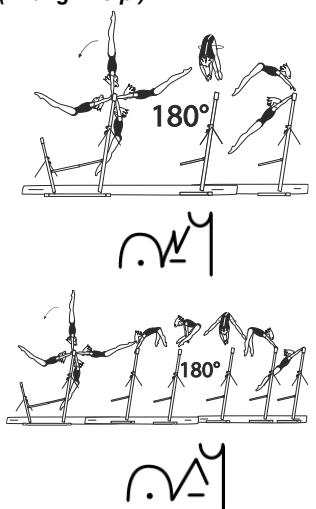
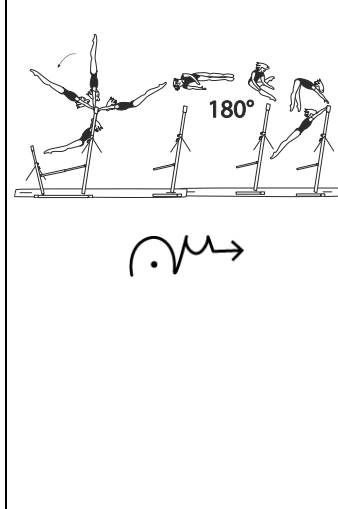
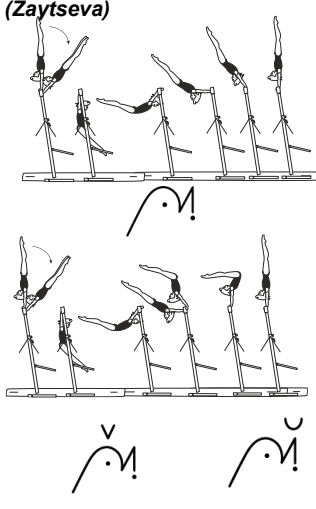
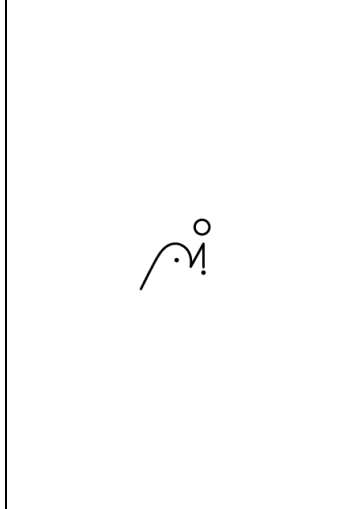
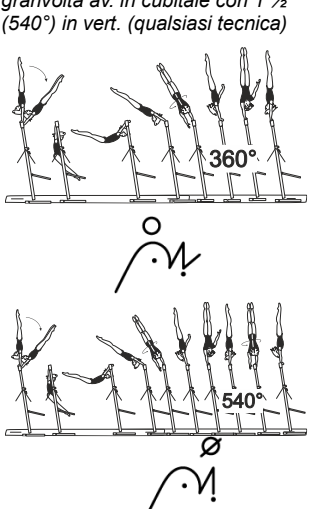
3.000 — GRANVOLTE

A	B	C	D	E	F/G
3.108	3.208	3.308	3.408	3.508	3.608
		<p>Oscillazione indietro salto avanti raccolto alla sospensione allo SS (Jaeger)</p>  	<p>Jaeger a gambe carp/divaricate alla sosp. allo SS</p>   <p>Jaeger carp. div. con 1/2 giro (180°) alla sospensione allo SS. (Li Ya)</p>   <p>Jaeger carpiato alla sosp. allo SS (gambe unite)</p>  		<p>Jaeger teso alla sosp. SS (Capuccitti)</p>   <hr/> <p>3.708</p> <p>Oscil. ind. e salto av. raccolto sopra lo SS alla sosp. allo SS (Mo)</p>  



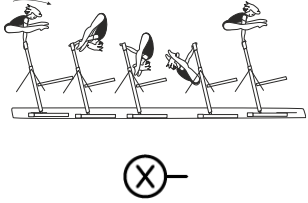
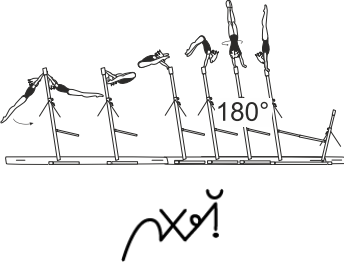
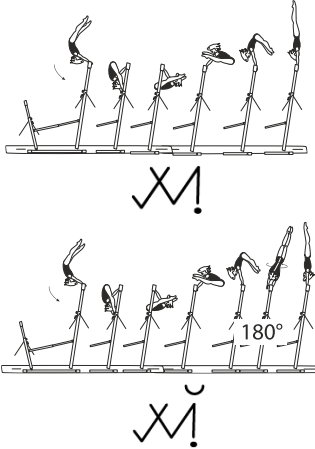
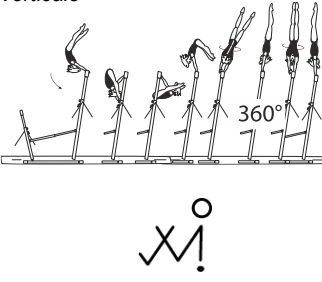
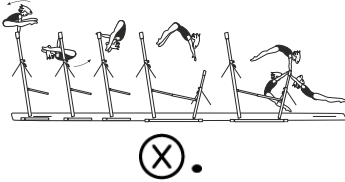
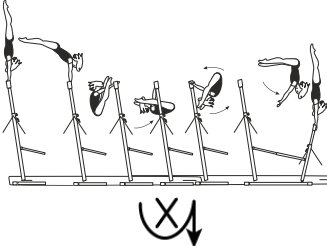
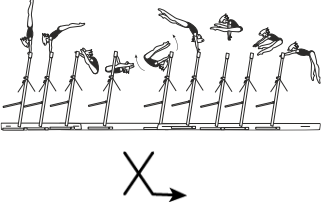
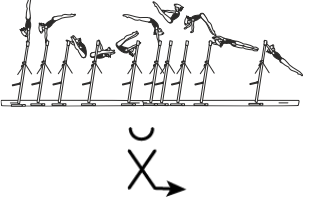
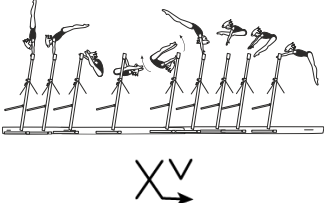


### 3.000 — GRANVOLTE

A	B	C	D	E	F/G
<b>3.109</b>	<b>3.209</b>	<b>3.309</b>	<b>3.409</b>	<b>3.509</b>	<b>3.609</b>
		<p><i>Oscil.ind. - passaggio lat.in volo a gb unite o divar. e ½ giro (180°) sopra lo SS alla sospensione</i></p> <p><b>(Zhang / Volpi)</b></p> 	<p><i>Oscillazione dietro con ½ giro (180°) e volo indietro a gambe divaricate sopra lo SS per impugnare lo SS</i></p> 		
<b>3.110</b>	<b>3.210</b>	<b>3.310</b>	<b>3.410</b>	<b>3.510</b>	<b>3.610</b>
		<p><i>Granvolta avanti in presa cubitale con corpo teso o squadrato anche con ½ g. (180°) in verticale (granv. cubitale)</i></p> <p><b>(Zaytseva)</b></p> 	<p><i>Granvolta avanti in presa cubitale con 1 giro (360°) in verticale</i></p> 	<p><i>Granv. av. in cubitale con 1 g. (360°) su un braccio- iniziato prima della vert., completato in vert., o granvolta av. in cubitale con 1 ½ (540°) in vert. (qualsiasi tecnica)</i></p> 	

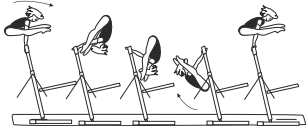

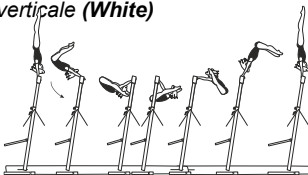





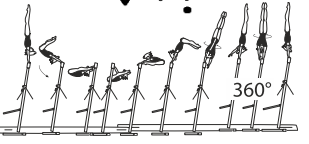

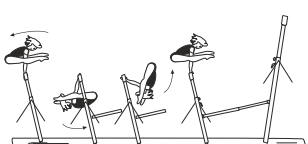

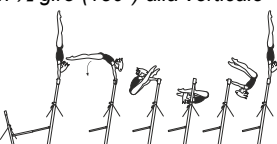





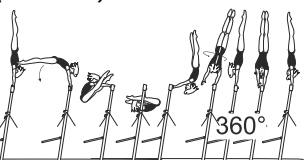

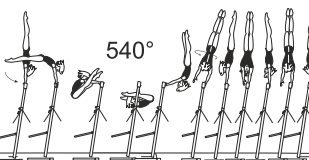



4.000 — GIRI STALDER

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.101</b> Giro libero avanti a gambe divaricate all' app. libero</p> 	<p><b>4.201</b> Kippe allo SS, passando per l'app. libero a gambe div. - oscill./elevaz. alla vert. con 1/2 g. (180°) in vert.</p> 	<p><b>4.301</b></p>	<p><b>4.401</b> Stalder av. in vert. anche con 1/2 g. (180°) in verticale</p> 	<p><b>4.501</b> Stalder av. con 1/1 giro (360°) in verticale</p> 	<p><b>4.601</b></p>
<p><b>4.102</b></p>	<p><b>4.202</b></p>	<p><b>4.302</b> Giro libero indietro a gambe divaricate sullo SS con volo all'appoggio libero allo SI</p> 	<p><b>4.402</b> Giro libero indietro a gambe div. sullo SS con volo avanti alla verticale sullo SI</p> 	<p><b>4.502</b> Stalder indietro sullo SS con contromovimento e passaggio dietro delle gb div. sopra lo SS alla sospensione allo SS (Ricna)</p>  <p>Stalder ind. sullo SS con contromovimento e passaggio dietro delle gb div. sopra lo SS con 1/2 (180°) giro alla sospensione in presa mista (Derwael / Fenton)</p> 	<p><b>4.602</b> Stalder ind. sullo SS con contromovim. e passaggio dietro delle gb unite con corpo carpiato sopra lo SS alla sospensione (Downie)</p> 

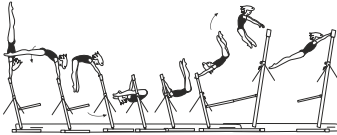

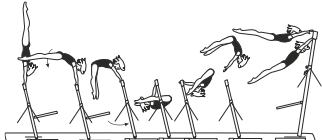



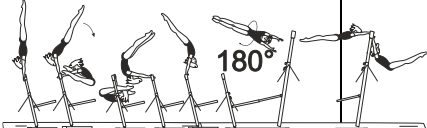

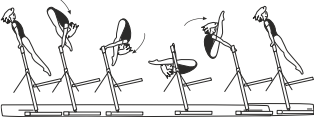

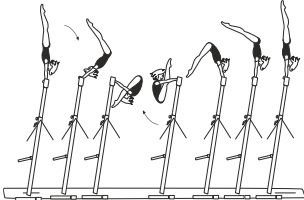

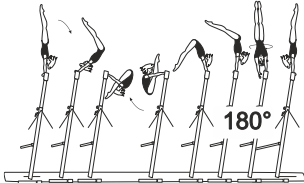
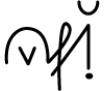
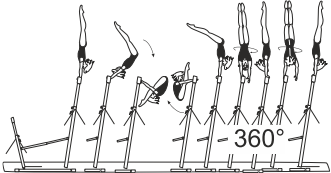



4.000 — GIRI STALDER

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.103</b> Giro libero av. a gambe div. in presa cubitale all'appoggio libero</p>  	<p><b>4.203</b></p>	<p><b>4.303</b></p>	<p><b>4.403</b> Stalder av. in cubitale alla vert. anche con ½ g. (180°) in verticale (White)</p>    	<p><b>4.503</b> Stalder av. in cubitale con 1g. (360°) alla verticale (valida qualsiasi tecnica)</p>    	<p><b>4.603</b></p>
<p><b>4.104</b> Giro libero indietro a gambe divaricate all'appoggio libero</p>  	<p><b>4.204</b></p>	<p><b>4.304</b> Stalder indietro alla vert. anche con cambio saltato d'impugn. in vert. o con ½ giro (180°) alla verticale</p>      	<p><b>4.404</b> Stalder indietro con 1 g. (360°) in verticale (Frederick)</p>  	<p><b>4.504</b> Stalder indietro con 1 ½ (540°) in verticale</p>  	<p><b>4.604</b></p>

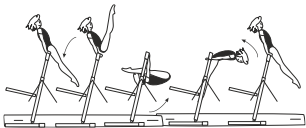

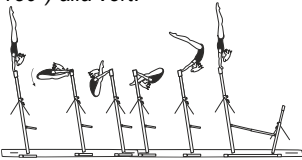

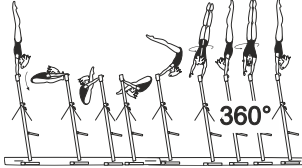

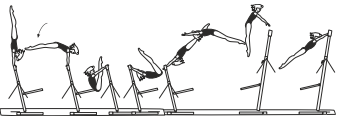

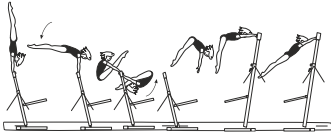

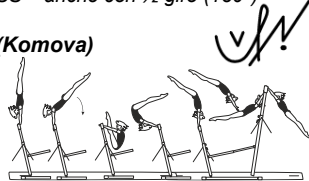



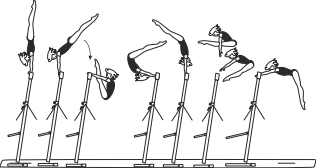





4.000 — GIRI STALDER

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.105</b></p>	<p><b>4.205</b>  <i>Fronte verso l'interno – Stalder dietro, abbandonare l'impugnatura e contromovimento av. in volo alla sospensione allo SS</i></p>  	<p><b>4.305</b>  <i>Fronte all'interno - Stalder ind con planche alla sospensione allo SS</i></p>  	<p><b>4.405</b>  <i>Fronte all'esterno - Stalder ind. passando per la vert. con volo alla sospensione allo SS</i></p>  	<p><b>4.505</b>  <i>Stalder indietro passando per la vert. e volo con ½ g. (180°) alla sosp. allo SS</i></p>  	<p><b>4.605</b></p>
<p><b>4.106</b>  <i>Appoggio dorsale - giro carpiato avanti all'appoggio. dorsale</i></p>  	<p><b>4.206</b></p>	<p><b>4.306</b></p>	<p><b>4.406</b>  <i>Giro libero carpiato av. alla vert., anche con ½ g. (180°) alla vert.</i></p>    	<p><b>4.506</b>  <i>Giro libero carpiato av con 1 giro (360°) alla verticale</i></p>  	<p><b>4.606</b></p>





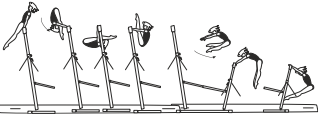



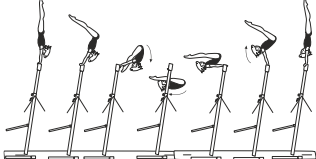

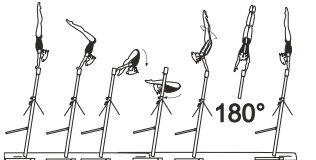



4.000 — GIRI STALDER

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.107</b> Appoggio dorsale - giro carpiato dietro all'app. dorsale</p>  	<p><b>4.207</b></p>	<p><b>4.307</b></p>	<p><b>4.407</b> Giro libero carp (stalder unito) dietro alla vert. anche con ½ g (180°) alla vert.</p>  	<p><b>4.507</b> Giro lib. carp. dietro (stalder unito) con 1 giro (360°) alla vert.</p>  	<p><b>4.607</b></p>
<p><b>4.108</b></p>	<p><b>4.208</b> Giro libero carpiato ind. sullo SI con contromovimento - volo alla sosp. allo SS</p>  	<p><b>4.308</b> Giro libero carpiato dietro sullo SI con planche alla sosp. allo SS (Zgoba)</p>  	<p><b>4.408</b></p>	<p><b>4.508</b> Giro lib carp ind alla vert di passaggio con volo alla sosp allo SS – anche con ½ giro (180°) (Komova)</p>   <p>Giro lib carp ind (stalder unito) con contromov (angolo delle anche aperto prima del volo) – volo a gb div sullo SS alla sosp. (Galante)</p>  	<p><b>4.608</b> Giro lib carp ind (stalder unito), contromov e passaggio dietro delle gb unite sopra lo SS alla sospen.</p>   <p><b>4.708</b> Stalder unito ind, contromov in posiz tesa sopra lo SS alla sospensione (Nemour)</p>  

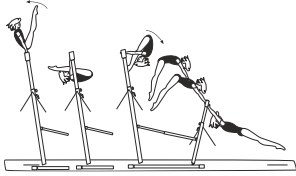

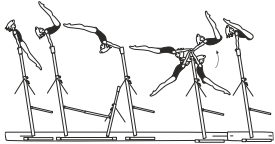





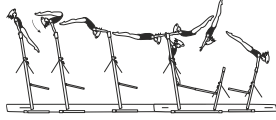

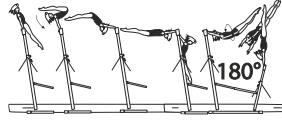



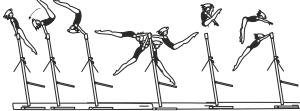
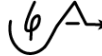


5.000 — GIRI IN POSIZIONE CARPIATA

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.101</b>                      Appoggio dorsale SI o SS - giro carpiato av. con passaggio dietro delle gambe div. alla sosp. stesso staggio</p>  	<p><b>5.201</b></p>	<p><b>5.301</b>                      App. dorsale sullo SS, dorso allo SI - cadere indietro alla sosp. rovesciata- carpiata, o giro carp av.- passaggio dietro delle gambe div. con volo sullo SI alla sospensione</p>     <p><b>5.401</b></p> <p>Appoggio dorsale sullo SI – giro carpiato av. passaggio dietro delle gambe divaricate e cambio di imp. alla sosp. allo SS</p>  	<p><b>5.501</b>                      Passaggio delle gambe tra le braccia, giro Adler av. (carpiato) all'appoggio libero corpo teso per terminare in presa cubitale (è consentita una deviazione fino a 30° dalla verticale), anche con ½ giro (180°)</p> <p>(Luo)</p>    	<p><b>5.601</b></p>	<p><b>F/G</b></p>

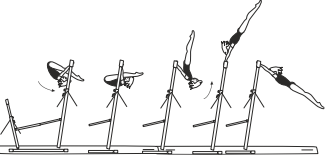
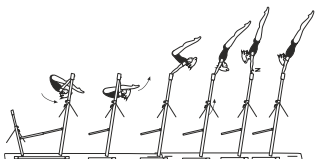
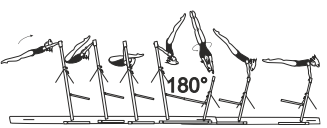
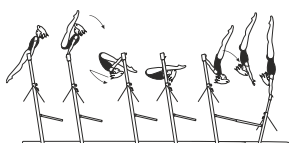
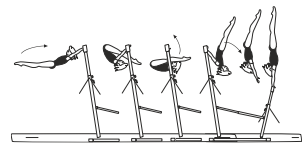


5.000 — GIRI IN POSIZIONE CARPIATA

5.102	5.202	5.302	5.402	5.502	5.602
A	B	C	D	E	F/G
	<p>Appoggio dorsale SS-giro carpiato dietro con salto alla sospensione allo SI</p>  	<p>Appoggio dorsale carpiato libero SS (g.be unite) - slancio circolare indietro completo - per terminare in appoggio dorsale libero sullo SS (giro Steinemann)</p>  	<p>Appoggio dorsale carpiato libero SS (gambe unite) -slancio circolare ind. completo- continuare passando per l'app.dorsale lib.carp.dietro sopra lo SS alla sospensione</p> <p>(Mirgoradskaja)</p>   <p>Dalla vert. giro libero carp dietro all'appoggio dorsale carpiato</p>  	<p>Appoggio dorsale carp. libero sullo SS (gambe unite)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- slancio circ. dietro e salto dietro teso tra gli staggi all'appoggio libero sullo SI (Teza)</li> <li>- slancio circ ind e ½ giro (180°) von volo alla vert su SI</li> </ul>    	
5.103	5.203	<p>Appoggio dorsale carpiato libero sullo SS (gambe unite) - slancio circolare indietro completo con passaggio ind. delle gb alla sosp.SS</p> <p>(Li Li)</p>  	<p>Appoggio dorsale carp. libero sullo SS (gambe unite) - slancio circ. indietro completo con contromovimento e passaggio ind. in volo delle gb divaricate</p> <p>(Li Li)</p>  	5.503	5.603





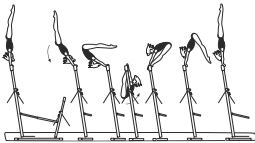

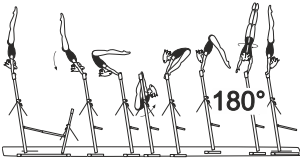

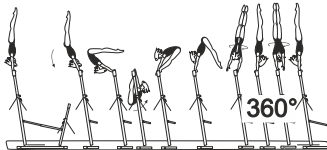

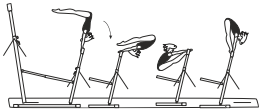

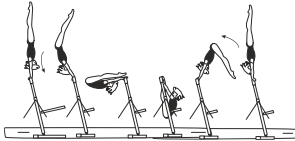

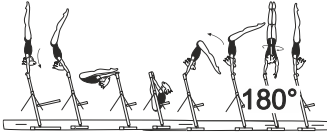

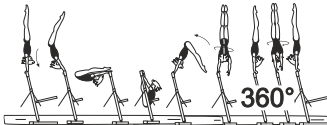

5.000 — GIRI IN POSIZIONE CARPIATA

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.104</b>  <i>Slancio indietro sotto lo staggio (oscillazione carp. rov.), con traslocazione (propulsione) alla sospensione allo SS</i></p>  <p style="text-align: center;">9</p>	<p><b>5.204</b></p>	<p><b>5.304</b>  <i>Propulsione vicino alla vert con cambio saltato delle impug. alla presa dors sullo SS</i></p>  <p style="text-align: center;">9</p> <p><i>Dall'infilata allo SS, traslocazione e salto con mezzo giro (180°) tra gli staggi per impugnare lo SI alla sospensione</i>  <b>(Alt)</b></p>  <p style="text-align: center;">9</p>	<p><b>5.404</b>  <i>Slancio indietro sotto lo staggio (oscil. carp. rov.) sullo SS – traslocazione con volo alla vert. sullo SI - anche dall'infilata</i>  <b>(Zuchold-Schleudern)</b></p>  <p style="text-align: center;">9</p>  <p style="text-align: center;">9</p>	<p><b>5.504</b></p>	<p><b>5.604</b></p>



