FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

GINNASTICA AEROBICA
Codice dei Punteggi 2017 – 2020

APPENDICE II
GENNAIO 2019

Traduzione a cura
della DTN Luisa Righetti e della RNG Marina Nieddu
Guida alla Valutazione di Esecuzione e Difficoltà

• INTRODUZIONE

Questa guida alla valutazione è strutturata come segue:

- Giudici dell'Esecuzione
- Giudici delle Difficoltà
- Definizioni
- Deduzioni per gli errori
- Descrizione dei Passi Base
- Descrizione di Elementi, Requisiti Minimi ed Errori Specifici

• GIUDICI DELL'ESECUZIONE

I Giudici dell'esecuzione valutano l'ESECUZIONE tecnica di tutti i movimenti inclusi gli elementi di difficoltà/ acrobatici, SMA (, gli schemi di movimento aerobico), le transizioni , le collaborazioni (partnership),i collegamenti, i sollevamenti,le formazioni, le interazioni fisiche ecc.. e danno le deduzioni per gli errori.

Per CM, TR, GR, AD e AS i giudici valuteranno la corrispondenza della prestazione di tutti i movimenti così come l'abilità di eseguire la routine come un'unità (sincronizzazione).
Gli errori per la sincronia verranno valutati dai giudici dell'esecuzione.

• GIUDICI DELLE DIFFICOLTA'

I **Giudici delle Difficoltà valutano** e danno un valore di difficoltà (da 0.0 a 1.0) agli elementi a condizione che i **requisiti minimi** degli elementi di difficoltà **siano soddisfatti**.

I Giudici delle Difficoltà **contano tutti gli elementi eseguiti** e **danno un valore** ai **primi 9/ 10 elementi eseguiti**.
Elementi **con un fallo o con un esecuzione inaccettabile** saranno contati come elementi eseguiti,ma riceveranno **valore zero (0)**.
Nel gruppo A , elementi con la seguente esecuzione saranno considerati dello **stesso valore**
A Frame e Helicopter : posizione finale in **PU o Sagittal split**
Legs Circle e Flair : posizione finale in Frontal Support o Sagittal Split
Nel gruppo C, elementi con la seguente esecuzione saranno considerati con lo **stesso valore**:
. **Stacco** da 1 piede o 2 piedi
. **Arrivo** in sagital split o frontal split:

COMBINAZIONE DI ELEMENTI DI DIFFICOLTA'
2 o 3 elementi, di differenti famiglie, possono essere combinati **direttamente** senza **alcuno stop, esitazione o transizione**.
Questi verranno considerati come 2 o 3 elementi , e non potranno essere ripetuti .
Se questi 2 o 3 elementi avranno soddisfatto i requisiti minimi:
-la combinazione di 2 elementi riceverà l'abbuono di 0.10
- la combinazione di 3 elementi riceverà l'abbuono di 0.20
- se uno degli elementi non incontreranno i requisiti minimi, la combinazione non riceverà alcun abbuono.

COMBINAZIONE DI ELEMENTI ACROBATICI CON ELEMENTI DI DIFFICOLTA'
-Elementi acrobatici possono essere combinati con elementi di difficoltà
-Se la/e difficoltà hanno il/i requisiti minimi riceveranno un abbuono
-Se l'elemento acrobatico è eseguito con un fallo, la combinazione non riceverà l'abbuono
-Non è permessa la combinazione di due elementi acrobatici
Sono permesse al massimo 2 combinazioni in una routine.

- **2 Elementi di difficoltà** :
- Helicpter+A frame to wenson
- **Elemento acrobatico + Elemento di difficoltà**
- Rondata + Pike jump to PU
- **3 Elementi di difficoltà**
- 1/1 turn Tuck jump+Straddle jump to PU+A Frame

- **Difficoltà + Elemento Acrobatico + Difficoltà**

Straddle jump+Flic Flac+ Cossack Jump to PU

• DEFINIZIONI

ABILITA' TECNICA: L'abilità di eseguire movimenti con tecnica perfetta in massima precisione, postura corretta, allineamento del corpo ed è influenzata dalle capacità fisiche (flessibilità attiva e passiva, forza, ampiezza, potenza e resistenza).

- **FORMA:** Riflette posizioni del corpo e forma riconoscibile. (Es: Cossack, Tuck, L-support, Split, ecc).
- **POSTURA:** quando è riferita ad una specifica posizione del corpo.
- **ALLINEAMENTO:** Abilità di mantenere la corretta postura del corpo.
- **AZIONE ARTICOLARE:** Termini anatomici come tutti i seguenti , flessione estensione, abduzione, adduzione, rotazione, circonduzione, supinazione, pronazione, inclinazione, rotazione esterna, rotazione interna, elevazione e abbassamento.
- **TURN (GIRO):** Qualsiasi rotazione effettuata sia in contatto con il suolo che in volo in linea verticale.
- **TWIST (AVVITAMENTO):** Qualsiasi rotazione eseguita fuori dalla linea verticale.
- **JUMP (SALTO):** Salto verticale con stacco e arrivo nello stesso posto.
- **LEAP (BALZO):** Un salto con una traiettoria in avanti dallo stacco all'arrivo.

CAPACITA' FISICHE: L'abilità di esprimere flessibilità attiva e passiva, forza, ampiezza, potenza e resistenza.

- **FORZA:** Azione muscolare (concentrica, eccentrica, isometrica).
- **POTENZA:** Forza Esplosiva per un breve periodo di tempo (per salti , balzi ed elementi pliometrici).
- **FLESSIBILITA':** Mobilità Attiva & Passiva in tutte le articolazioni.
- **AMPIEZZA/ELEVAZIONE:**

  - Abilità di eseguire movimenti esplosivi con elevazione.

  - Raggio di movimento.
- **RESISTENZA:** Intensità sostenuta per tutta la durata della routine.

PERFETTA ESECUZIONE: Abilità di eseguire tutti i movimenti con la massima precisione senza errori.

ERRORE: Deviazione dalla perfetta esecuzione.

- **PICCOLO:** Piccola deviazione dalla perfetta esecuzione.
- **MEDIO:** Maggiore deviazione dalla perfetta esecuzione.
- **INACCETTABILE:** Tecnica scorretta o combinazione di errori multipli .
- **TOCCO:** Qualsiasi parte dei corpo contatti leggermente il suolo senza interrompere il flusso dell'elemento.
- **FALLO:** Cadere o scendere al suolo on totale mancanza di controllo.

SINCRONIZZAZIONE: Abilità di eseguire tutti i movimenti (SMA, transizioni/collegamenti/, difficoltà/elementi acrobatici) come un'unità, con identico raggio di movimento, inizio e fine contemporanei e della stessa qualità. Questo include anche i movimenti delle braccia; ciascuno schema di movimento deve essere preciso ed identico.

ESEMPI DI DEDUZIONI

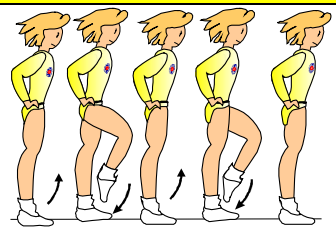
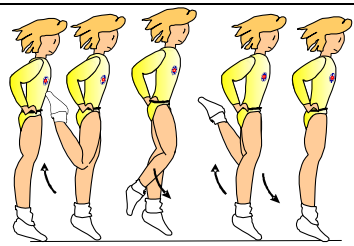
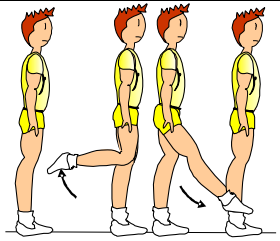