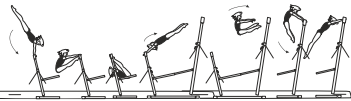

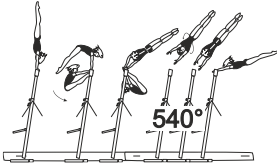

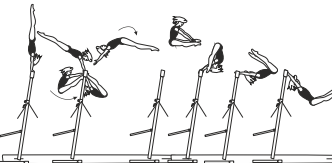



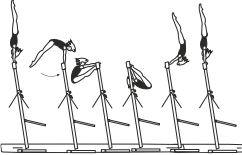

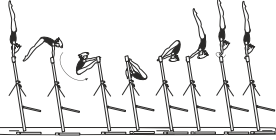

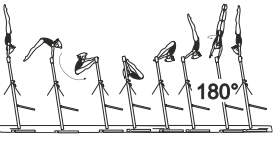

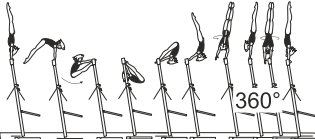





5.000 — GIRI IN POSIZIONE CARPIATA

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.105</b> Giro di pianta avanti a gambe unite o divaricate</p>  	<p><b>5.205</b></p>	<p><b>5.305</b> Giro di pianta av. in presa palmare alla vert., anche con ½ giro (180°) in verticale</p>    	<p><b>5.405</b> Giro di pianta avanti in presa palmare con 1 g. (360°) in vert. (Hoefnagel)</p>  	<p><b>5.505</b></p>	<p><b>5.605</b></p>
<p><b>5.106</b> Giro di pianta avanti in cubitale (gambe unite o divaricate)</p>  	<p><b>5.206</b></p>	<p><b>5.306</b> Giro di pianta avanti in cubitale alla vert., anche con ½ giro (180°)</p>    	<p><b>5.406</b> Giro di pianta av. in cubitale con 1 giro (360°) in verticale</p>  	<p><b>5.506</b></p>	<p><b>5.606</b></p>



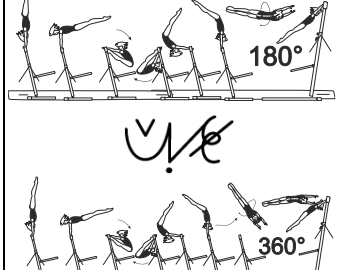





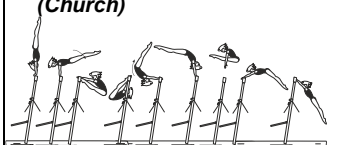




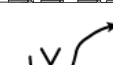




5.000 — GIRI IN POSIZIONE CARPIATA

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.107</b></p>	<p><b>5.207</b> Oscillazione sotto lo SI (app. dei piedi) con contromovimento avanti in volo alla sospensione allo SS</p>  	<p><b>5.307</b> Oscillazione sotto lo SI o lo SS con abbandono dell'imp. e 1 ½ g.(540°) alla sospensione (Burda)</p>  	<p><b>5.407</b></p>	<p><b>5.507</b></p>	<p><b>5.607</b> SS, fronte verso l'esterno- oscillaz. sotto lo st. con app. dei piedi – contromovimento e salto av. a gambe div. per imp. lo SS (Kim)</p>  
<p><b>5.108</b> Giro di pianta indietro (gambe unite o divaricate)</p>  	<p><b>5.208</b></p>	<p><b>5.308</b> Giro di pianta ind. alla vert., anche con cambio di imp. saltato in vert., anche con ½ g.(180°) in verticale</p>      	<p><b>5.408</b> Giro di pianta indietro con 1 giro (360°) in verticale</p>  	<p><b>5.508</b> Giro di pianta indietro con 1 ½ giro (540°) in verticale (Lucke)</p>  	<p><b>5.609</b></p>

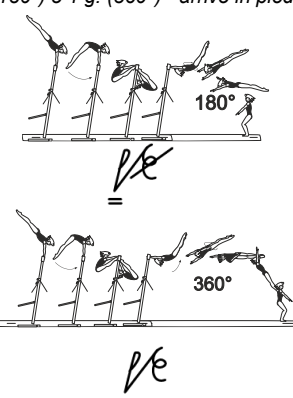
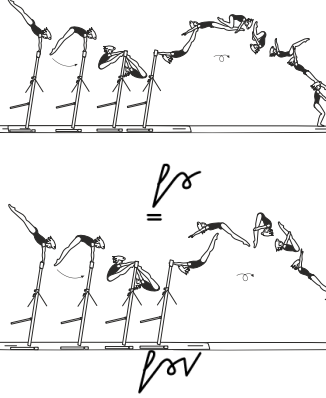
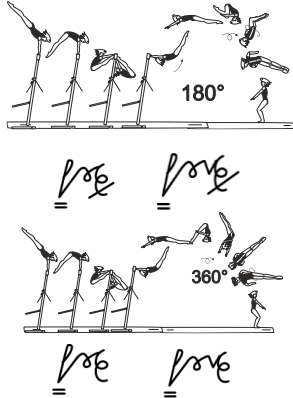

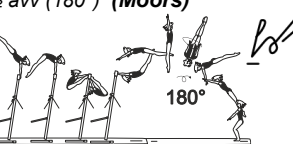
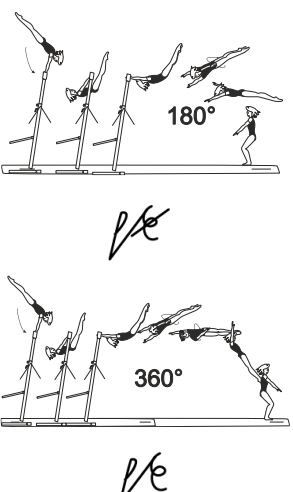



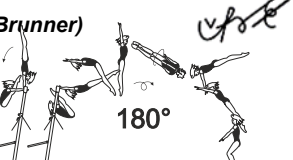
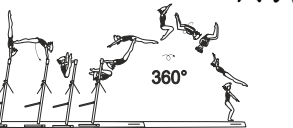



5.000 — GIRI IN POSIZIONE CARPIATA

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	<p>5.409</p> <p>Sullo SI, dorso allo SS – giro di pianta dietro passando per la verticale con volo alla sosp. SS</p> <p>(Maloney)</p>  	<p>5.509</p> <p>Sullo SI, dorso allo SS- giro di pianta dietro passando dalla verticale con volo e ½ g. (180°) (Van Leeuwen), o 1/1 giro (360°) alla sosp. allo SS (Seitz)</p>  	5.609
5.110	5.210	5.310	<p>5.410</p> <p>Giro di pianta dietro, contromovim. e passaggio in volo a gb div. sopra lo SS alla sospensione</p> <p>(Ray)</p>   <p>Giro di pianta d., contromovim. e pass. in volo gb. div. sopra SS con ½ g. alla sosp. in presa mista cub. (Tweddle)</p>  	<p>5.510</p> <p>Giro di pianta dietro, contromovim. carp (gambe unite) sopra lo SS alla sospensione</p> <p>(Church)</p>   <p>Giro di pianta dietro, contromovim. carp. (gambe unite) sopra lo SS con ½ giro alla sospensione (Fenton)</p>  	<p>5.610</p> <p>Giro di pianta dietro - contromov. pass. in volo a corpo teso sullo SS alla sosp.</p> <p>(Nabieva)</p>   <p>Giro di pianta dietro - contromov. pass. in volo a corpo teso sullo SS con ½ giro alla sosp. in presa mista cub. (Derwael)</p>  

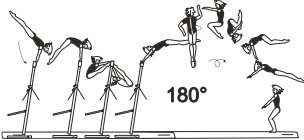
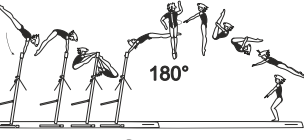
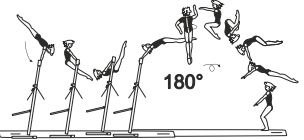
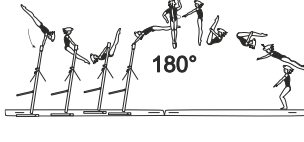
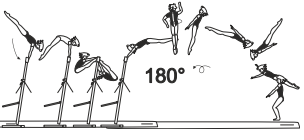
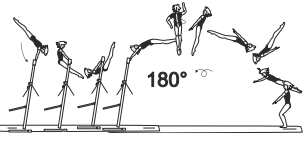
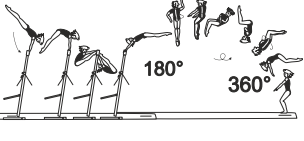


6.000 — USCITE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.101</b> Dallo SS – oscillaz. sotto lo st. con posa dei piedi (fioretto) con ½ g. (180°) o 1 g. (360°) - arrivo in piedi</p> 	<p><b>6.201</b> Dallo SS – fioretto + salto avanti raccolto o carpiato</p> 	<p><b>6.301</b> Dallo SS – fioretto + salto av racc. o carp. con ½ (180°) o 1 avv (360°)</p> 	<p><b>6.401</b> Dallo SS- fioretto salto av. racc. con 1 ½ avv (540°)</p>  <p>Dallo SS-fioretto salto av. teso con ½ avv (180°) (Moors)</p> 		
<p><b>6.102</b> Dallo SS – oscillazione libera sotto lo staggio con ½ g (180°) o 1 giro (360°) - arrivo in piedi</p> 		<p><b>6.302</b> Dallo SS – oscil. libera sotto lo staggio e salto av rac.o carp., anche con ½ avv (180°)</p>  <p>Oscillazione libera sotto lo staggio in pos.carp. divar. e salto av. raccolto (Plichta) anche con ½ giro (180°) (Alt)</p> 	<p><b>6.402</b> Dallo SS – oscil. libera sotto lo staggio e salto av rac.o carp. con 1/1 avv (360°)</p>  <p>Oscillaz. libera sotto lo staggio in pos carp - salto av teso con ½ avv (180°) (Brunner)</p>  <p>Da SS-oscil.libera sotto lo staggio in pos.carp.div.e salto av.rac.con 1 avv (360°)(Petz)</p> 	<p><b>6.502</b> Dallo SS – oscillazione libera sotto lo staggio e salto avanti raccolto con 1 ½ avv. (540°)</p> 	

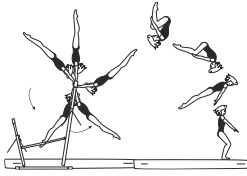
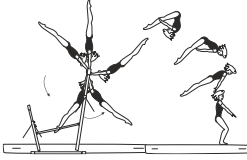
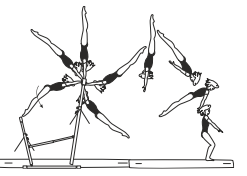

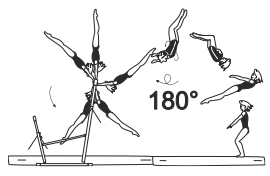
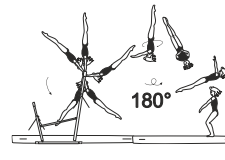
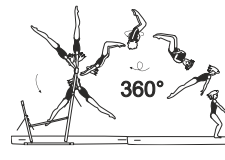
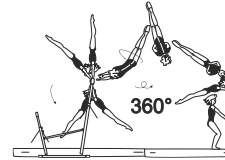
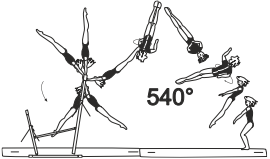
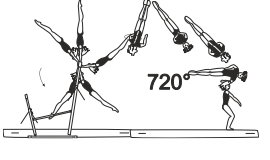
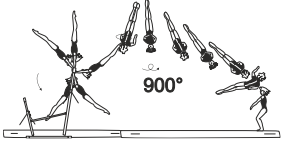
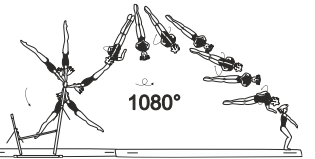


6.000 — USCITE

A	B	C	D	E	F/G
6.103	6.203	6.303	6.403	6.503	6.603
		<p>Dallo SS fioretto o oscillaz.libera sotto lo staggio con ½ giro (180°) e salto dietro raccolto o carpiato (Comaneci)</p>  <p>180°</p> <p><u>he</u></p>  <p>180°</p> <p><u>hev</u></p>  <p>180°</p> <p>he</p>  <p>180°</p> <p>hev</p>	<p>Dallo SS – fioretto con ½ giro (180°) e salto dietro teso</p>  <p>180°</p> <p><u>he/</u></p> <p>Dallo SS oscillazione libera sotto lo staggio con ½ g (180°) e salto dietro teso (Okino)</p>  <p>180°</p> <p>he/</p> <p>Dallo SS – fioretto con ½ giro (180°) salto dietro rac. con 1 avvit. (360°). (Kraeker)</p>  <p>180° 360°</p> <p><u>heε</u></p>		

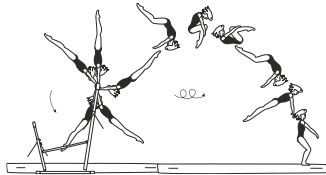

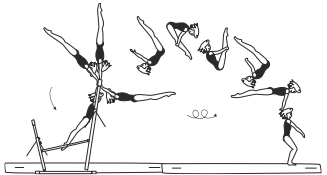

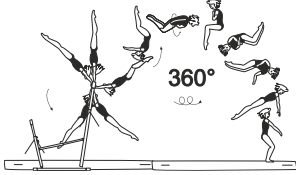
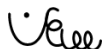
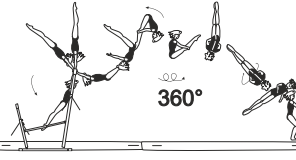

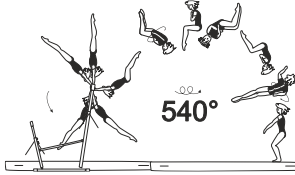

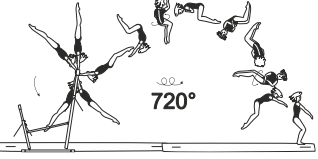

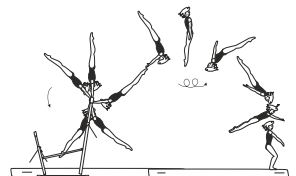

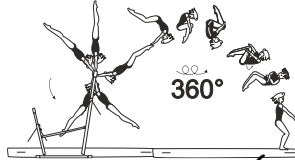
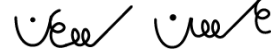
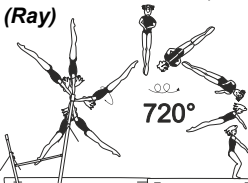
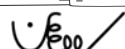


6.000 — USCITE

6.104 A	6.204 B	6.304 C	6.404 D	6.504 E	6.604 F/G
<p>Oscillazione avanti e salto dietro raccolto, carpiato o teso</p>  <p>هن</p>  <p>هن</p>  <p>هن</p>  <p>هن</p>	<p>Oscillazione avanti e salto dietro raccolto o teso con ½ avv. (180°) o 1 avv. (360°)</p>  <p>180°</p> <p>هن</p>  <p>180°</p> <p>هن</p>  <p>360°</p> <p>هن</p>  <p>360°</p> <p>هن</p>	<p>Oscillazione avanti e salto dietro teso con 1 ½ avv. (540°) o 2 avv. (720°)</p>  <p>540°</p> <p>هن</p>  <p>720°</p> <p>هن</p>	<p>Oscillazione avanti e salto dietro teso con 2 ½ avv. (900°) (Ji)</p>  <p>900°</p> <p>هن</p>	<p>Oscillazione avanti e salto dietro teso con 3 avv. (1080°) (Bar)</p>  <p>1080°</p> <p>هن</p>	

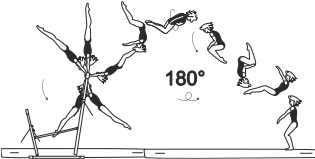
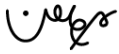
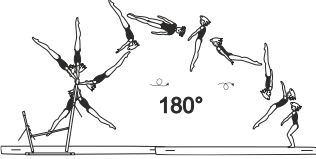

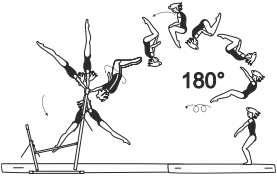

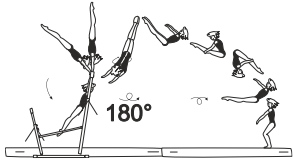
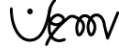




6.000 — USCITE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.105</b></p>	<p><b>6.205</b> Oscillazione avanti e doppio salto dietro raccolto</p>  	<p><b>6.305</b> Oscillazione avanti e doppio salto dietro carpiato</p>  	<p><b>6.405</b> Oscil. av. e doppio salto dietro racc. o carp. con 1 avv (360°) nel 1° o nel 2° salto (Morio / Chusovitina)</p>    	<p><b>6.505</b> Oscillazione avanti e doppio salto dietro raccolto con 1 ½ avv (540°) (Mustafina)</p>  	<p><b>6.605</b> Oscillazione avanti e doppio salto dietro raccolto con 2 avv. (720°) (Fabrichnova)</p>  
<p><b>6.106</b></p>	<p><b>6.206</b></p>	<p><b>6.306</b></p>	<p><b>6.406</b> Oscillazione avanti e doppio salto dietro teso</p>  	<p><b>6.506</b></p>	<p><b>6.606</b> Oscillazione av. e doppio salto dietro teso con 1 avv. (360°) nel 1° o nel 2° salto</p>   <p><b>6.706</b> Oscillazione av. e doppio salto dietro teso con 2 avv. (720°) (Ray)</p>  



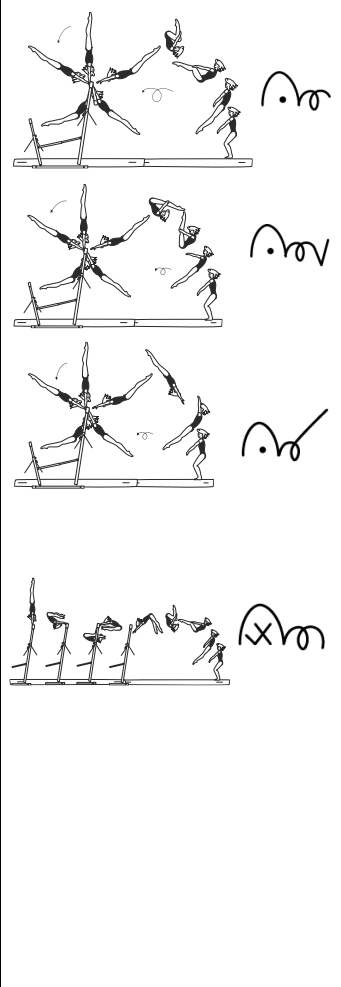
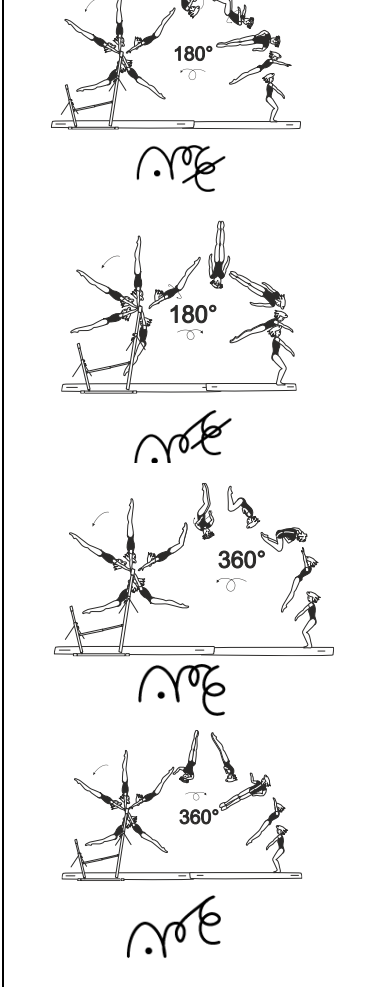

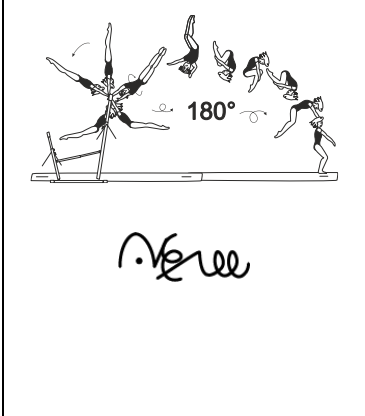
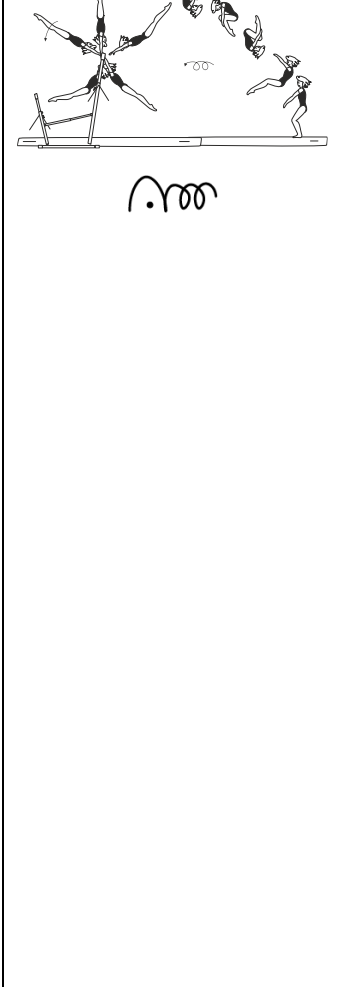

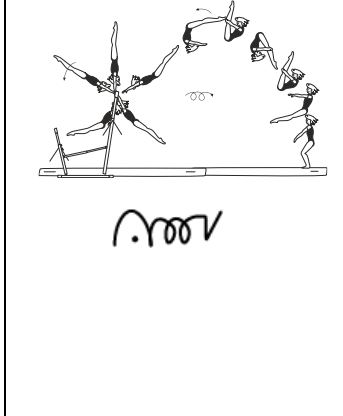

6.000 — USCITE

A	B	C	D	E	F/G
6.107	6.207	6.307	6.407	6.507	6.607
			<p>Oscillazione av. salto dietro racc. con ½ avv. (180°) seguito da salto avanti raccolto</p> <p><b>(Fontaine)</b></p>  <p>180°</p> 	<p>Oscillazione av. salto dietro teso con ½ avv. (180°) – seguito da salto av. teso</p> <p><b>(Blanco)</b></p>  <p>180°</p> 	
			<p>Oscillazione av. con ½ avv. (180°) e doppio salto racc. av.</p>  <p>180°</p> 	<p>Oscillazione av. con ½ avv. (180°) e doppio salto carpiato avanti</p> <p><b>(Giovannini / Li Ya)</b></p>  <p>180°</p> 	<p><b>6.707</b></p> <p>Oscillazione av. e triplo salto dietro raccolto</p> <p><b>(Magaña)</b></p>  



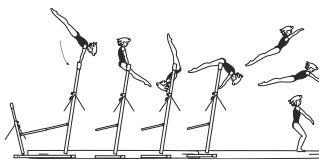
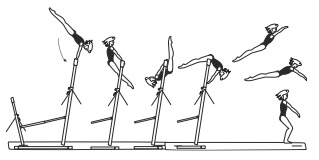
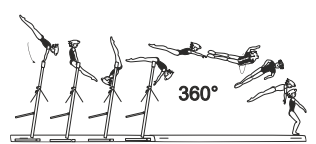
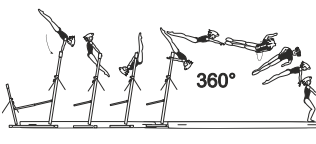
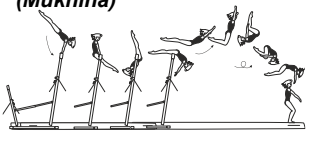
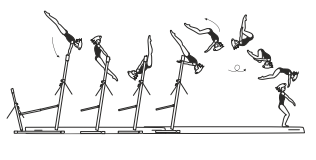
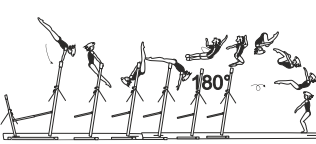
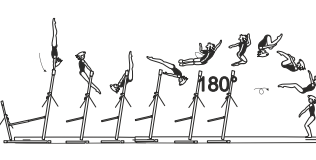
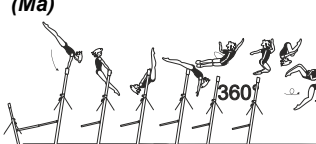
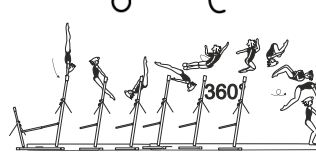
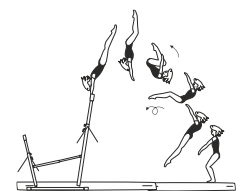


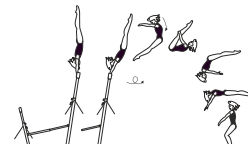


6.000 — USCITE

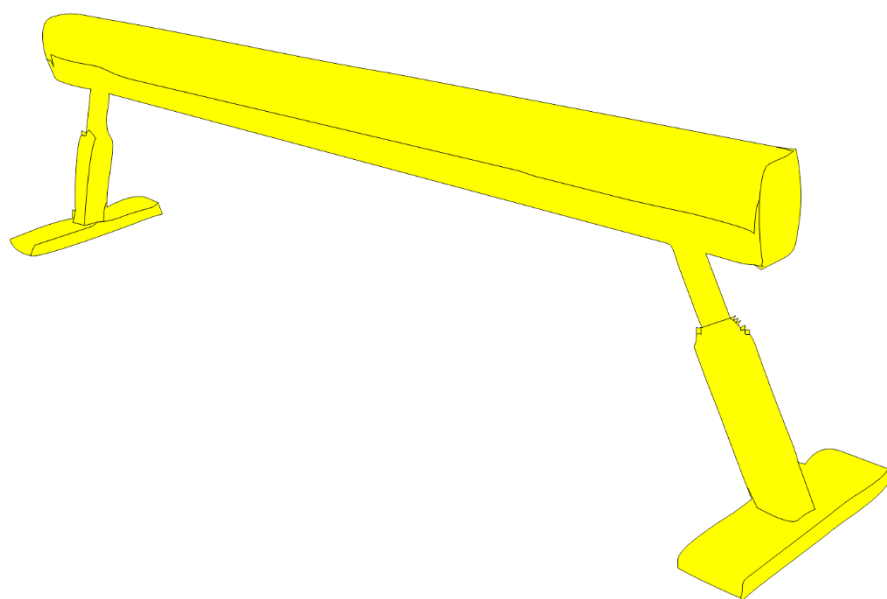
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.108</b> Oscillazione dietro e salto av. raccolto, carpiato o teso o giro libero av. a gambe divaricate sullo SS e salto av. raccolto</p> 	<p><b>6.208</b> Oscillaz dietro e salto av rac. o teso con ½ (180°) o 1 avv.(360°)</p> 	<p><b>6.308</b> Oscillazione dietro e salto av. teso con 1½ avv. (540°) o 2 avv. (720°) (Pechstein)</p>  <p>Dall'oscillazione dietro in impugnatura cubitale, ½ avv. (180°) e doppio salto rac. indietro (Fan)</p> 	<p><b>6.408</b> Oscillazione dietro e doppio salto av. raccolto</p> 	<p><b>6.508</b> Oscillazione dietro e doppio salto av. rac. con ½ avv. (180°)- anche salto av. con ½ avv.(180°) seguito da salto dietro rac. (Arai)</p>  <p>Oscillazione dietro e doppio salto av. carpiato (Stewart)</p> 	<p><b>6.608</b> Oscillazione dietro e doppio salto av.carpiato con ½ avv. (Pentek)</p> 



6.000 — USCITE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.109</b></p>	<p><b>6.209</b> Giro addominale dietro o giro libero su SI o SS -planche</p>  	<p><b>6.309</b> Giro addom. dietro o giro libero su SI o SS - planche con 1 avv. (360°)</p>  	<p><b>6.409</b> Giro addominale dietro o giro libero su SI o SS- planche e salto dietro raccolto (Mukhina)</p>  	<p><b>6.509</b> Giro addominale dietro o giro libero su SI o SS- planche con 1/2 avv.(180°) e salto av. raccolto</p>  	<p><b>6.609</b> Giro addominale dietro o giro libero su SI o SS- planche con 1 avv.(360°) e salto dietro rac. (Ma)</p>  
<p><b>6.110</b></p>	<p><b>6.210</b> Dallo SS - salto av.raccolto</p> 	<p><b>6.310</b> Dallo SS -salto av. carpiato o salto dietro raccolto o carpiato (Delladio / Parolari)</p>   	<p><b>6.410</b></p>	<p><b>6.510</b></p>	<p><b>6.610</b></p>

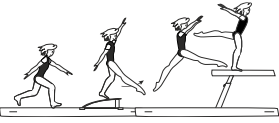





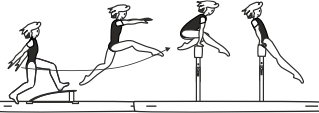

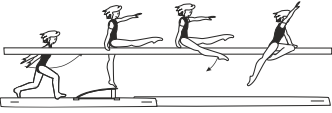

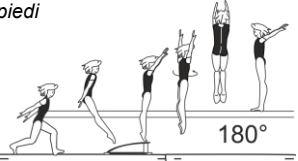



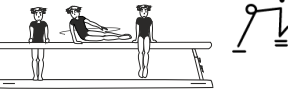
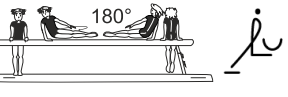




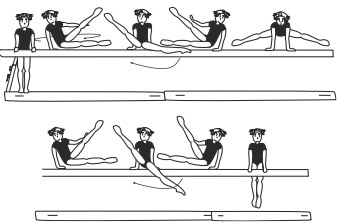

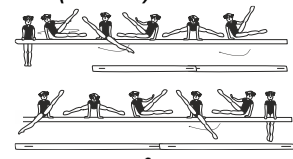

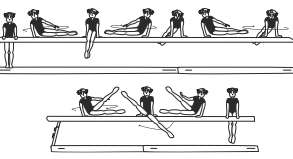





# TRAVE

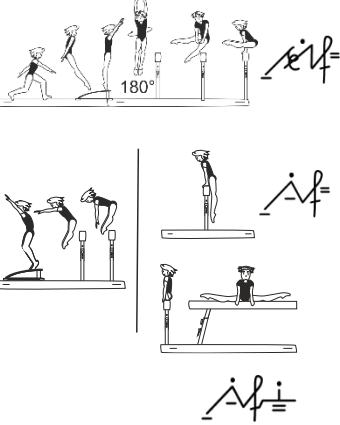

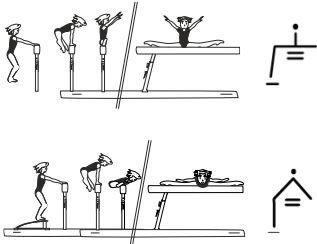
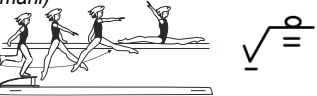
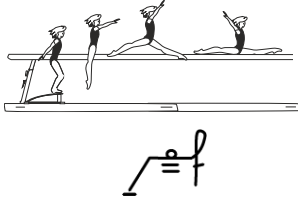
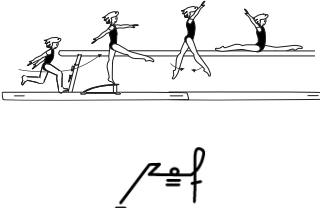
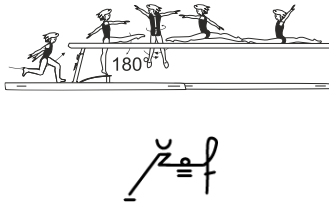
## Elementi

1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.101 (D)</b> Salto spinta a 1 piede con arrivo sulla trave in arabesque (gamba min. all'orizz.)</p>  	<p><b>1.201 (D)</b> Enjambée (180°)</p>  	<p><b>1.301</b></p>	<p><b>1.401 (D)</b> Enjambée con cambio (gamba di slancio a 45°)</p>  	<p><b>1.501</b></p>	<p><b>1.601</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 20px auto;"> <p>(D) = la lettera "D" indica un elemento ginnico ("Dance")</p> </div>
<p><b>1.102 (D)</b> -Salto spinta a 1 piede, passaggio succ. delle gb all'appoggio dorsale sulla trave-rincorsa a 90° rispetto alla trave -Sforbiciata sopra la trave alla seduta trasversale – rincorsa diagonalmente rispetto alla trave</p>  	 	<p><b>1.302 (D)</b> Salto in estensione con ½ avv (180°) in volo- arrivo in piedi - spinta a due piedi</p>  	<p><b>1.402 (D)</b> Salto con 1 avv. (360°) in volo arrivo in piedi- spinta a due piedi- entrata dall'estr. o con rincorsa diagonalm. rispetto alla trave</p>  	<p><b>1.502</b></p>	<p><b>1.602</b></p>
<p><b>1.103</b> Passaggio costale all'app.dorsale anche con ½ g. (180°)</p>     <p>Saltare con ¾ g. (270°) con app. delle mani alla seduta trasv.</p>  	<p><b>1.203</b></p>	<p><b>1.303</b> Due mulinelli a gambe divaricate a "forbici"</p>  	<p><b>1.403</b> 3 mulinelli a gambe divaricate a "forbici" (Homma)</p>   <p>Due mulinelli a gb unite seguiti da uno a gambe divaricate a "forbici" (Baitova)</p>  	<p><b>1.503</b></p>	<p><b>1.603</b></p>

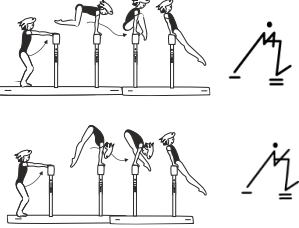
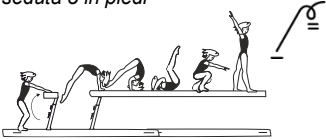


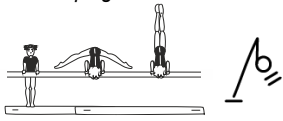
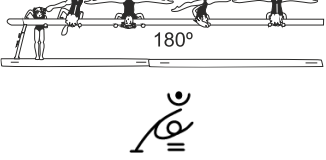
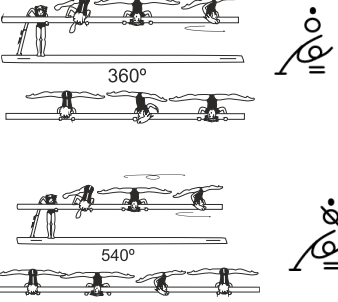


1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.104</b></p>	<p><b>1.204 (D)</b></p> <p>Salto spinta a 2 piedi con ½ giro (180°) alla squadra divar.libera; o pass. ind. divar. al di sopra della trave all'appog. front. o alla spaccata front. – part. a 90° rispetto alla trave</p> 	<p><b>1.304 (D)</b></p> <p>Salto carp.div. dalla rotonda, verso dietro, al di sopra della trave seguito da giro add. ind.- rincorsa a 90° rispetto alla trave</p> 	<p><b>1.404</b></p>	<p><b>1.504</b></p>	<p><b>1.604</b></p>
<p><b>1.105 (D)</b></p> <p>Saltare (con spinta a 2 piedi) con app. delle mani alla spaccata front. o alla pos. carp.div (nella posiz.finale della spac. le mani non devono toccare la trave / nella posiz.carp.div. il busto deve toccare la trave)</p>  <p>Salto spinta a 1 o 2 piedi all'app. in spac. sagitt. rinc.obliqua rispetto alla trave (con app. delle mani)</p> 	<p><b>1.205</b></p>	<p><b>1.305 (D)</b></p> <p>Salto spinta a 2 piedi (senza posa delle mani) alla spaccata sag., rinc. diag. rispetto alla trave</p>  <p>Enjambée con cambio (senza posa mani) alla spaccata sag. – rincorsa diag. rispetto alla trave (Dick)</p> 	<p><b>1.405 (D)</b></p> <p>Enjambée con cambio di gambe e ½ avv. (180°) in volo alla spaccata sagittale - rincorsa diagonale rispetto alla trave (Dick)</p> 	<p><b>1.505</b></p>	<p><b>1.605</b></p>

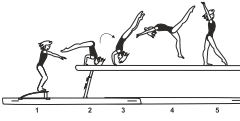
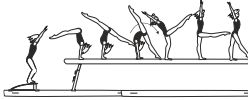


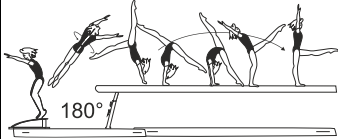


1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.106</b></p> <p>Partenza lat. rispetto alla trave- passaggio fram. delle gambe raccolte o tese all'app. dorsale</p> 	<p><b>1.206</b></p>	<p><b>1.306</b></p>	<p><b>1.406</b></p>	<p><b>1.506</b></p>	<p><b>1.606</b></p>
<p><b>1.107</b></p>	<p><b>1.207</b></p> <p>Saltare in cap. av. all'estremità o al centro della trave – arrivo in pos. seduta o in piedi</p>  <p>Saltare in squadra equil. divaricata all'estremità della trave, oscil. ind. delle gambe e cap. av.- arrivo seduta o in piedi</p> 	<p><b>1.307</b></p>	<p><b>1.407</b></p>	<p><b>1.507</b></p>	<p><b>1.607</b></p>
<p><b>1.108</b></p> <p>Ruota con le braccia piegate passando dall'app. sul petto alla seduta divaricata</p>  <p>Partenza lat. alla trave: saltare alla posizione in appoggio sul petto con le braccia piegate</p> 	<p><b>1.208</b></p> <p>Salto con ½ g. (180°) sulle spalle all'app. sul collo, ½ g. (180°) all'appoggio sul petto</p> 	<p><b>1.308</b></p> <p>Salto con ½ g. (180°) sulle spalle all'appoggio sul collo, 1 o 1½ (360° -540°) all'app. sul collo</p> 	<p><b>1.408</b></p>	<p><b>1.508</b></p>	<p><b>1.608</b></p>

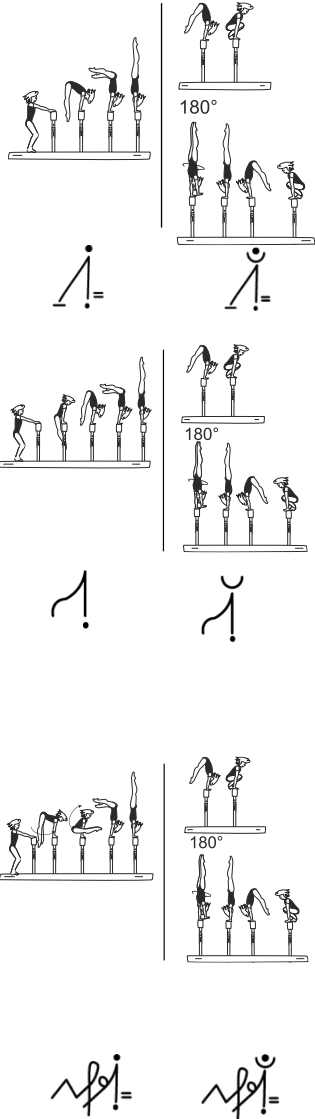
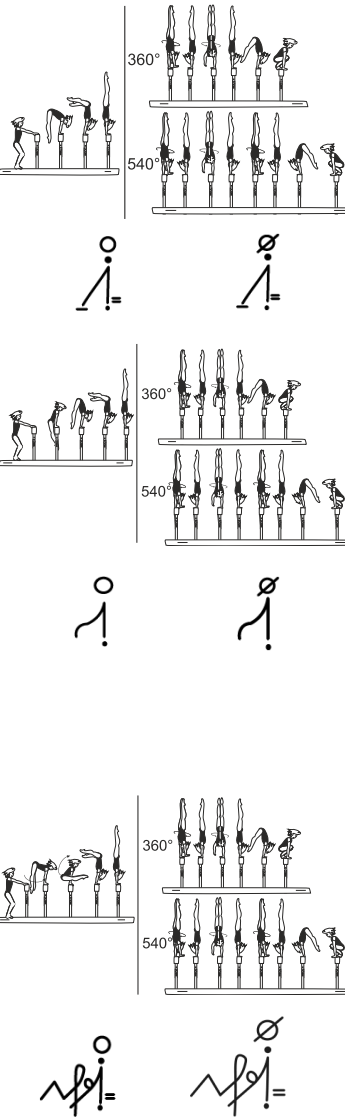


1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
1.109	1.209	1.309	1.409	1.509	1.609
		<p data-bbox="786 164 1115 212"><i>Partenza di fronte all'estrem. della trave- kippe sulla testa</i></p>  <p data-bbox="936 406 987 459">L</p> <p data-bbox="786 563 1115 635"><i>Di fronte all'estrem. della trave- saltare alla vert. a corpo squadrato e rovesciata avanti</i></p>  <p data-bbox="913 794 987 847">M</p> <p data-bbox="786 943 1115 1042"><i>Di fronte all'estrem. della trave- saltare alla vert. a corpo squadrato e ribaltata av. con arrivo su 1 o 2 piedi</i></p>  <p data-bbox="925 1177 1003 1230">M</p>  <p data-bbox="913 1377 987 1430">M</p>			<p data-bbox="1839 164 2130 268"><i>Rondata in pedana all'estrem. della trave- flic-flac con ½ giro (180°) e rovesciata avanti (Dunn)</i></p>  <p data-bbox="1883 371 1944 395">180°</p> <p data-bbox="1973 454 2047 512">M</p>



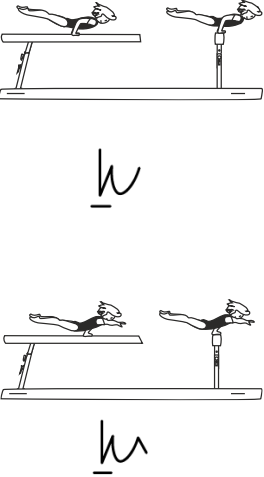
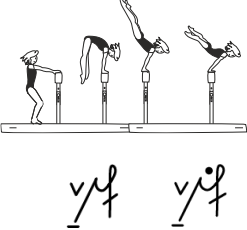
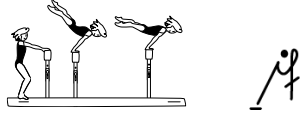
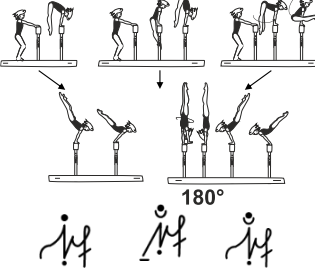
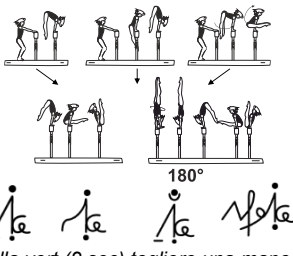
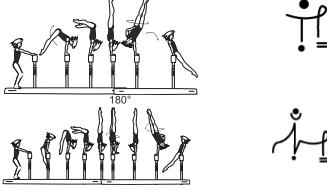
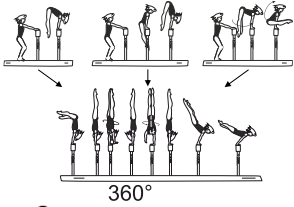

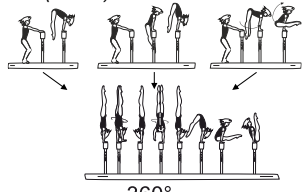
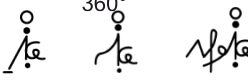
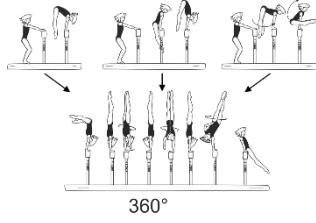
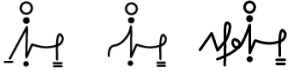
1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.110</b></p>	<p><b>1.210</b></p> <p><i>Saltare, elevarsi o slanciarsi in vert. (2 sec) –discesa in pos. finale a contatto con la trave, anche con ½ g. (180°) in verticale</i></p> 	<p><b>1.310</b></p> <p><i>Saltare, elevarsi o slanciarsi in verticale con 1 o 1½ g. (360°-540°) discesa in posiz. finale a contatto con la trave</i></p> 	<p><b>1.410</b></p>	<p><b>1.510</b></p>	<p><b>1.610</b></p>



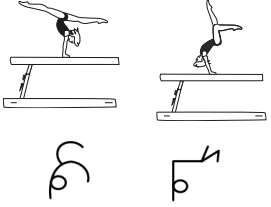
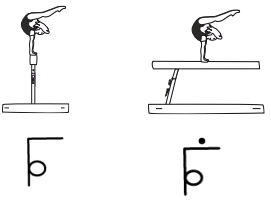
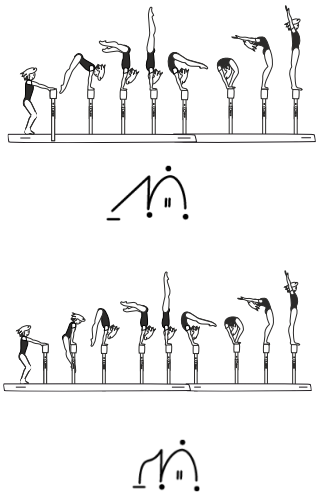
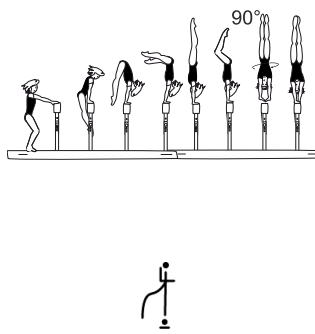
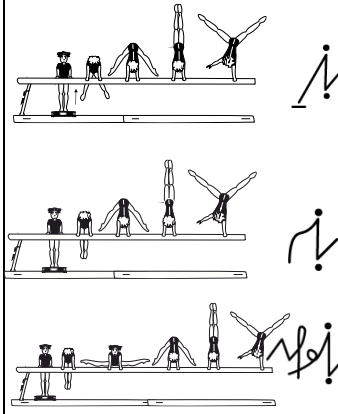
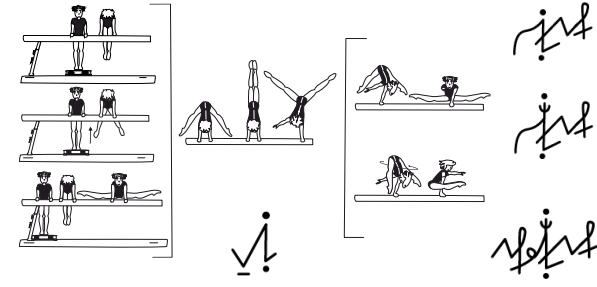


1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.111</b>                      Planche con app. di 1 o entrambe le braccia piegate (2 sec) anche con le gambe div.</p>  <p><u>h</u></p> <p><u>h</u></p>	<p><b>1.211</b>                      Saltare a corpo squadrato all'appoggio frontale libero sopra l'orizzontale, min. 45° (planche) - 2 sec. - discesa in pos. finale libera</p>  <p><u>vif</u> <u>vif</u></p>	<p><b>1.311</b>                      Saltare a corpo teso in planche (2 sec.) (<b>Shushunova</b>)</p>  <p>Saltare, elevarsi, o slanciare in vert. discesa in planche (2") anche con 1/2g. (180°) in verticale</p>  <p>Saltare, elevarsi o slanciare in vert. discesa all'app. carp. unito libero (2") anche con 1/2 g (180°) in vert.</p>  <p>Dalla vert (2 sec) togliere una mano e scendere lateralmente all'app dorsale; anche con 1/2 giro in vert (<b>Li Yifang</b>)</p> 	<p><b>1.411</b>                      Saltare, elevarsi o slanciare in vert. con 1 giro (360°) in vert. - discesa in planche (2 sec.)</p>  <p>360°</p>  <p>o all'appoggio libero carp. a gambe unite (2 sec.)</p>  <p>360°</p>  <p>Saltare, elevarsi o slanciare in vert. con 1 g. (360°) in vert. - togliere una mano e scendere lateralmente all'app. dorsale</p>  <p>360°</p> 	<p><b>1.511</b></p>	<p><b>1.611</b></p>

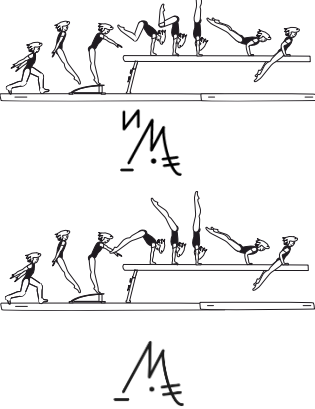
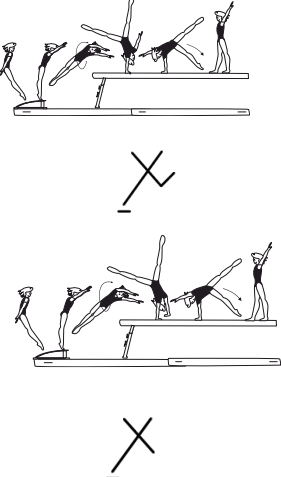

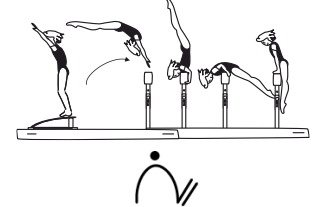
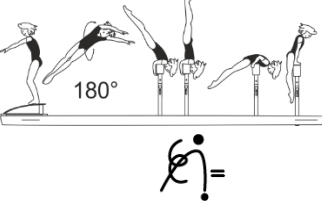
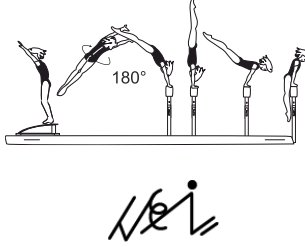
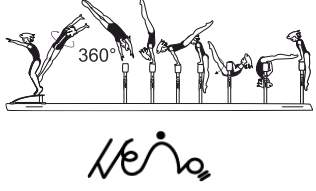


1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112</p>	<p>1.212</p>	<p>1.312</p> <p>Vert. in pos. trasv. con grande arco dorsale, anche carp. con una gamba in vert. e l'altra flessa (2")- discesa in pos. libera</p>  <p>Vert. con gambe all'orizzontale (2 sec.) – planche dorsale in diverse variazioni - discesa in pos. fin. libera</p> 	<p>1.412</p> <p>Saltare o elevarsi alla vert. lat. – rovesciata avanti – arrivo laterale su due piedi (Phillips)</p> 	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113</p>	<p>1.213</p> <p>Elevarsi alla vert. lat. flettendo e stendendo le gambe- saltello con ¼ g. (90°) alla vert. trasv.-discesa in pos. finale libera</p> 	<p>1.313</p> <p>Saltare, elevarsi o slanciare in vert.- spostare il peso del corpo alla vert. su un braccio (2 sec)- discesa in pos. finale libera</p> 	<p>1.413</p> <p>Saltare o elevarsi alla vert. su un braccio posiz. finale libera – o saltare, slanciare o elevarsi alla vert., spostare il peso del corpo alla vert. lat. su un braccio (2") scendere all'app. libero carp. div. su un braccio, anche con ¼ g. (90°) (Rankin)</p> 	<p>1.613</p>	





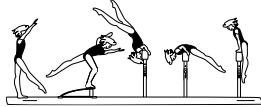

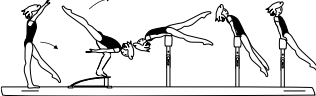

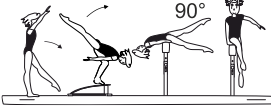

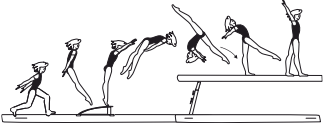



1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.114</b> Saltare in verticale a gambe flesse o tese – discesa in posizione finale libera</p> 	<p><b>1.214</b> Ruota su 1 o due braccia</p> 	<p><b>1.314</b> Rincorsa a 90° rispetto alla trave- saltare a corpo teso con ¼ g. (90°) alla vert. momentanea su un braccio- di seguito ¼ g. (90°) e appoggio della 2° mano alla vert. laterale – discesa in posizione finale libera</p>  <p>Dalla posizione in piedi (dorso alla trave), filc-flac sulla trave alla posizione in candela terminando in appoggio frontale <b>(Beukes)</b></p>  <p>Dalla posizione in piedi (dorso alla trave), filc-flac con ½ giro (180°) sulla trave alla posizione in candela terminando in app. frontale (presa con entrambe le mani sotto la trave) <b>(Soares)</b></p> 	<p><b>1.414</b> Rondata in pedana di fronte alla trave – saltare con ½ avv. (180°) vicino alla verticale laterale- discesa in posiz. finale libera <b>(Gurova)</b></p> 	<p><b>1.514</b> Rondata in pedana di fronte alla trave- filc-flac con 1 avv. (360°) – giro addominale indietro <b>(Zamolodchikova)</b></p> 	<p><b>1.614</b></p>

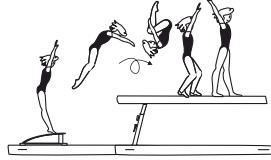

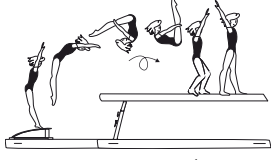

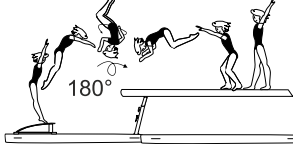

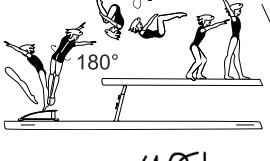

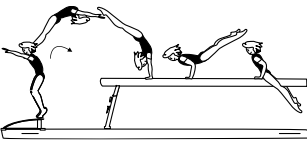

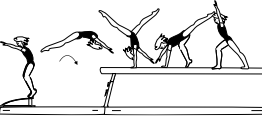

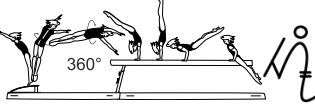

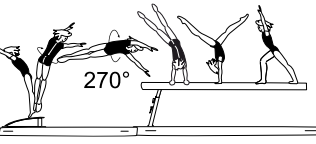



1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.115</p>	<p>1.215</p> <p>Ribaltata avanti con spinta delle mani sulla pedana all'app. dorsale – o con ¼ g. (90°) alla seduta trasversale - rincorsa a 90° rispetto alla trave</p>     <p>Aggrappandosi alla trave, ruota all'appoggio frontale – rincorsa a 90° rispetto alla trave</p>  	<p>1.315</p> <p>Ribaltata av. senza mani all'app. dorsale – o con ¼ g. (90°) alla seduta trasversale- Rincorsa a 90° rispetto alla trave</p>    	<p>1.415</p>	<p>1.515</p>	<p>1.615</p> <p>Battuta a due piedi, entrata dall'estremità della trave - ribaltata senza mani – arrivo in piedi trasvers.</p>  


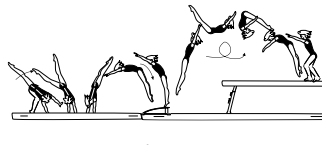
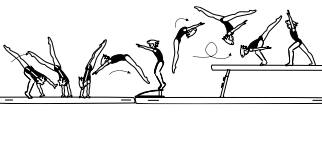
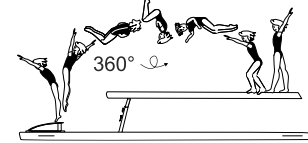
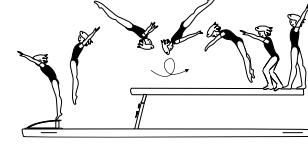
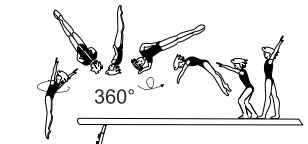


1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
1.116	1.216	1.316	<p>1.416</p> <p>Salto avanti rac. – arrivo in piedi – entrata dall'estremità della trave</p>  	<p>1.516</p> <p>Salto avanti carp. - arrivo in piedi -entrata dall'estrem. della trave</p>  	<p>1.616</p> <p>Salto avanti racc.con ½ giro (180°) (Wong Hiu Ying Angel)</p>   <p>1.716</p> <p>Rondata in ped. all'estr. della trave-spinta ind. con ½ g. (180°) salto av. rac. arrivo in piedi (Erceg)</p>  
1.117	1.217	<p>1.317</p> <p>Rondata in pedana all'estremità della trave- flic-flac passando per la vertic. alla seduta trasversale div.</p>  	<p>1.417</p> <p>Rondata in ped all'estr. della trave-flic passando per la vert. in app. su 1 o 2 braccia- arrivo sulla trave in piedi</p>   <p>Rondata in pedana all'estrem. della trave – flic con 1 avv.(360°) alla seduta trasv. divar. (Tsavdaridou)</p>  	<p>1.517</p> <p>Rondata in pedana all'estremità della trave – flic-flac con ¾ avv. (270°) arrivo sulla trave in piedi</p>  	1.617

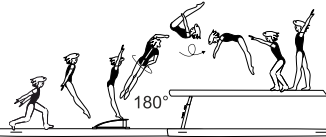


1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
1.118	1.218	1.318	1.418	1.518	1.618
				<p data-bbox="1496 164 1816 260"><i>Rondata in pedana all'estremità della trave – salto ind. rac., carp. o teso smezzato- arrivo sulla trave in piedi</i></p>  <p data-bbox="1608 438 1704 502"><i>1/2</i></p>  <p data-bbox="1608 758 1704 821"><i>1/2</i></p>  <p data-bbox="1608 1141 1704 1204"><i>1/2</i></p>	<p data-bbox="1839 164 2145 260"><i>Rondata in pedana all'estremità della trave- salto indietro raccolto con 1 avv.(360°)- arrivo in piedi (Garrison)</i></p>  <p data-bbox="1944 438 2040 502"><i>1/2<sup>360°</sup></i></p> <p data-bbox="1839 539 2145 611"><i>Rondata in pedana all'estremità della trave- salto indietro teso- arrivo sulla trave in piedi.</i></p>  <p data-bbox="1944 790 2040 853"><i>1/2<sup>''</sup></i></p> <p data-bbox="1839 858 2145 882"><b>1.718</b></p> <p data-bbox="1839 882 2145 954"><i>Rondata in pedana all'estremità della trave – salto dietro teso con 1 avv. (360°) arrivo sulla trave in piedi</i></p>  <p data-bbox="1944 1149 2040 1212"><i>1/2<sub>=</sub><sup>360°</sup></i></p>

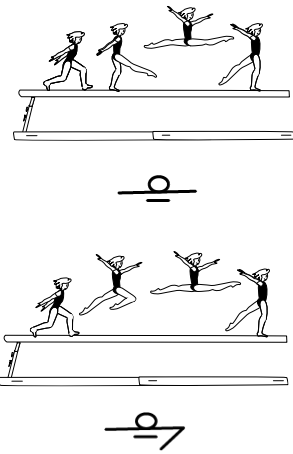
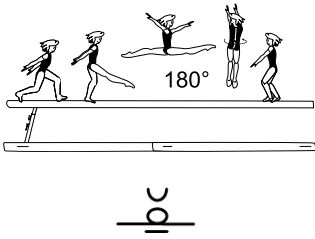
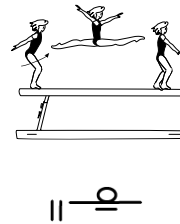
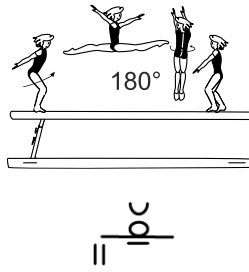
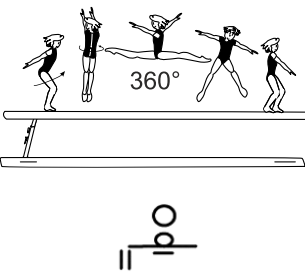


1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
1.119	1.219	1.319	1.419	1.519	1.619
					<p data-bbox="1839 161 2163 209"><i>Saltare av. con ½ avv. (180°) – salto dietro carp. - arrivo in piedi</i></p>  <p data-bbox="1944 475 2047 555"><i>mer</i></p>



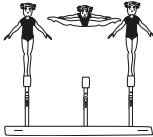

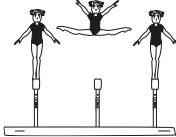

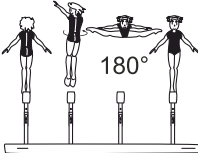

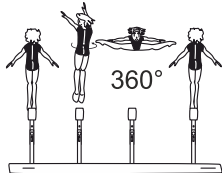

2.000 — SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.101</b></p> <p><i>Enjambée (div. delle gambe 180°)</i></p> 	<p><b>2.201</b></p>	<p><b>2.301</b></p> <p><i>Enjambée con ½ g. (180°)</i></p> 	<p><b>2.401</b></p>	<p><b>2.501</b></p>	<p><b>2.601</b></p>
<p><b>2.102</b></p>	<p><b>2.202</b></p> <p><i>Enjambée sul posto (div. 180°) dalla posizione trasversale</i></p> 	<p><b>2.302</b></p> <p><i>Enjambée sul posto con ½ g. (180°) dalla posizione trasversale</i></p> 	<p><b>2.402</b></p> <p><i>Enjambée sul posto con 1 g. (360°) dalla posizione trasversale</i></p> 	<p><b>2.502</b></p> <div data-bbox="1500 917 2072 1109" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>I salti con spinta a due piedi che dalla posizione laterale terminano in quella trasversale o viceversa sono considerati elementi eseguiti in posizione trasversale (90° in più non rendono l'elemento differente)</p> </div>	<p><b>2.602</b></p>



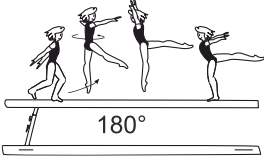

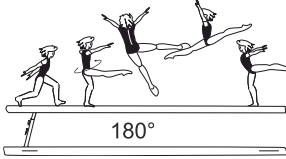

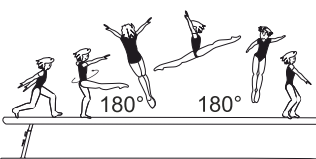

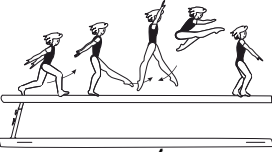

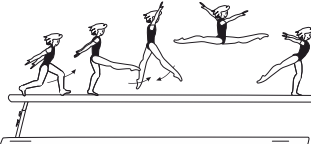

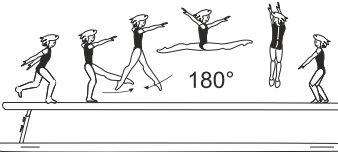

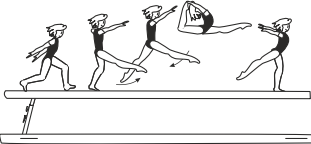

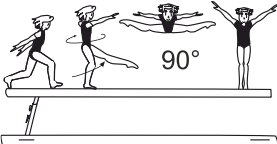

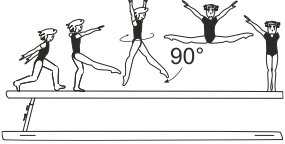

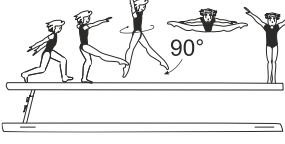

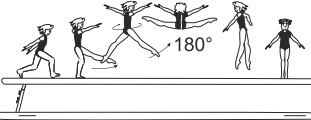



2.000 — SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
2.103	<p data-bbox="427 140 763 229">2.203 <i>Salto carpiato divar. (entrambe le gambe sopra l'orizzontale) o salto divar. frontale dalla pos. trasvers.</i></p>    	<p data-bbox="781 140 1117 213">2.303 <i>Salto carpiato divaricato con ½ g. (180°) dalla posizione trasversale</i></p>  	<p data-bbox="1140 140 1476 213">2.403 <i>Salto carpiato divaricato con 1 g. (360°) dalla posizione trasversale</i></p>  	<p data-bbox="1518 284 1966 443">(*) Elementi nella stessa cella contrassegnati da un asterisco (*) ricevono il valore una sola volta in ordine cronologico</p> <p data-bbox="1503 826 2078 1018">I salti con spinta a due piedi che dalla posizione laterale terminano in quella trasversale o viceversa sono considerati elementi eseguiti in posizione trasversale (90° in più non rendono l'elemento differente)</p>	2.603

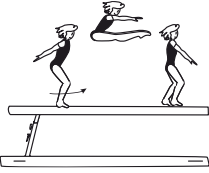

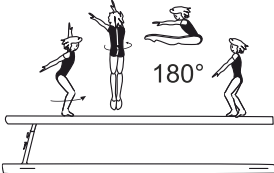

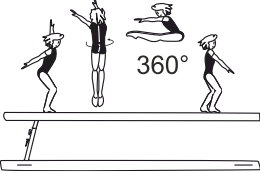

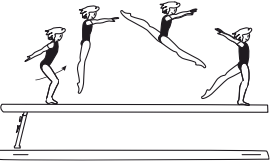

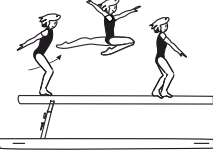

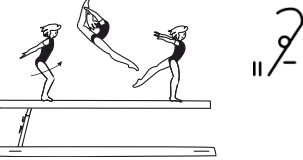

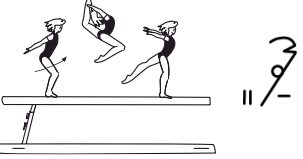

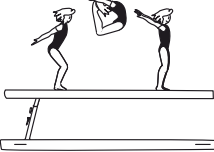

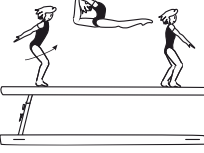
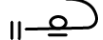






2.000 — SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.104</b></p>	<p><b>2.204</b></p> <p>Salto fouetté con ½ g. (180°), arrivo in arabesque (gamba libera oltre l'orizz)</p>  <p>180°</p> 	<p><b>2.304</b></p>	<p><b>2.404</b></p> <p>Salto fouetté con cambio di gambe alla div. sag. (divaricata a 180°) (tour jeté)</p>  <p>180°</p> 	<p><b>2.504</b></p> <p>Tour jeté con anteriore ½ giro (180°)</p>  <p>180° 180°</p> 	<p><b>2.604</b></p>
<p><b>2.105</b></p> <p>Salto spinta a 1 piede con cambio di gambe alla pos. del cosacco (angolo delle anche a 45°)</p>  	<p><b>2.205</b></p>	<p><b>2.305</b></p> <p>Enjambée con cambio di gambe (slancio della gb libera a 45° - div. dopo il cambio a 180°)</p>  	<p><b>2.405</b></p> <p>Enjambée cambio con ½ g. (180°)</p>  <p>180°</p> 	<p><b>2.505</b></p> <p>Enjambée cambio ad anello (divaricata gambe 180°)</p>  	<p><b>2.605</b></p>
<p><b>2.106</b></p>	<p><b>2.206</b></p> <p>Enjambée con ¼ giro (90°) alla posiz. carp. div. (entrambe le gambe sopra l'orizzontale); arrivo su 1 o 2 piedi</p>  <p>90°</p> 	<p><b>2.306</b></p> <p>Enjambée con cambio di gambe e ¼ di g. (90°) alla div. frontale o alla pos. carp. div. (180°) (Johnson) (Johnson)</p>  <p>90°</p>   <p>90°</p> 	<p><b>2.406</b></p>	<p><b>2.506</b></p> <p>Johnson con ½ giro (180°)</p>  <p>180°</p> 	<p><b>2.606</b></p>

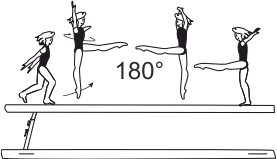

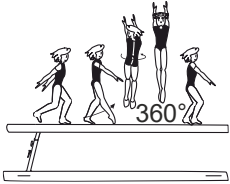

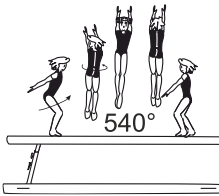



2.000 — SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.107</b></p> <p>Salto carp. (gb unite) dalla pos. trasver. (angolo anche &lt; 90°)</p>  	<p><b>2.207</b></p> <p>Salto carp. (gb unite) dalla pos. trasver. con ½ giro.(180°)</p>  	<p><b>2.307</b></p>	<p><b>2.407</b></p> <p>Salto carp. (gb unite) dalla pos. trasv. con 1 giro.(360°)</p>  	<p><b>2.507</b></p> <div data-bbox="1503 320 2078 512" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>I salti con spinta a due piedi che dalla posizione laterale terminano in quella trasversale o viceversa sono considerati elementi eseguiti in posizione trasversale (90° in più non rendono l'elemento differente)</p> </div>	<p><b>2.607</b></p>
<p><b>2.108 (*)</b></p> <p>Sissone (div. in diagonale 180°/ 45° obli. dal suolo) spinta su 2 piedi, arrivo su 1 piede</p>   <p>Salto del cervo (divaricata 180°)</p>  	<p><b>2.208 (*)</b></p> <p>Sissone ad anello (piede dietro all'alt. della testa, corpo arcato e testa reclinata dietro, div. gambe 180°), arrivo su 1 piede; o salto del cervo ad anello</p>    	<p><b>2.308</b></p> <p>Salto con arco dorsale e capo reclinato indietro con i piedi all'altezza della testa/anello chiuso (Salto del Montone)</p>  	<p><b>2.408 (*)</b></p> <p>Enjambée sul posto ad anello (div.gambe 180°), arrivo su 2 piedi</p>   <p>Enjambée ad anello (div. gb 180°)</p>   <p>Salto alla iperdivaricata sagit.con corpo arcato e testa reclinata dietro (Yang-Bo)</p>  	<p><b>2.508</b></p> <div data-bbox="1559 799 2007 959" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(*) Elementi nella stessa cella contrassegnati da un asterisco (*) ricevono il valore una sola volta in ordine cronologico</p> </div>	<p><b>2.608</b></p>

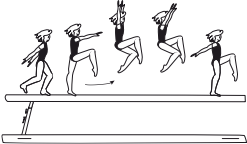

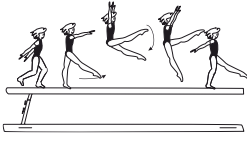

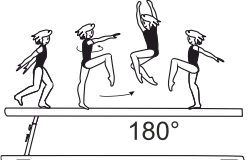

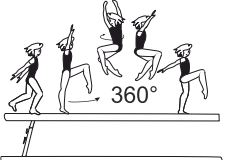



2.000 — SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.109</p>	<p>2.209 (*)</p> <p>Salto su un piede con ½ g. (180°) gamba libera tesa all'orizzontale</p>  <p>180°</p>  <p>Salto in estensione – spinta a 1 o 2 piedi - con 1 giro (360°) dalla pos. trasversale</p>  <p>360°</p> 	<p>2.309</p>	<p>2.409</p> <p>Salto in estensione – spinta a 1 o 2 piedi - con 1 ½ giro (540°) dalla pos. trasversale</p>  <p>540°</p> 	<p>2.509</p> <div data-bbox="1503 464 1951 608" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(*) Elementi nella stessa cella contrassegnati da un asterisco (*) ricevono il valore una sola volta in ordine cronologico</p> </div>	<p>2.609</p>



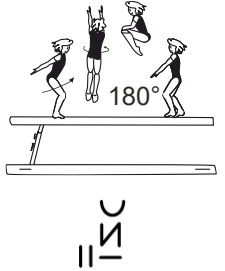
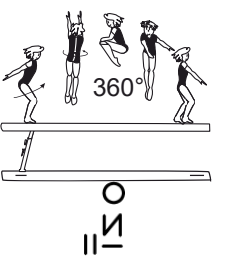
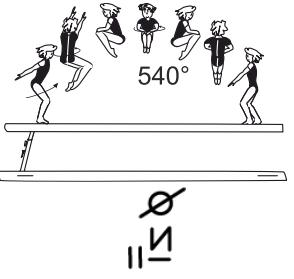
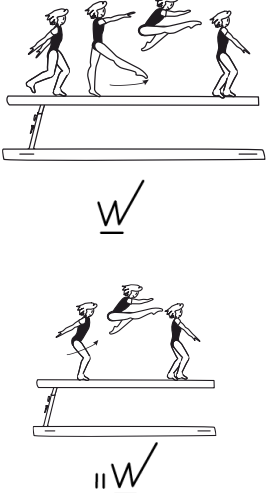
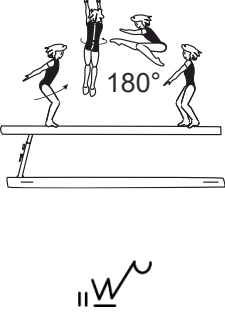
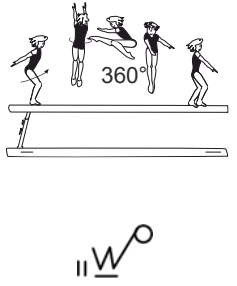
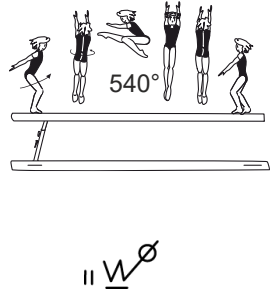
2.000 — SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.110 (*)</b> Salto del gatto (ginocchia oltre l'orizz. alternate)</p>   <p>Sforbiciata a gambe tese (gambe oltre l'orizzontale)</p>  	<p><b>2.210</b> Salto del gatto con ½ giro.(180°)</p>  	<p><b>2.310</b> Salto del gatto con 1giro (360°)</p>  	<p><b>2.410</b></p>	<p><b>2.510</b></p>	<p><b>2.610</b></p>

(\*) Elementi nella stessa cella contrassegnati da un asterisco (\*) ricevono il valore una sola volta in ordine cronologico

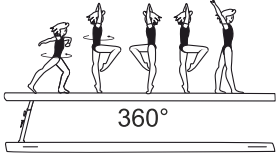

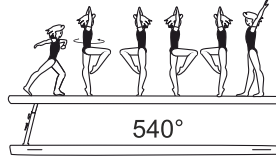

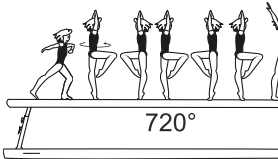

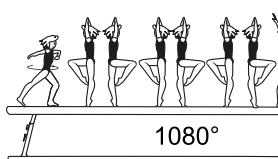

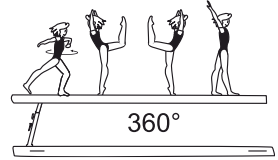

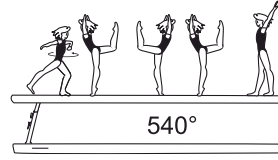



2.000 — SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.111</b></p>	<p><b>2.211</b></p> <p>Salto ragg. – spinta a 1 o 2 piedi - con ½ g. (180°) dalla pos. trasv.. (angolo anche/ginocchia a 45°)</p> 	<p><b>2.311</b></p> <p>Salto ragg. – spinta a 1 o 2 piedi - con 1 giro (360°) dalla pos. trasv.</p> 	<p><b>2.411</b></p> <p>Salto ragg. – spinta a 1 o 2 piedi - con 1 ½ g. (540°) dalla pos. tras.</p> 	<p><b>2.511</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>I salti con spinta a due piedi che dalla posizione laterale terminano in quella trasversale o viceversa sono considerati elementi eseguiti in posizione trasversale (90° in più non rendono l'elemento differente)</p> </div>	<p><b>2.611</b></p>
<p><b>2.112 (*)</b></p> <p>Salto del cosacco – spinta a 1 o 2 piedi- dalla pos. trasv. (angolo anche a 45°, ginocchia unite)</p> 	<p><b>2.212</b></p> <p>Salto del cosacco – spinta a 1 o 2 piedi - con ½ g. (180°) dalla posizione trasversale</p> 	<p><b>2.312</b></p>	<p><b>2.412</b></p> <p>Salto del cosacco – spinta a 1 o 2 piedi- con 1 giro (360°) dalla posiz. trasversale</p> 	<p><b>2.512</b></p> <p>Salto del cosacco – spinta a 1 o 2 piedi - con 1 ½ giro (540°) dalla posizione trasversale</p> 	<p><b>2.612</b></p>

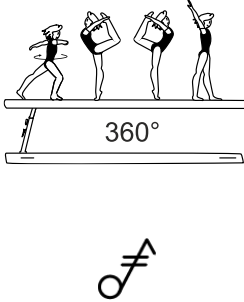
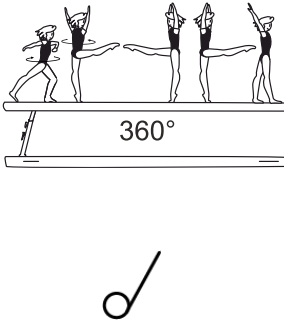
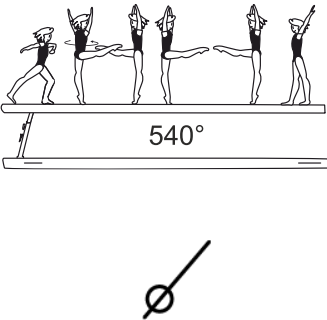
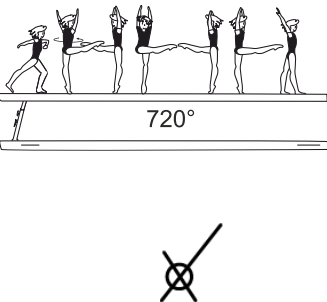


3.000 — PIROETTE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.101</b></p> <p>1 giro (360°) su una gamba – gamba libera sotto l'orizz. in pos. facoltativa</p>  <p>360°</p> 	<p><b>3.201</b></p> <p>1 ½ giro (540°) su una gamba – gamba libera sotto l'orizz. in pos. facoltativa</p>  <p>540°</p> 	<p><b>3.301</b></p>	<p><b>3.401</b></p> <p>2 giri (720°) su una gamba – gamba libera sotto l'orizz. in posizione facoltativa</p>  <p>720°</p> 	<p><b>3.501</b></p> <p>3 giri (1080°) su una gamba – gamba libera sotto l'orizz. in posizione facoltativa (Okino)</p>  <p>1080°</p> 	<p><b>3.601</b></p>
<p><b>3.102</b></p>	<p><b>3.202</b></p>	<p><b>3.302</b></p> <p>1 giro (360°) su una gamba in attitude d., coscia della gamba libera all'orizz.dietro per tutto il giro</p>  <p>360°</p> 	<p><b>3.402</b></p> <p>1 ½ giro (540°) su una gamba in attitude d., coscia della gamba lib. all'orizz. dietro per tutto il giro</p>  <p>540°</p> 	<p><b>3.502</b></p>	<p><b>3.602</b></p>



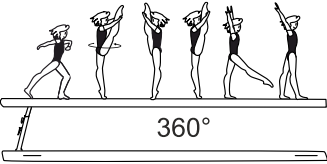

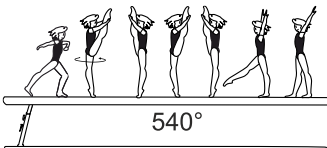

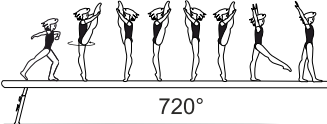

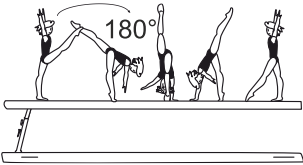

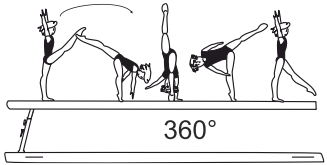

3.000 — PIROETTE

A	B	C	D	E	F/G
3.103	3.203	3.303	<p>3.403</p> <p>1 giro (360°) con gamba libera dietro impugnata con entrambe le mani (<b>Preziosa</b>)</p> 	3.503	3.603
3.104	3.204	<p>3.304</p> <p>1 giro (360°) con il tallone della gamba libera tesa av. all'orizz. per tutto il giro (gamba d'appog. tesa o piegata)</p> 	<p>3.404</p> <p>1 ½ giro (540°) con il tallone della gamba libera tesa av. all'orizz. per tutto il giro (gamba d'appoggio tesa o piegata)</p> 	<p>3.504</p> <p>2 giri (720°) con il tallone della gamba libera tesa av. all'orizz. per tutto il giro (gamba d'appoggio tesa o piegata) (<b>Wevers</b>)</p> 	3.604



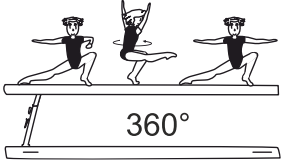

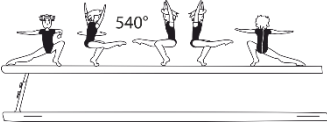

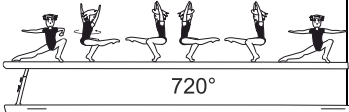

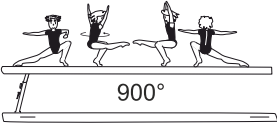

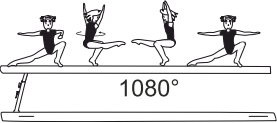

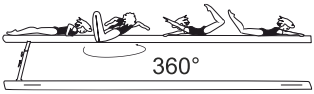







3.000 — PIROETTE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.105</b></p>	<p><b>3.205</b></p>	<p><b>3.305</b></p> <p>1 giro (360°) con gamba libera impugnata in alto in pos. divaricata a 180° per tutto il giro</p>  <p>360°</p> 	<p><b>3.405</b></p> <p>1 ½ giro (540°) con gamba libera impugnata in alto in pos. divaric. a 180° per tutto il giro (Galante)</p>  <p>540°</p> 	<p><b>3.505</b></p> <p>2 giri (720°) con gamba libera impugnata in alto in pos. divaricata a 180° per tutto il giro (Sugihara)</p>  <p>720°</p> 	<p><b>3.605</b></p>
<p><b>3.106</b></p>	<p><b>3.206</b></p> <p>½ giro (180°) piroetta plongée (vela) passando per la massima div. (180°) con o senza breve contatto di una mano sulla trave</p>  <p>180°</p> 	<p><b>3.306</b></p>	<p><b>3.406</b></p> <p>1 giro (360°) piroetta plongée (vela) passando per la massima divaricata (180°) con o senza breve contatto di una mano sulla trave</p>  <p>360°</p> 	<p><b>3.506</b></p>	<p><b>3.606</b></p>

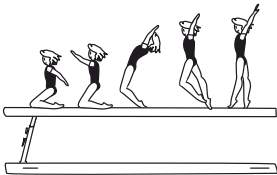


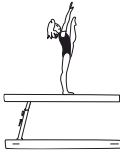








3.000 — PIROETTE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.107</b></p> <div data-bbox="85 491 418 676" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                     (*) Elementi nella stessa cella contrassegnati da un asterisco (*) riceveranno il valore solo una volta in ordine cronologico.                 </div>	<p><b>3.207</b></p> <p>1 giro (360°) in accosciata su una gamba - gamba libera tesa per tutto il giro</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> 	<p><b>3.307</b></p> <p>1 ½ g. (540°) in accosciata su una gamba - gamba libera tesa per tutto il giro</p>  <p style="text-align: center;">540°</p> 	<p><b>3.407 (*)</b></p> <p>2 giri (720°) o 2 ½ (900°) in accosciata su una gamba - gamba libera tesa per tutto il giro (Humphrey)</p>  <p style="text-align: center;">720°</p>   <p style="text-align: center;">900°</p> 	<p><b>3.507</b></p> <p>3 giri (1080°) in accosciata su una gamba - gamba libera tesa per tutto il giro (Mitchell)</p>  <p style="text-align: center;">1080°</p> 	<p><b>3.607</b></p>
<p><b>3.108</b></p>	<p><b>3.208 (*)</b></p> <p>1 o 1 ½ giro (360°-540°) in pos. prona - è permesso l'app. alternato delle mani</p>  <p style="text-align: center;">360°</p>   <p style="text-align: center;">540°</p> 	<p><b>3.308</b></p>	<p><b>3.408</b></p> <p>1 ¼ giro (450°) sulla schiena (angolo anche/gambe chiuso) (Li Li)</p>  <p style="text-align: center;">450°</p> 	<p><b>3.508</b></p>	<p><b>3.608</b></p>

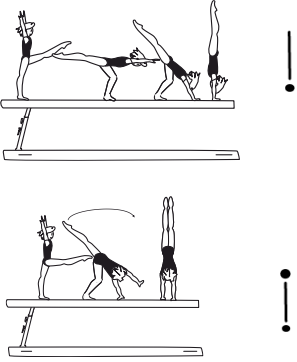

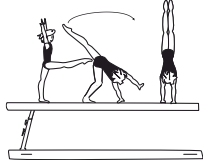
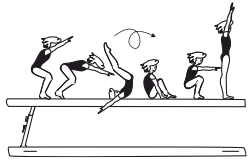
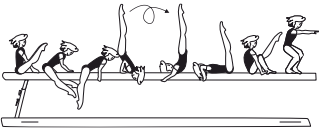
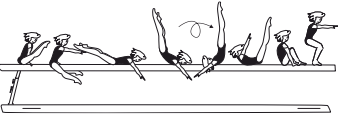


4.000 – ELEMENTI IN TENUTA ED ELEMENTI ACROBATICI SENZA VOLO

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.101 (D)</b></p> <p>Dalla posizione in ginocchio, seduta sui talloni, alzarsi con un'onda del corpo passando dall'equilibrio sugli avampiedi</p>  	<p><b>4.201</b></p>	<p><b>4.301</b></p>	<p><b>4.401</b></p> <div data-bbox="1205 323 1756 424" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>(D) = la lettera "D" indica un elemento ginnico ("Dance")</p> </div>	<p><b>4.501</b></p>	<p><b>4.601</b></p>
<p><b>4.102 (D) (*)</b></p> <p>Max div. sag..vert. av. con posa della mano av. alla gb d'app. (gambe 180°) – Bilancia (2 sec.) op. Equilibrio su una gamba con il piede della gb lib. av. al di sopra della testa (2sec)</p>     <p>Equilibrio in orizzon. prona con gamba d'app. tesa (div. gb 180°) (2 sec.)</p>  	<p><b>4.202</b></p> <p>Appoggio dorsale libero a gambe unite (2 sec)</p>  	<p><b>4.302</b></p>	<p><b>4.402</b></p> <div data-bbox="1205 898 1659 1042" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>(*) Elementi nella stessa cella contrassegnati da un asterisco (*) riceveranno il valore solo una volta in ordine cronologico</p> </div>	<p><b>4.502</b></p>	<p><b>4.602</b></p>

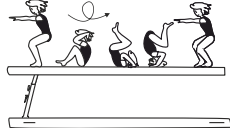

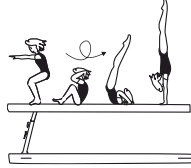

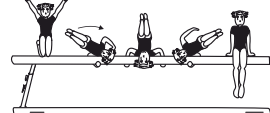
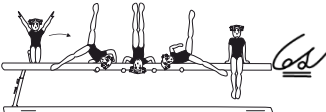

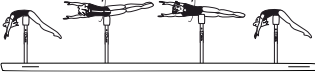

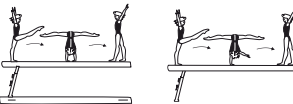
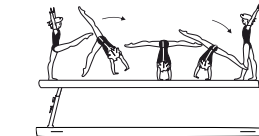

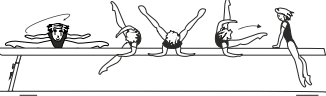

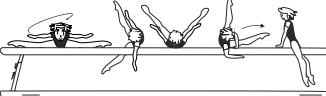



4.000 – ELEMENTI IN TENUTA ED ELEMENTI ACROBATICI SENZA VOLO

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.103</b></p> <p><i>Slancio in vert. laterale o trasversale (2 sec) discesa in pos. a contatto con la trave</i></p> 	<p><b>4.203</b></p> <p><i>Slancio in vert. trasv.- cap. av. con o senza l'app. delle mani - arrivo in pos. seduta o in piedi</i></p> 				
<p><b>4.104</b></p> 	<p><b>4.204</b></p> <p><i>Capovolta av. senza mani alla posiz. seduta o in piedi</i></p>  <p><i>Dalla seduta div.-oscil.dietro alla capov. av.su una spalla con distensione delle anche e app. delle mani - arrivo in pos.seduta o in piedi</i></p> 	<p><b>4.304</b></p> <p><i>Capovolta av. libera su una spalla con distens. delle anche e arrivo senza l'ausilio delle mani in pos. seduta o in piedi</i></p> 			

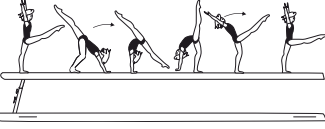
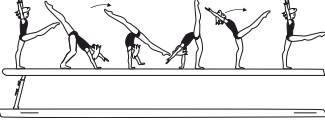

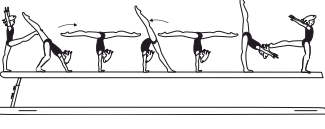

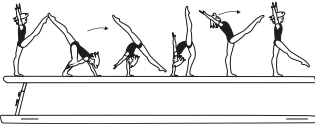

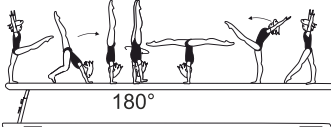

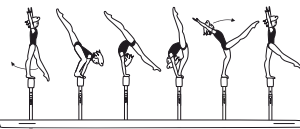



4.000 – ELEMENTI IN TENUTA ED ELEMENTI ACROBATICI SENZA VOLO

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.105</b> Capovolta ind. con appoggio delle mani sulla trave – arrivo su uno o due piedi</p>  	<p><b>4.205</b></p>	<p><b>4.305</b> Cap. dietro alla verticale – discesa in pos. a contatto con la trave</p>  	<p><b>4.405</b></p>	<p><b>4.505</b></p>	<p><b>4.605</b></p>
<p><b>4.106</b></p>	<p><b>4.206</b> Cap. laterale con corpo raccolto o carp. o teso passando dall'app. sul collo, anche con 1/2 g. (180°) sulle spalle</p>   	<p><b>4.306</b> Capovolta laterale corpo teso senza appoggio delle mani</p>  	<p><b>4.406</b></p>	<p><b>4.506</b></p>	<p><b>4.606</b></p>
<p><b>4.107</b> Ruota, anche su un braccio o ruota con fase di volo prima o dopo l'appoggio delle mani</p>   	<p><b>4.207</b> Capov. laterale a corpo carp. a gambe div. con appoggio delle mani – pos. finale libera</p>  	<p><b>4.307</b> Dalla seduta trasversale o dalla divar. frontale - cap. laterale carpiata-div o tesa, senza app. delle mani, pos. finale libera</p>  	<p><b>4.407</b></p>	<p><b>4.507</b></p>	<p><b>4.607</b></p>

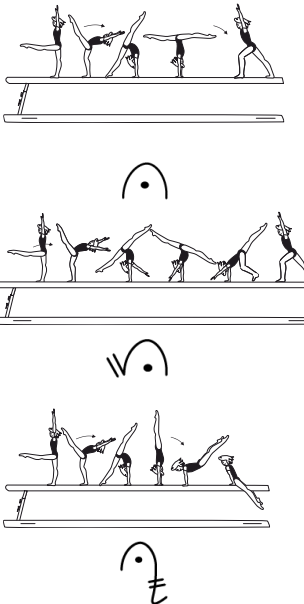
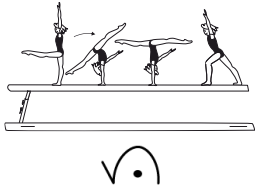
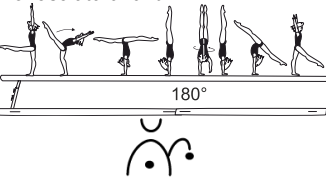
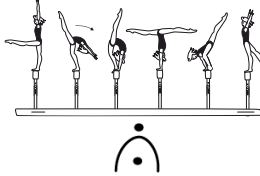
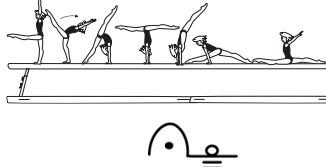
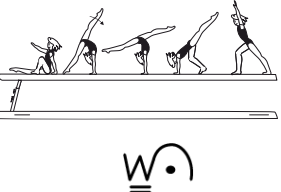
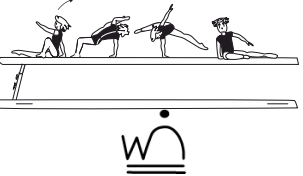
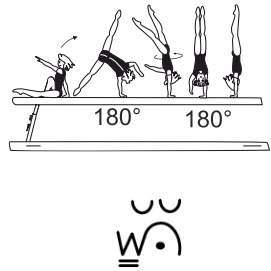


4.000 – ELEMENTI IN TENUTA ED ELEMENTI ACROBATICI SENZA VOLO

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.108</b> Rov. avanti con o senza app. alternato delle mani (Tinsica)</p>    <p>Rovesciata avanti - dietro (Tic-Tac)</p>  	<p><b>4.208</b> Rovesciata avanti su un braccio</p>  	<p><b>4.308</b> Slancio in vert. trasv. con ½ g. (180°)- rov. avanti</p>  <p>180°</p>  <p>Rovesciata.av. in pos. laterale all'arrivo laterale</p>  	<p><b>4.408</b></p>	<p><b>4.508</b></p>	<p><b>4.608</b></p>

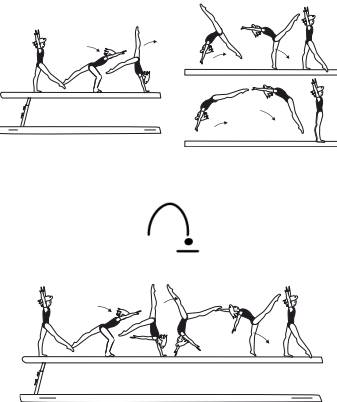
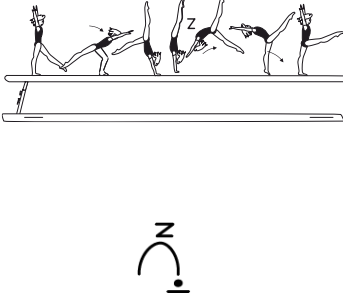
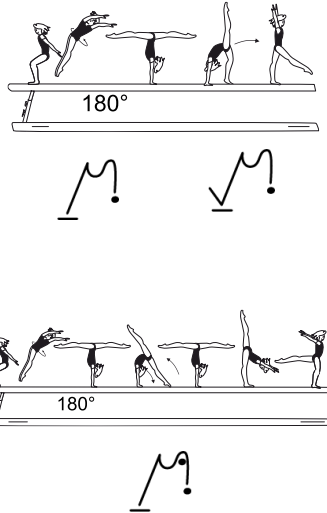
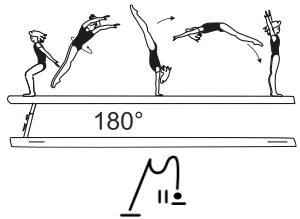
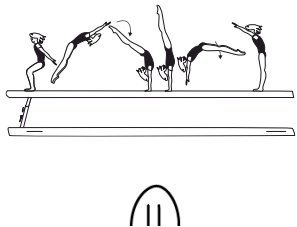
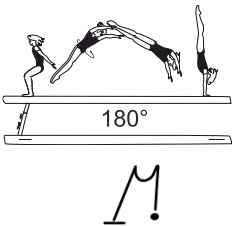
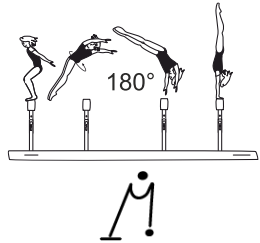


4.000 – ELEMENTI IN TENUTA ED ELEMENTI ACROBATICI SENZA VOLO

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.109</b> Rov. dietro con o senza app. alternato delle mani, anche alla seduta divaricata trasversale</p> 	<p><b>4.209</b> Rovesciata dietro in app. su un braccio</p> 	<p><b>4.309</b> Rov. dietro con ½ g. (180°) – rovesciata avanti</p>  <p>Rov. dietro in pos. lat.- arrivo lat.</p>  <p>Rov. dietro con passaggio di una gamba tra le braccia alla spaccata sagittale</p> 			
<p><b>4.110</b></p>	<p><b>4.210</b> Dalla seduta con una gamba tesa e l'altra in pos.rac. – rov. dietro (Valdez)</p>  <p>Slancio ind. passando sul piano orizzontale su un braccio (Garrison)</p> 	<p><b>4.310</b> Valdez con 1 giro (360°) - discesa in pos. a contatto con la trave</p> 			



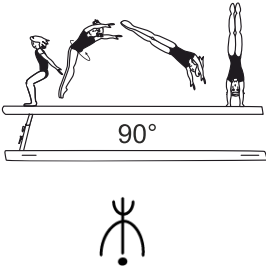
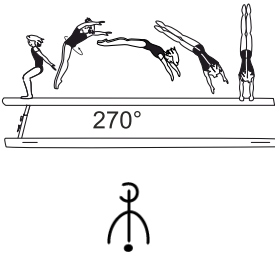
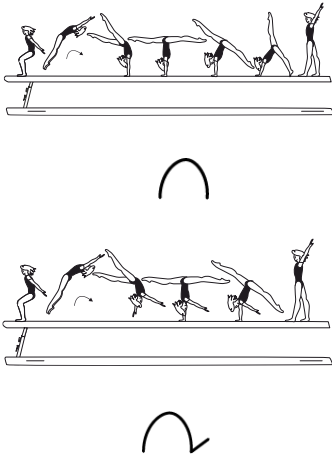
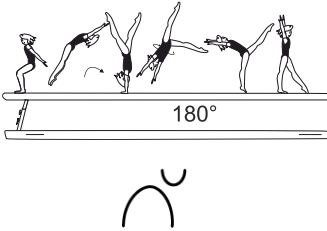
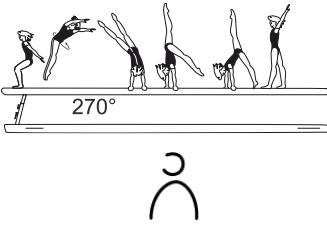
5.000 — ELEMENTI ACROBATICI CON VOLO

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.101</b></p>	<p><b>5.201</b></p> <p>Ribaltata avanti, arrivo su uno o due piedi (stesso elem.) anche con l'app. su un solo braccio</p> 	<p><b>5.301</b></p> <p>Ribaltata av. con cambio di gambe nella fase di volo</p> 	<p><b>5.401</b></p> <p>Saltare indietro (spinta del flic-flac) con ½ avv. (180°) passando dalla vert. alla rovesciata avanti (Onodi) anche con l'appoggio su un solo braccio o tic tac</p> 	<p><b>5.501</b></p> <p>Saltare indietro (spinta del flic-flac) con ½ avv. (180°) - ribaltata av. con arrivo su due piedi (Worley)</p> 	<p><b>5.601</b></p>
<p><b>5.102</b></p>	<p><b>5.202</b></p> <p>Flic flac con arrivo su due piedi</p> 	<p><b>5.302</b></p> <p>Flic-flac con ½ avv. (180°) alla verticale (2sec)- discesa in pos. finale libera</p> 	<p><b>5.402</b></p> <p>Flic- flac dalla posizione laterale con ½ avv. (180°) alla vert. lat.- discesa in posizione finale libera (Kolesnikova)</p> 	<p><b>5.502</b></p>	<p><b>5.602</b></p>



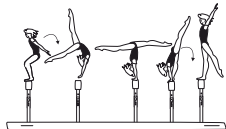

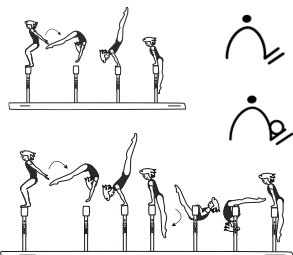
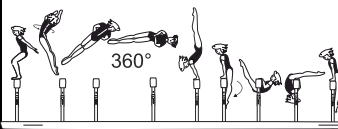

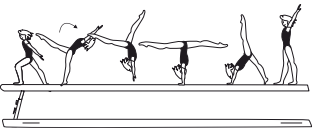

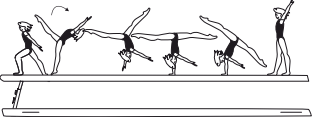

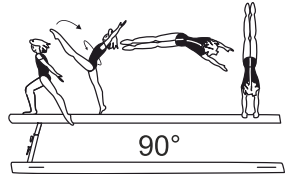

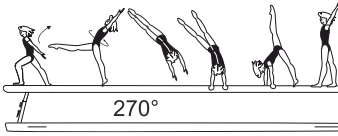



5.000 — ELEMENTI ACROBATICI CON VOLO

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.103</b></p>	<p><b>5.203</b></p>	<p><b>5.303</b>  <i>Flic-flac con ¼ avv. (90°) alla vert. (2") -discesa in pos. finale libera</i></p> 	<p><b>5.403</b>  <i>Flic-flac con ¼ avv. (270°) alla vert. laterale (2") – discesa in pos. finale libera (Omelianchik)</i></p> 	<p><b>5.503</b></p>	<p><b>5.603</b></p>
<p><b>5.104</b></p>	<p><b>5.204</b>  <i>Flic-flac smezzato anche con l'app. su un solo braccio</i></p> 	<p><b>5.304</b>  <i>Flic-flac con ½ avv. (180°) dopo la posa delle mani</i></p> 	<p><b>5.404</b>  <i>Flic-flac con minimo ¼ avv (270°) prima della posa delle mani (Kochetkova)</i></p> 	<p><b>5.504</b></p>	<p><b>5.604</b></p>

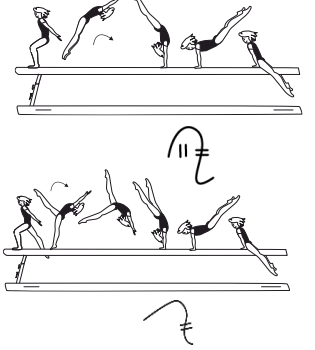
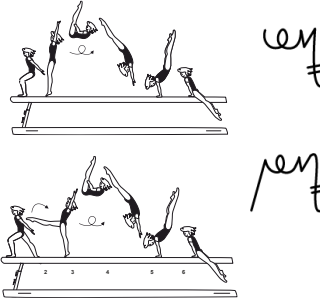
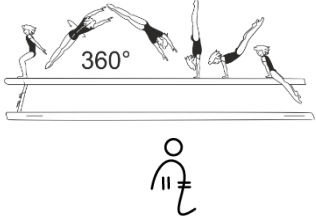
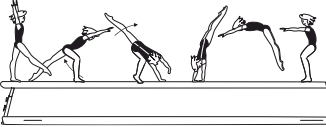
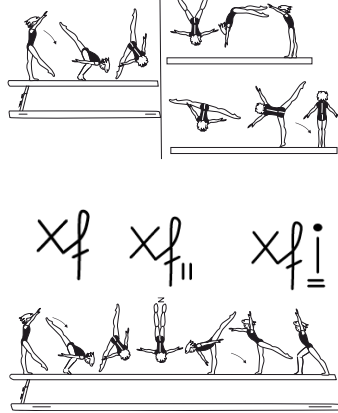
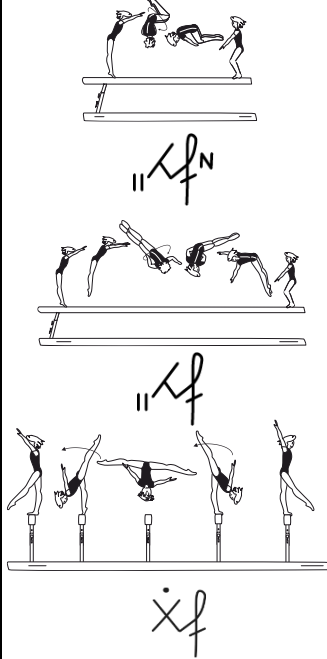


5.000 — ELEMENTI ACROBATICI CON VOLO

A	B	C	D	E	F/G
5.105	5.205	5.305	<p>5.405</p> <p><i>Flic-flac smezzzato dalla posizione laterale (Tousek)</i></p>   <p><i>Flic-flac dalla posiz. laterale all'app. frontale o con giro addominale indietro</i></p> 	<p>5.505</p> <p><i>Flic-flac dalla pos. laterale con 1 avv. (360°) - giro addominale indietro (Teza)</i></p>  	5.605
5.106	<p>5.206</p> <p><i>Flic-flac Auerbach anche con l'appoggio su un solo braccio</i></p>    	<p>5.306</p> <p><i>Flic-flac Auerbach con ¼ avv. (90°) alla vert. (2 sec) – posizione finale libera (Kitti)</i></p>  	<p>5.406</p> <p><i>Flic-flac Auerbach con ¾ avv. (270°) prima della posa delle mani (Khorkina)</i></p>  	5.506	5.605


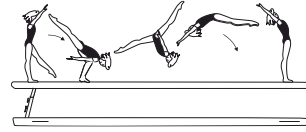
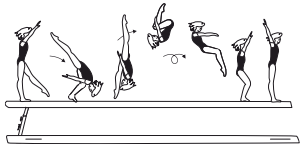

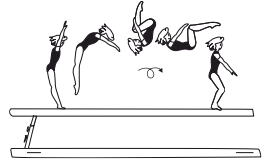





5.000 — ELEMENTI ACROBATICI CON VOLO

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207</p> <p><i>Flic-flac o flic Auerbach-con un'alta fase di volo e discesa alla seduta divaricata trasversale</i></p> 	<p>5.307</p> <p><i>Flic- flac o flic Auerbach carpiando e stendendo il corpo durante la fase di volo e discesa alla seduta divaricata trasversale (Rueda)</i></p> 	<p>5.407</p> <p><i>Flic-flac con 1 avv.(360°) – discesa alla seduta divaricata trasversale (Rulfova)</i></p> 	<p>5.507</p>	<p>5.607</p>
<p>5.108</p>	<p>5.208</p> <p><i>Rondata</i></p> 	<p>5.308</p>	<p>5.408</p> <p><i>Ruota senza mani – arrivo su 1 o 2 piedi in pos. trasvers o laterale, anche con cambio di gambe</i></p> 	<p>5.508</p> <p><i>Rondata senza mani -raccolta o carpiata - spinta su due piedi</i></p> 	<p>5.609</p>

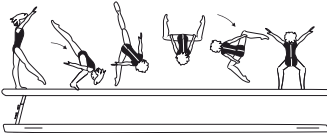

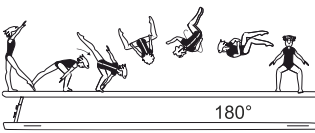

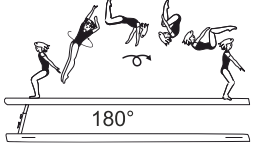

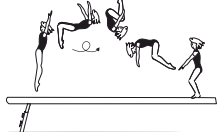



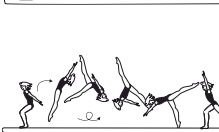

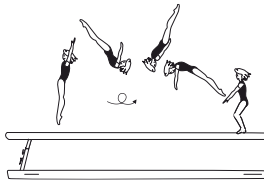

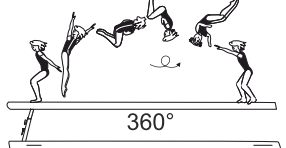

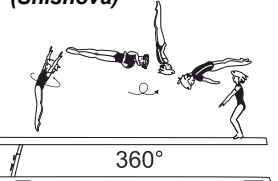



5.000 — ELEMENTI ACROBATICI CON VOLO

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	<p>5.409</p> <p>Rovesciata av. senza mani, arrivo su un o due piedi</p>    	5.509	5.609
5.110	5.210	<p>5.310</p> <p>Salto avanti raccolto, spinta su un piede, arrivo su uno o due piedi (Liukin)</p>  	<p>5.410</p> <p>Salto avanti raccolto, arrivo in piedi</p>  	<p>5.510</p> <p>Salto avanti carpiato - arrivo in piedi</p>  	5.610

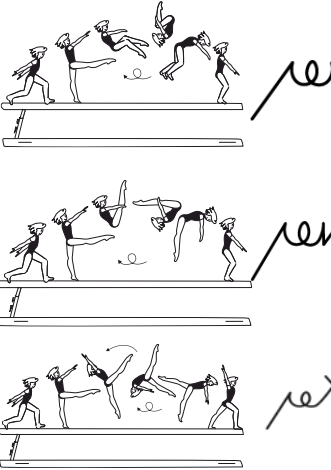



5.000 — ELEMENTI ACROBATICI CON VOLO

A	B	C	D	E	F/G
5.111	5.211	5.311	<p>5.411</p> <p>Salto laterale raccolto spinta su un piede</p>  	<p>5.511</p> <p>Salto laterale raccolto con ½ avv. (180°) spinta su un piede (Schaefer)</p>  <p>180°</p> 	<p>5.611</p> <p>Twist raccolto (spinta indietro con ½ avv. [180°], salto avanti)</p>  <p>180°</p> 
5.112	5.212	<p>5.312</p> <p>Salto dietro raccolto, carpiato o teso smezzato</p>      	5.412	<p>5.512</p> <p>Salto dietro teso a gambe unite</p>  	<p>5.612</p> <p>Salto dietro raccolto con 1 avv. (360°) (Shishova)</p>  <p>360°</p>  <p>5.712</p> <p>Salto dietro teso con 1 avv. (360°) (Shishova)</p>  <p>360°</p> 

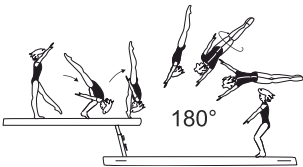

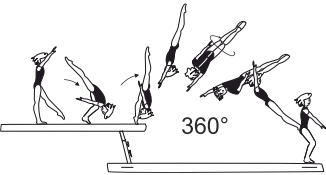

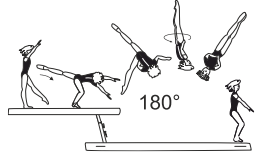

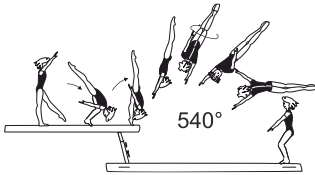

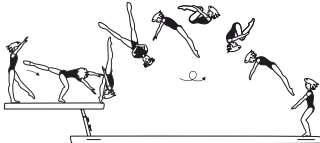

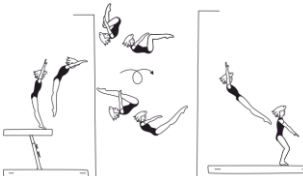



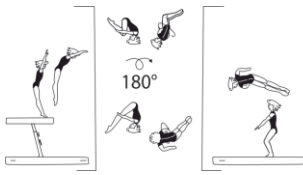



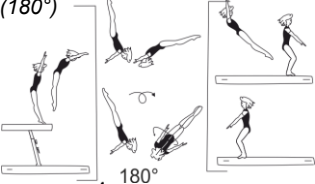



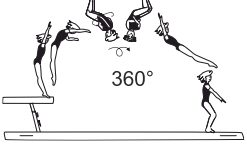

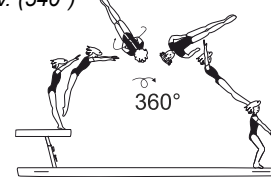

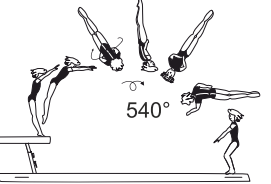

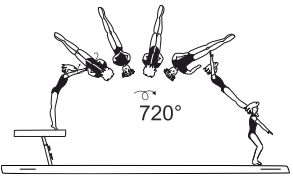

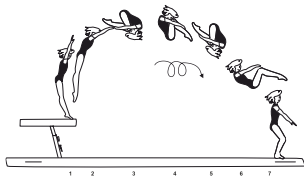



5.000 — ELEMENTI ACROBATICI CON VOLO

A	B	C	D	E	F/G
5.113	5.213	5.313	5.413	5.513	5.613
		<p data-bbox="786 167 1081 215"><i>Salto Auerbach dietro raccolto, carpiato o teso smezzato</i></p> 			<p data-bbox="1839 167 2112 215"><i>Saltare in avanti con ½ avv. (180°) – salto dietro raccolto</i></p>  <p data-bbox="1839 470 2067 518">– o salto dietro carpiato (Prodnova)</p>

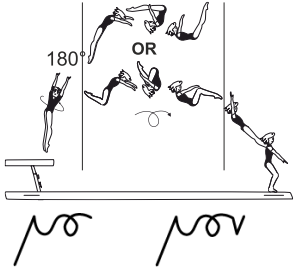
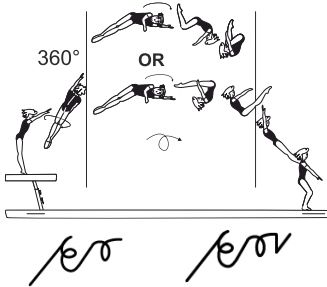
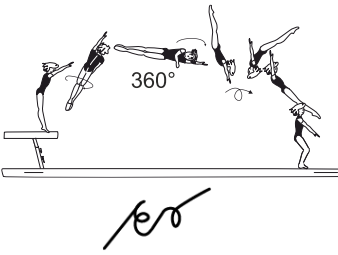
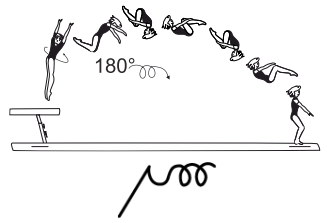
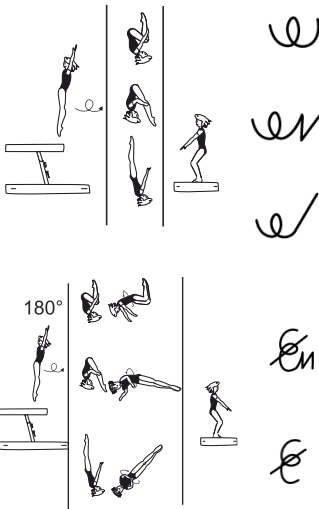
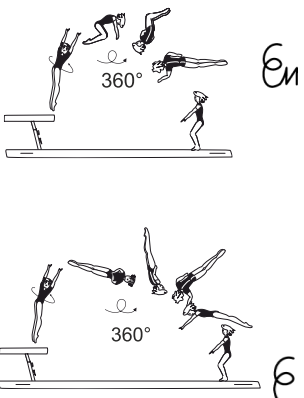
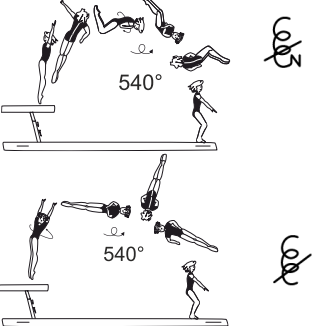
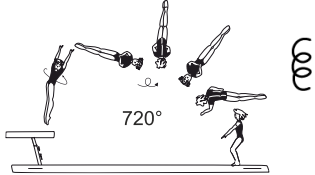
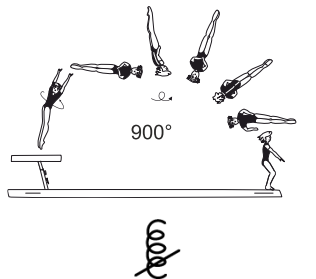
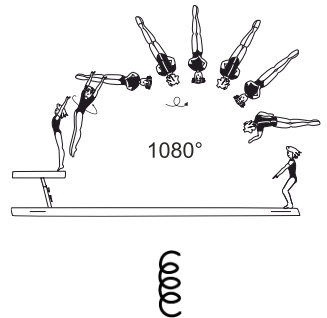


6.000 — USCITE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.101</b> Rov. av. senza mani con ½ avv.(180°)</p>  <p>180°</p> 	<p><b>6.201</b> Rov. avanti senza mani con 1 avv. (360°)</p>  <p>360°</p>  <p>Ruota senza mani con ½ avv (180°)</p>  <p>180°</p> 	<p><b>6.301</b> Rov avanti senza mani con 1 ½ avv. (540°)</p>  <p>540°</p> 	<p><b>6.401</b></p>	<p><b>6.501</b> Dalla ruota senza mani salto dietro raccolto (Kim)</p>  	<p><b>6.601</b></p>
<p><b>6.102</b> Salto avanti raccolto o carpiato, anche con ½ avv. (180°)</p>      <p>180°</p>   	<p><b>6.202</b> Salto av. teso, anche con ½ avv. (180°)</p>  <p>180°</p>    <p>Salto avanti rac. con 1 avv.(360°)</p>  <p>360°</p> 	<p><b>6.302</b> Salto av. teso con 1.(360°) o 1½ avv. (540°)</p>  <p>360°</p>   <p>540°</p> 	<p><b>6.402</b> Salto avanti teso con 2 avv. (720°) (Araujo)</p>  <p>720°</p> 	<p><b>6.502</b></p>	<p><b>6.602</b> Doppio salto avanti raccolto</p>  



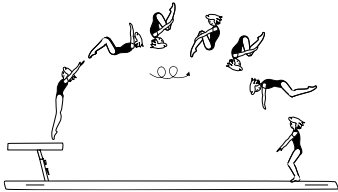
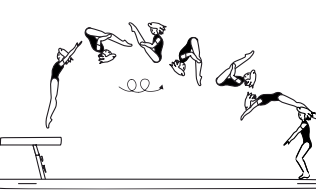

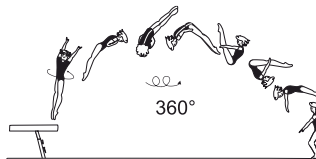

6.000 — USCITE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.103</b></p>	<p><b>6.203</b> Saltare indietro con ½ avv.(180°), salto av. racc. o carp. (Twist)</p> 	<p><b>6.303</b> Salto in estens. con 1 avv.(360°) e salto avanti raccolto o carpiato</p> 	<p><b>6.403</b> Salto in estens. con 1 avv.(360°) e salto avanti teso</p> 	<p><b>6.503</b></p>	<p><b>6.603</b></p> <p><b>6.703</b> Doppio twist raccolto (Patterson)</p> 
<p><b>6.104</b> Salto dietro racc., carp. o teso, anche con ½ avv. (180°) rac. o teso</p> 	<p><b>6.204</b> Salto dietro raccolto o teso con 1 avv. (360°)</p> 	<p><b>6.304</b> Salto dietro raccolto o teso con 1½ avv. (540°) (Domingues)</p>  <p>Salto dietro teso con 2 avv. (720°)</p> 	<p><b>6.404</b> Salto dietro teso con 2½ avv. (900°)</p> 	<p><b>6.504</b></p>	<p><b>6.604</b> Salto dietro teso con 3 avv. (1080°)</p> 



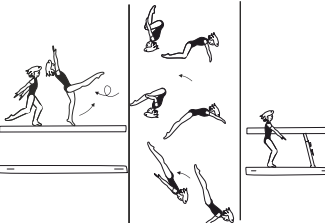
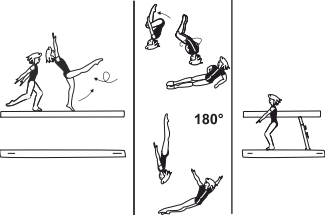

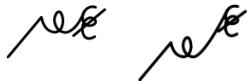
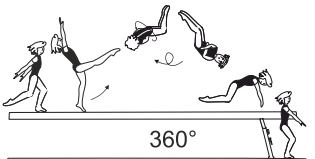
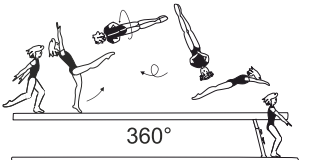


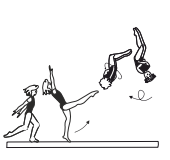

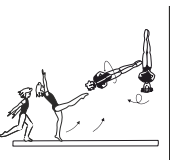

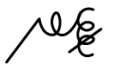
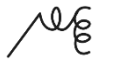
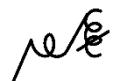
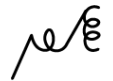
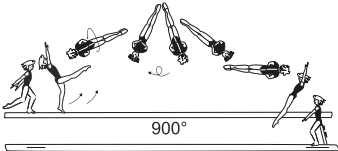

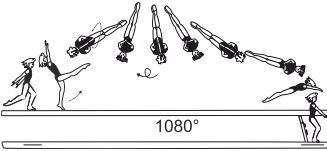



6.000 — USCITE

A	B	C	D	E	F/G/H
6.105	6.205	6.305	6.405	6.505	6.605
			<p><i>Doppio salto dietro raccolto</i></p>  <p style="text-align: center;">lll</p>	<p><i>Doppio salto dietro carpiato</i></p>  <p style="text-align: center;">lll</p>	<p><b>6.705</b></p> <p><i>Doppio salto dietro rac .o carp. con 1 avv. (360°)</i></p>  <p style="text-align: center;">Ell</p>  <p style="text-align: center;">Eell</p> <p><b>6.805</b></p> <p><i>Doppio salto dietro raccolto con 2 avv. (720°) (Biles)</i></p>  <p style="text-align: center;">Eell</p>

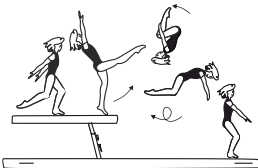

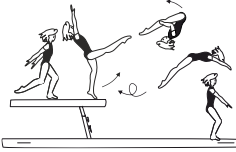

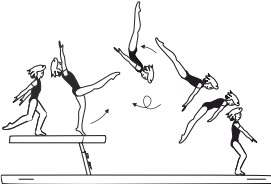

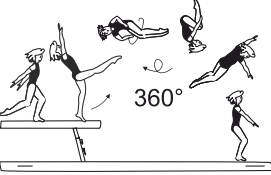

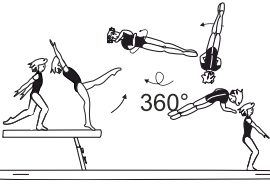

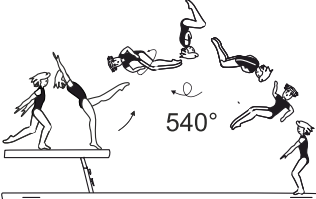

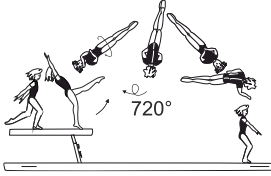



6.000 — USCITE

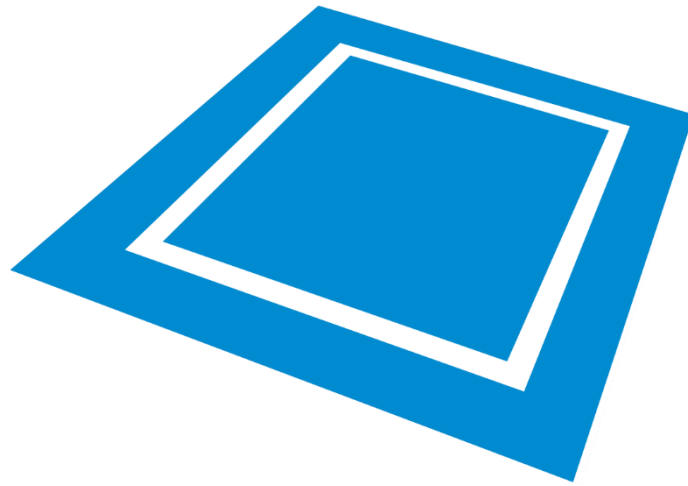
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.106</b> Salto Auerbach rac., carp. o teso in uscita lateralmente alla trave, anche con ½ avv. (180°) (raccolto o teso)</p>    	<p><b>6.206</b> Salto Auerbach rac. o teso con 1 avv. (360°) in uscita lateral. alla trave</p>    	<p><b>6.306</b> Salto Auerbach rac. o teso con 1½ avv. (540°) (Bohmerova) o con 2 avv. (720°) lateral. alla trave</p>        	<p><b>6.406</b> Salto Auerbach rac. o teso con 2½ avv. (900°) lateral. alla trave (Khorkina)</p>  	<p><b>6.506</b></p>	<p><b>6.606</b> Salto Auerbach rac. o teso con 3/1 avv. (1080°) lateral. alla trave</p>  



6.000 — USCITE

A	B	C	D	E	F/G
6.107	6.207	6.307	6.407	6.507	6.607
	<p><i>Salto Auerbach raccolto o carpiato all'estremità della trave</i></p>    	<p><i>Salto Auerbach teso a gambe unite all'estremità della trave</i></p>   <p><i>Salto Auerbach raccolto con 1 avv.(360°) all'estremità della trave (Kim)</i></p>  	<p><i>Salto Auerbach teso con 1 avv (360°) all'estremità della trave (Steingruber)</i></p>   <p><i>Salto Auerbach rac. con 1½ avv (540°) all'estremità della trave (Olafsdottir)</i></p>  	<p><i>Salto Auerbach teso con 2 avv (720°) all'estremità della trave. (Jurkowska-Kowalska)</i></p>  	





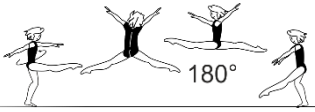
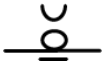
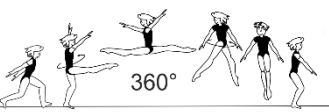



# ESERCIZIO AL CL

## Elementi

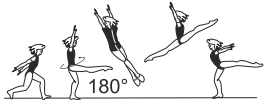

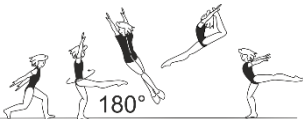

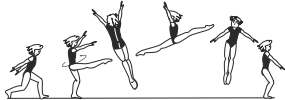
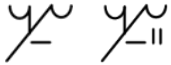

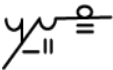


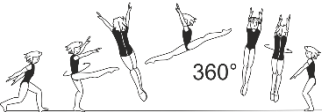



1.000 — SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101</p> <p><i>Enjambée (divaricata gambe 180°)</i></p>  	<p>1.201</p> <p><i>Enjambée con ½ giro (180°)</i></p>  	<p>1.301</p> <p><i>Enjambée con 1 giro (360°)</i></p>  	<p>1.401</p>	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>





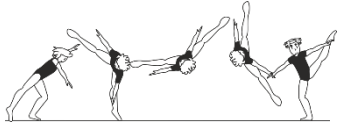
1.000 — SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
1.102	<p>1.202 (*)</p> <p><i>Fouetté con cambio di gambe alla divaricata sagittale (div.180°), anche ad anello (tour jeté)</i></p>  <p>180°</p>   <p>180°</p> 	<p>1.302 (*)</p> <p><i>Tour jeté con ulteriore ½ giro (180°), arrivo su 1 o 2 piedi o in spaccata (Produnova)</i></p>     <p><i>Enjambée, con tecnica del tour jeté, con ¾ di giro (270°) alla posizione carpiata divaricata con ulteriore ¼ di giro (90°), arrivo su uno o due piedi (Csillag)</i></p>  <p>270°</p> 	<p>1.402</p> <p><i>Tour jeté con ulteriore giro di 360°, arrivo su 1 o 2 piedi (Gogean)</i></p>  <p>360°</p> 	1.502	1.602

(\*) Gli elementi presenti nella stessa cella contrassegnati da un asterisco (\*) saranno riconosciuti solo una volta in ordine cronologico

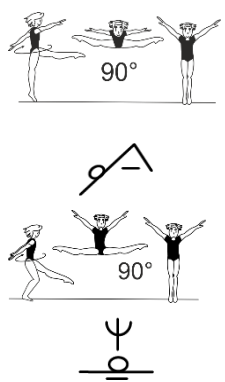
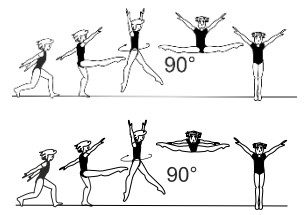
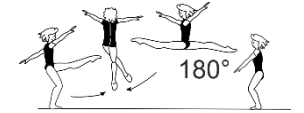
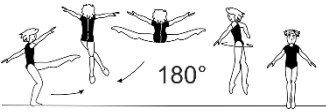
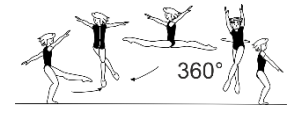
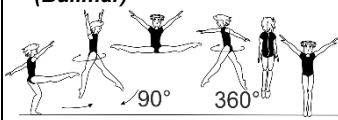



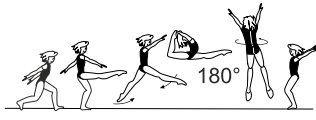


1.000 — SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.103</p> <p><i>Salto raccolto spinta a due piedi con apertura delle gambe in divaricata sagittale (180°) durante la fase di volo</i></p>  <p>Vo</p>	<p>1.203 (*)</p> <p><i>Butterfly avanti - busto paral. al suolo, leg. arcato, gmb div, piedi più in alto delle anche durante il volo</i></p>  <p>V</p> <p><i>Butterfly dietro - busto paral. al suolo, leg. arcato, gmb div, piedi più in alto delle anche durante il volo</i></p>  <p>A</p>		<p>1.403</p> <div data-bbox="927 320 1375 469" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>(*) Gli elementi presenti nella stessa cella contrassegnati da un asterisco (*) saranno riconosciuti solo una volta in ordine cronologico</p> </div>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>





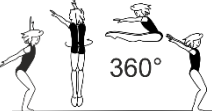



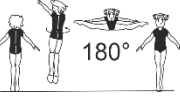

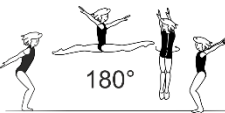


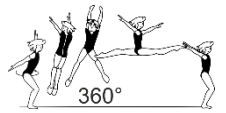

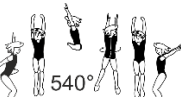
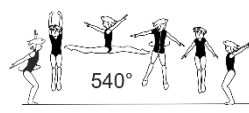
1.000 — SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.104 (*)</b> Enjambée con ¼ g.(90°) alla pos. carpiata div.(entrambe le gambe oltre l'orizz),o alla divaricata frontale - arrivo su 1 o 2 piedi</p> 	<p><b>1.204</b> Enjambée cambio con ¼ di giro (90°) in pos. div. frontale o carp. div – entrambe le gambe sopra l'orizzontale (Johnson)</p>  <p>ZΛ</p>	<p><b>1.304 (*)</b> Enjambée cambio con ½ giro (180°) in fase di volo (Frolova)</p>  <p>∩ Z</p> <p>Johnson con ½ giro (180°)</p>  <p>ZΛ</p>	<p><b>1.404 (*)</b> Enjambée cambio con 1 giro (360°) in fase di volo</p>  <p>∩ O Z</p> <p>Johnson con 1 giro (360°) (Bulimar)</p>  <p>ZΛ</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>(*) Gli elementi presenti nella stessa cella contrassegnati da un asterisco (*) saranno riconosciuti solo una volta in ordine cronologico</p> </div>	<p><b>1.604</b></p>
<p><b>1.105 (*)</b> Salto spinta a 1 piede con cambio di gambe alla posizione del salto del cosacco</p>  <p>W</p>	<p><b>1.205</b> Enjambée con cambio delle gambe (slancio della gb libera a 45°)- divaricata delle gambe a 180° dopo il cambio</p>  <p>Z</p>	<p><b>1.305</b> Enjambée cambio ad anello (gambe divaricate a 180°)</p>  <p>∩ Z</p>	<p><b>1.405</b> Enjambée cambio ad anello con ½ giro (180°) (Sankova)</p>  <p>∩ Z</p>		<p><b>1.505</b></p>





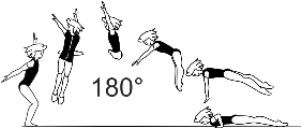

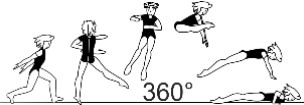

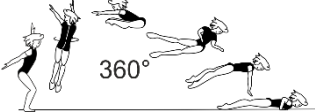

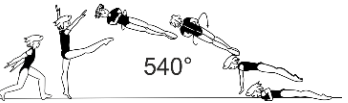



1.000 — SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.106</b> Salto carpiato spinta a due piedi (angolo anche &lt; 90°)</p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p><b>1.206</b> Salto con spinta a 2 piedi con arco dorsale, capo reclinato dietro, piedi che quasi toccano la testa (Salto del montone)</p>  <p style="text-align: center;">W</p>	<p><b>1.306 (*)</b> Salto carpiato spinta a due piedi (angolo anche &lt; 90°) con 1 giro (360°), anche con arrivo in pos.prona (Moerz)</p>  <p style="text-align: center;">360°</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">Moerz</p>	<p><b>1.406 (*)</b></p>	<p><b>1.506</b></p>	<p><b>1.606</b></p>
<p><b>1.107 (*)</b> Salto carpiato divaricato (entrambe le gambe oltre l'orizzontale) o salto divaricato frontale (divaricata gambe 180°)</p>  <p style="text-align: center;">A</p>  <p style="text-align: center;"> </p>	<p><b>1.207 (*)</b> Salto carpiato divaricato o frontale divar. con ½ giro (180°)</p>  <p style="text-align: center;">180°</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> <p>Enjambée sul posto con ½ giro (180°)</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> <p style="text-align: center;"> o </p>	<p><b>1.307 (*)</b> Salto carpiato divaricato o frontale divar. con 1 giro (360°) (Popa)</p>  <p style="text-align: center;">360°</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p>Enjambée sul posto con 1 giro (360°)</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;"> o </p>	<p><b>1.407 (*)</b> Salto carpiato divaricato o frontale divar. con 1½ giro (540°)</p>  <p style="text-align: center;">540°</p>  <p style="text-align: center;">540°</p> <p>Enjambée sul posto con 1½ giro (540°)</p>  <p style="text-align: center;">540°</p> <p style="text-align: center;"> o </p>	<p><b>1.507</b></p>	<p><b>1.607</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p>(*) Gli elementi presenti nella stessa cella contrassegnati da un asterisco (*) saranno riconosciuti solo una volta in ordine cronologico</p> </div>

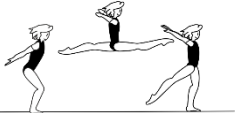



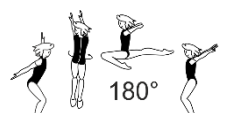







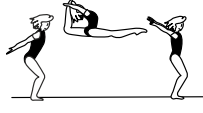

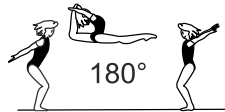


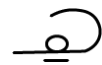
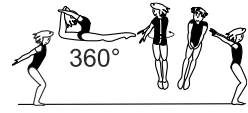
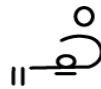
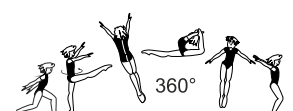

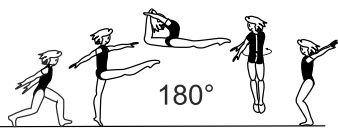



1.000 — SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.108 (*)</b></p> <p><i>Salto carpiato divaricato (entrambe le gambe oltre l'orizzontale) o frontale divaricato, arrivo in posizione prona, anche con ½ giro (180°)</i></p>     <p><i>Salto spinta a 1 piede con 1 giro (360°) alla posizione carpiata divaricata, arrivo in posizione prona</i></p>  	<p><b>1.208 (*)</b></p> <p><i>Salto carpiato divaricato (entrambe le gambe oltre l'orizzontale) o frontale divaricato con 1 giro (360°), arrivo in posizione prona</i></p>   <p><i>Salto spinta a 1 piede con 1 ½ giro (540°) sul piano orizzontale, arrivo in posizione prona</i></p>  				<p><b>1.608</b></p>

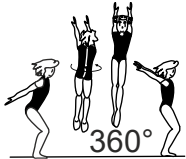

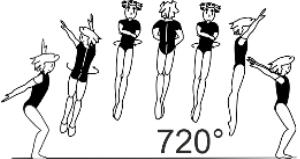





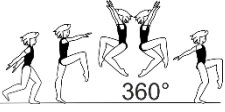

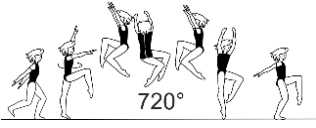



1.000 — SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.109 (*)</b>  <i>Enjambée sul posto (divaricata gambe 180°)</i></p>   <p><i>Salto del cervo (spinta a 2 piedi)</i></p>   <p><i>Salto del cervo con ½ giro (180°) – spinta a 2 piedi</i></p>   <p><i>Sissone (divaricata gamba a 180° in diagonale/45° dal suolo) spinta con 2 piedi, arrivo su un piede</i></p>  	<p><b>1.209 (*)</b>  <i>Sissone ad anello (piede dietro all'altezza della testa, corpo arcato e testa reclinata dietro, div. gambe a 180°)- arrivo su 1 piede</i></p>   <p><i>Salto del cervo sul posto ad anello (piede dietro all'alt. della testa, corpo arc. e testa reclinata dietro)</i></p>   <p><i>Enjambée sul posto ad anello (divar. gambe 180°)-arrivo su 2 pd</i></p>   <p><i>Enjambée sul posto ad anello con ½ giro (180°) -arrivo su 2 piedi</i></p>  	<p><b>1.309 (*)</b>  <i>Enjambée ad anello (gambe divaricate a 180°)</i></p>   <p><i>Enjambée sul posto ad anello con 1 giro (360°) (Jurkowska-Kowalska)</i></p>  	<p><b>1.409 (*)</b>  <i>Tour jeté ad anello con ulteriore ½ giro (180°) (Ferrari)</i></p>   <p><i>Enjambée ad anello con ½ giro (180°) (Ting)</i></p>  	<p><b>1.509</b></p>	<p><b>1.609</b></p>

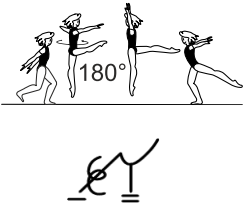
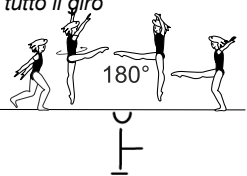
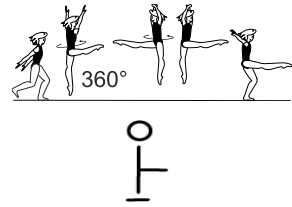
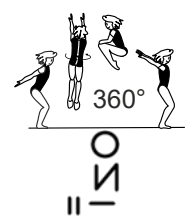
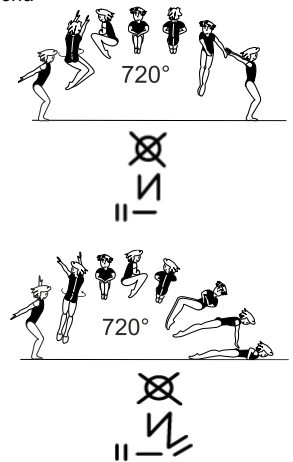


1.000 — SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.110</b></p> <p>Salto in estensione con 1 avv.(360°), spinta a 1 o 2 piedi</p>  <p>360°</p> 	<p><b>1.210</b></p>	<p><b>1.310</b></p> <p>Salto in estensione con 2 avv.(720°), spinta a 1 o 2 piedi</p>  <p>720°</p> 	<p><b>1.410</b></p>	<p><b>1.510</b></p>	<p><b>1.610</b></p>
<p><b>1.111 (*)</b></p> <p>Salto del gatto (ginocchia alternate sopra l'orizzontale)</p>   <p>Sforbiciata a gambe tese (gambe sopra l'orizzontale)</p>  	<p><b>1.211</b></p> <p>Salto del gatto con 1 giro (360°)</p>  <p>360°</p> 	<p><b>1.311</b></p> <p>Salto del gatto con 2 giri (720°)</p>  <p>720°</p> 	<p><b>1.411</b></p>	<p><b>1.511</b></p>	<p><b>1.611</b></p>
A	B	C	D	E	F/G



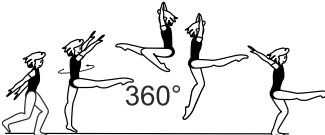
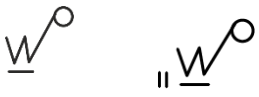
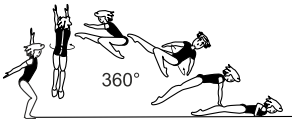
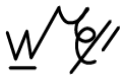
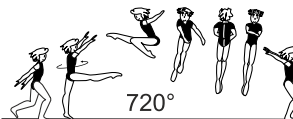



1.000 — SALTI GINNICI

1.112 (*)	1.212	1.312	1.412	1.512	1.612
<p>Salto fouetté (180°) con arrivo in arabesque (gamba libera oltre l'orizzontale)</p>  <p>Salto spinta a 1 piede con ½ giro (180°), gamba libera tesa all'oriz. per tutto il giro</p> 	<p>Salto spinta a 1 piede con 1 giro (360°), gamba libera tesa all'oriz. per tutto il giro</p> 				
<p>1.113</p>	<p>1.213</p> <p>Salto raccolto con 1 giro (360°) – spinta a 1 o 2 piedi</p> 	<p>1.313 (*)</p> <p>Salto rac. con 2 giri (720°) – spinta a 1 o 2 piedi – anche con arrivo in pos. prona</p> 	<p>1.413</p> <div data-bbox="1205 794 1659 965" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>(*) Gli elementi presenti nella stessa cella contrassegnati da un asterisco (*) saranno riconosciuti solo una volta in ordine cronologico</p> </div>	<p>1.513</p>	<p>1.613</p>



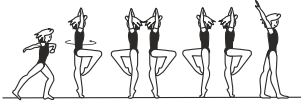



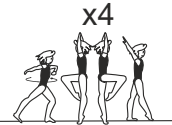







1.000 — SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114</p> <p>Salto spinta a 1 o 2 piedi con una gamba flessa e l'altra tesa, gamba tesa av. oltre l'orizzontale- ginocchia unite (cosacco)</p>  	<p>1.214 (*)</p> <p>Cosacco (spinta a 1 o 2 piedi) con 1 giro (360°)</p>   <p>Cosacco (spinta a 1 o 2 piedi) con 1 giro (360°) – arrivo pos. prona</p>  	<p>1.314</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>(*) Gli elementi presenti nella stessa cella contrassegnati da un asterisco (*) saranno riconosciuti solo una volta in ordine cronologico</p> </div>	<p>1.414</p>	<p>1.514</p> <p>Cosacco (spinta a 1 o 2 piedi) con 2 giri (720°)</p>  	<p>1.614</p>

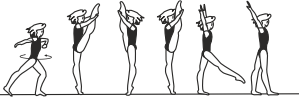





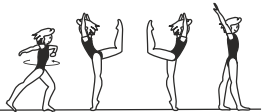



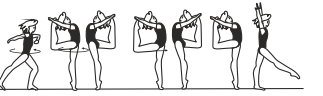





2.000 — PIROETTE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.101</b> 1 giro (360°) su una gamba-gamba libera sotto l'orizzontale in posizione facoltativa</p>  <p>360°</p> 	<p><b>2.201</b> 2 giri (720°) su una gamba-gamba libera sotto l'orizzontale in posizione facoltativa</p>  <p>720°</p> 	<p><b>2.301</b> 3 giri (1080°) su una gamba – gamba libera sotto l'orizzontale in posizione facoltativa</p>  <p>1080°</p> 	<p><b>2.401</b></p>	<p><b>2.501</b> 4 giri (1440°) su una gamba-gamba libera sotto l'orizzontale in posizione facoltativa (Gomez)</p>  <p>x4 1440°</p> 	<p><b>2.601</b></p>
<p><b>2.102</b></p>	<p><b>2.202</b> 1 giro (360°) con il tallone della gb libera tesa av. all'orizzontale per tutto il giro (gamba d'appoggio tesa o piegata)</p>  <p>360°</p> 	<p><b>2.302</b></p>	<p><b>2.402</b> 2 giri (720°) con il tallone della gb libera tesa av. all'orizzontale per tutto il giro (gamba d'appoggio tesa o piegata)</p>  <p>720°</p> 	<p><b>2.502</b></p>	<p><b>2.602</b></p>



2.000 — PIROETTE

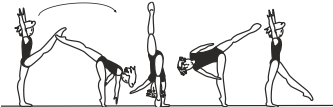


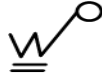






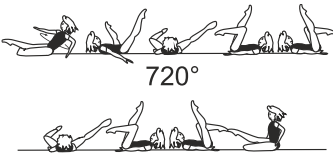

A	B	C	D	E	F/G
2.103	<p>2.203</p> <p>1 giro (360°) con gamba libera impugnata in alto in divaricata a 180° per tutto il giro</p>  <p>360°</p> 	2.303	<p>2.403</p> <p>2 giri (720°) con gamba libera impugnata in alto in divaricata a 180° per tutto il giro (Memmel)</p>  <p>720°</p> 	<p>2.503</p> <p>3 giri (1080°) con gamba libera impugnata in alto in divaricata a 180° per tutto il giro (Mustafina)</p>  <p>1080°</p> 	2.603
2.104	<p>2.204</p> <p>1 giro (360°) in attitudine dietro (coscia della gamba libera all'orizz. per tutto il giro)</p>  <p>360°</p> 	2.304	<p>2.404 (*)</p> <p>2 giri (720°) in attitudine dietro (coscia della gamba libera all'orizz. per tutto il giro) (Semenova)</p>  <p>720°</p>  <p>2 giri (720°) con gamba libera dietro impugnata in alto con entrambe le mani per tutto il giro (Berar)</p>  <p>720°</p> 	2.504	2.604
2.105	<p>2.205</p> <p>1 giro (360°) in orizz. prona con gb libera sopra l'orizz. per tutto il giro</p>  <p>360°</p> 	2.305	2.405	2.505	2.605

(\*) Gli elementi presenti nella stessa cella contrassegnati da un asterisco (\*) saranno riconosciuti solo una volta in ordine cronologico




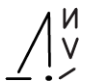
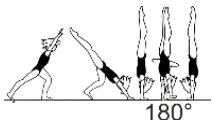

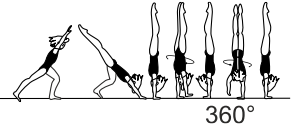

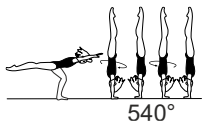

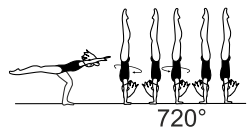

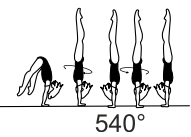



2.000 — PIROETTE

A	B	C	D	E	F/G
2.106	<p>2.206</p> <p>1 piroetta (360°) plongée (vela) passando per la pos. con gb in divar. sag. senza toccare il suolo con le mani</p>  <p>360°</p> 	2.306	2.406	2.506	2.606
2.107	<p>2.207</p> <p>1 giro (360°) su una gamba in posizione accosciata - gamba libera tesa per tutto il giro</p>  <p>360°</p> 	<p>2.307</p> <p>2 giri (720°) partendo con la gamba libera all'orizzontale, abbassandosi per completare il giro in pos. accosciata (Nguyen)</p>  <p>360° 360°</p> 	<p>2.407</p> <p>2 giri (720°) su una gamba in posizione accosciata - gamba libera tesa per tutto il giro (non iniziare il giro toccando il suolo con le mani)</p>  <p>720°</p> 	<p>2.507</p> <p>3 giri (1080°) su una gamba in posizione accosciata - gamba libera tesa per tutto il giro (non iniziare il giro toccando il suolo con le mani) (Mitchell)</p>  <p>1080°</p> 	2.607
2.108	<p>2.208</p> <p>2 giri (720°) o più sulla schiena (angolo anche-gambe chiuso)</p>  <p>720°</p> 	2.308	2.408	2.508	2.608

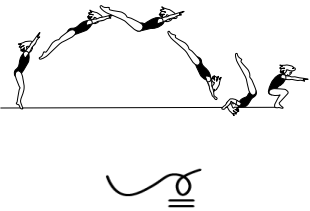
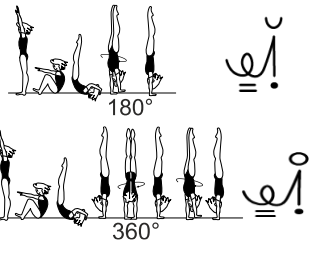
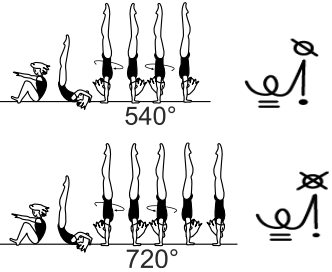
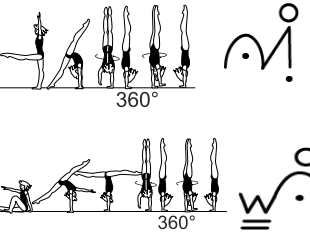


3.000 — ELEMENTI IN APPOGGIO SULLE MANI

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101</p> <p><i>Saltare, slanciare o elevarsi alla verticale – discesa libera, anche con ½ o 1 giro (180°- 360°) in verticale</i></p>    <p>180°</p>   <p>360°</p> 	<p>3.201</p> <p><i>Saltare, slanciare o elevarsi alla verticale con 1½ o 2 giri (540°- 720°) in verticale – discesa libera</i></p>  <p>540°</p>   <p>720°</p>   <p>540°</p> 				

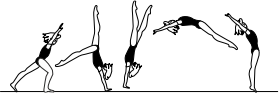


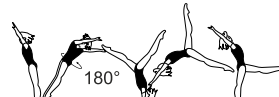

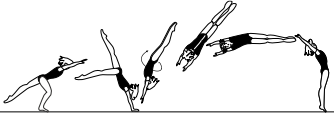
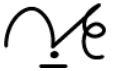

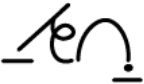
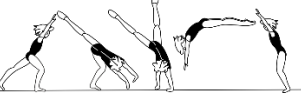



3.000 — ELEMENTI IN APPOGGIO SULLE MANI

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.102</p> <p>Capovolta avanti saltata (tuffo)</p> 	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402</p>	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>
<p>3.103</p> <p>Capovolta dietro alla vertic. con ½ o 1 giro (180°- 360°) in vert.</p> 	<p>3.203</p> <p>Capovolta dietro alla verticale con 1 ½ o 2 giri (540°-720°) in vertic.</p> 	<p>3.303</p>	<p>3.403</p>	<p>3.503</p>	<p>3.603</p>
<p>3.104</p> <p>Rovesciata indietro dalla pos. eretta o dalla seduta con una gamba tesa e una piegata con 1 giro (360°) in vertic.- discesa libera</p> 	<p>3.204</p>	<p>3.304</p>	<p>3.404</p>	<p>3.504</p>	<p>3.604</p>

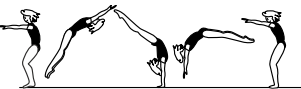

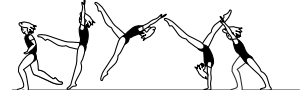

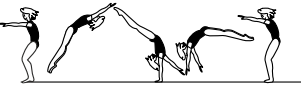

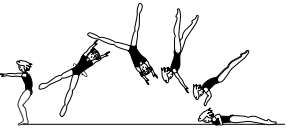

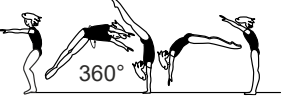



3.000 — ELEMENTI IN APPOGGIO SULLE MANI

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.105</b></p> <p><i>Ribaltata av. – spinta con 1 piede o flic avanti con spinta su due piedi - con o senza fase di volo prima dell'appoggio delle mani – arrivo libero</i></p>    <p><i>Saltare ind. con ½ giro (180°) in ribaltata avanti – arrivo libero</i></p>  	<p><b>3.205</b></p>	<p><b>3.305</b></p> <p><i>Ribaltata av. con 1 avv. (360°) dopo l'appoggio delle mani o prima (Mostepanova)</i></p>  <p>360°</p>   <p>360°</p> 	<p><b>3.405</b></p>	<p><b>3.505</b></p>	<p><b>3.605</b></p>
<p><b>3.106</b></p> <p>Rondata</p>  	<p><b>3.206</b></p>	<p><b>3.306</b></p>	<p><b>3.406</b></p>	<p><b>3.506</b></p>	<p><b>3.606</b></p>

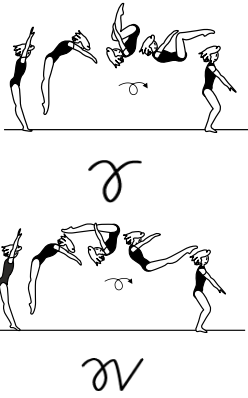
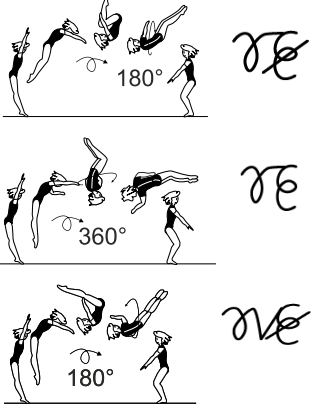
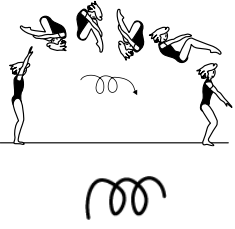
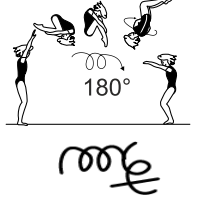
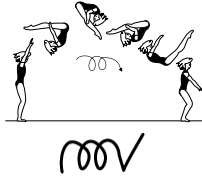
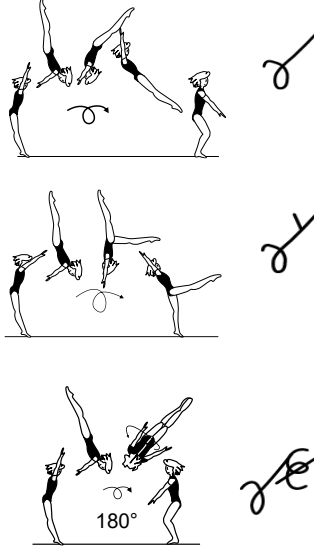
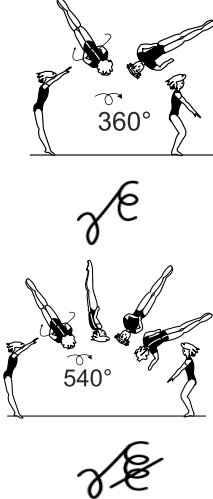
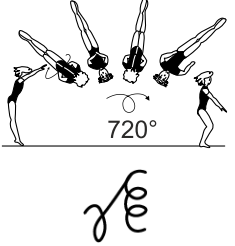
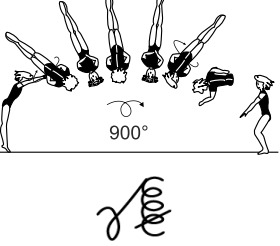
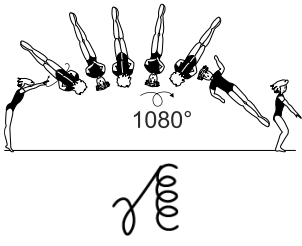


3.000 — ELEMENTI IN APPOGGIO SULLE MANI

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.107</p> <p>Tutte le varianti dei flic-flac e dei flic Auerbach, anche con l'appoggio di un solo braccio</p>       <p>Spinta indietro con ¼ di avv.(90°)- ruota senza mani- ancora ¼ di avv.(90°) alla posizione prona (Tsavdaridou)</p>  	<p>3.207</p> <p>Flic-flac con 1 avv (360°) prima dell'appoggio delle mani</p>  	<p>3.307</p>	<p>3.407 (*)</p>	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>

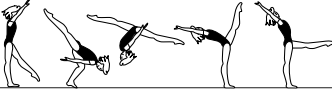






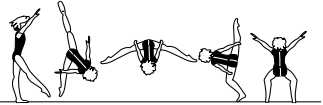

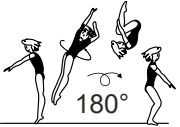

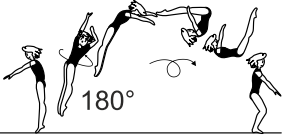

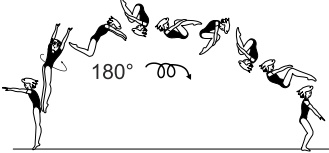
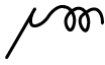
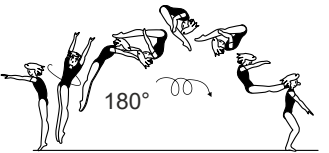
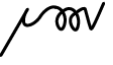
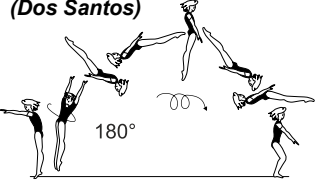



4.000 — SALTI AVANTI & LATERALI

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101</p> <p>Salto avanti raccolto o carpiato</p> 	<p>4.201</p> <p>Salto avanti raccolto con ½ o 1 avv (180° o 360°), anche carpiato con ½ avv (180°)</p> 	<p>4.301</p>	<p>4.401</p>	<p>4.501</p> <p>Doppio salto avanti raccolto (Podkopayeva)</p> 	<p>4.601</p> <p>Doppio salto av. rac. con ½ avv. (180°) (Podkopayeva)</p>  <p>Doppio salto av. carp. (Dowell)</p> 
<p>4.102</p>	<p>4.202</p> <p>Salto avanti teso, anche con ½ avv (180°)</p> 	<p>4.302</p> <p>Salto avanti teso con 1 o 1½ avv (360° o 540°)</p> 	<p>4.402</p> <p>Salto avanti teso con 2 avv (720°) (Tarasevich)</p> 	<p>4.502</p> <p>Salto avanti teso con 2½ avv (900°) (Cojocar)</p> 	<p>4.602</p> <p>Salto avanti teso con 3 avv (1080°) (Maldonado)</p> 

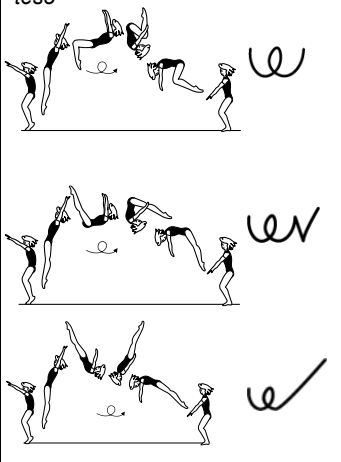
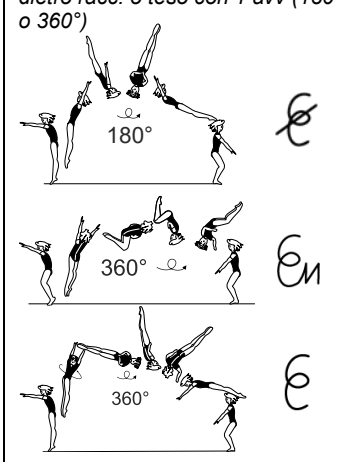
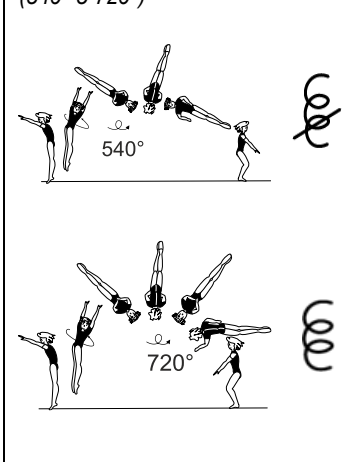
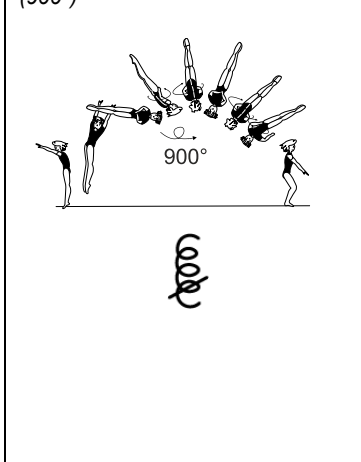
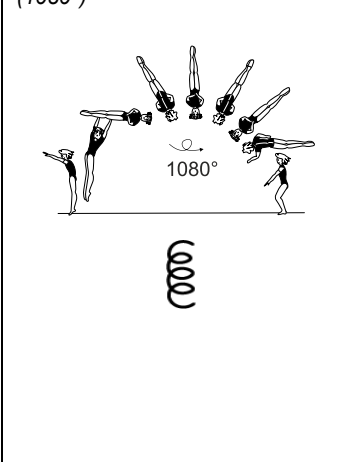
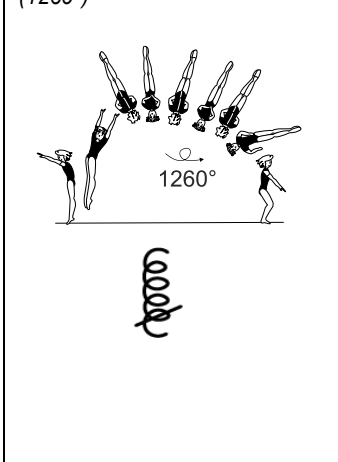
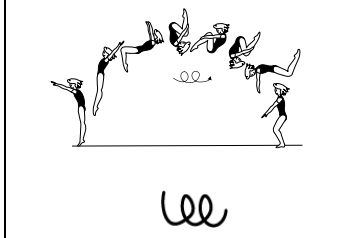
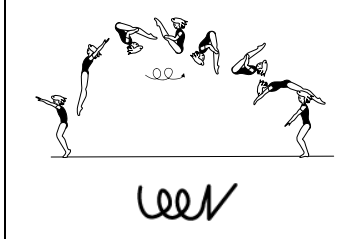
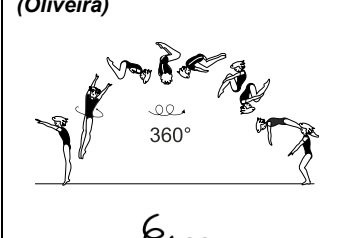
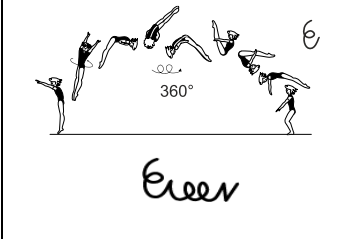

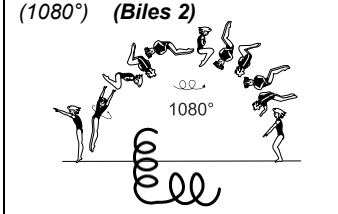


4.000 — SALTI AVANTI & LATERALI

4.103	4.203	4.303	4.403	4.503	4.603
<p>Rovesciata av senza mani</p>  					
4.104	4.304	4.404	4.504	4.604	
<p>Ruota o rondata senza mani</p>   					
4.105	4.205	4.305	4.405	4.505	4.605
<p>Dalla spinta av. su 1 o 2 piedi – salto laterale ragg. o carpiato</p>    	<p>Twist raccolto o carpiato (spinta indietro con ½ avv [180°], salto avanti) – arrivo libero</p>    			<p>Doppio twist raccolto (Andreasen) / (Jentsch)</p>  	<p>Doppio twist carpiato (Dos Santos)</p>  
				4.805	<p>Doppio twist teso (Dos Santos)</p>  




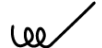
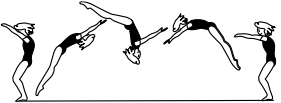

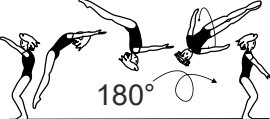

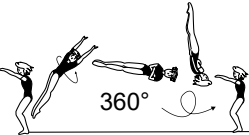


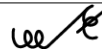


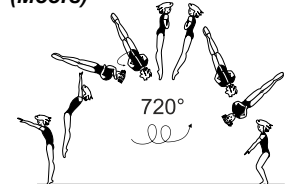
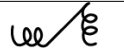
5.000 — SALTI INDIETRO

A	B	C	D	E	F/G/H/I/J
<p><b>5.101</b> Salto dietro raccolto, carpiato o teso</p> 	<p><b>5.201</b> Salto dietro teso con ½ o salto dietro racc. o teso con 1 avv (180° o 360°)</p> 	<p><b>5.301</b> Salto dietro teso con 1½ o 2 avv (540° o 720°)</p> 	<p><b>5.401</b> Salto dietro teso con 2½ avv (900°)</p> 	<p><b>5.501</b> Salto dietro teso con 3 avv (1080°)</p> 	<p><b>5.601</b> Salto dietro teso con 3½ avv (1260°)</p> 
<p><b>5.102</b></p>	<p><b>5.202</b></p>	<p><b>5.302</b></p>	<p><b>5.402</b> Doppio salto dietro raccolto (Kim)</p>  <p>lee</p> <p>Doppio salto dietro carpiato</p>  <p>lee</p>	<p><b>5.502</b> Doppio salto dietro raccolto o carpiato con 1 avv. (360°) (qualsiasi tecnica) (Mukhina) (Oliveira)</p>  <p>360°</p> <p>Eee</p>  <p>360°</p> <p>Eee</p>	<p><b>5.602</b></p> <p><b>5.802</b> Doppio salto dietro rac. con 2 avv (720°) (Silivas)</p>  <p>720°</p> <p>Eee</p> <p><b>5.1002</b> Doppio salto dietro rac con 3 avv (1080°) (Biles 2)</p>  <p>1080°</p> <p>Eee</p>





5.000 — SALTI INDIETRO

A	B	C	D	E	F/G/H/I/J
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303</p>	<p>5.403</p>	<p>5.503</p>	<p>5.603</p> <p>Doppio salto dietro teso</p>  
<p>5.104</p> <p>Salto tempo</p>  	<p>5.204</p> <p>Salto tempo con ½ avv. (180°)</p>  <p>180°</p> 	<p>5.304</p> <p>Salto tempo con 1 avv. (360°)</p>  <p>360°</p> 	<p>5.404</p>	<p>5.504 / 5.604</p>	<p>5.703</p> <p>Doppio salto dietro teso con ½ avv. (180°) (Biles)</p>  <p>180°</p>  <p>5.803</p> <p>Doppio salto d. teso con 1 avv (360°) (Chusovitina) / Touzhikova</p>  <p>360°</p>  <p>5.903</p> <p>Doppio salto d. teso con 2 avv (720°) (Moors)</p>  <p>720°</p> 



# ALLEGATI

1. Recording Sheet 2025 – PA-Trave-CL
2. Recording Sheet 2025 - VT
3. Tavole dei simboli: VT – PA – Trave – CL
4. Modifiche al CdP – JUNIOR
5. Check list – Artisticità 2025 – Trave
6. Check list – Artisticità 2025 - CL

Traduzione a cura di Gioconda Raguso

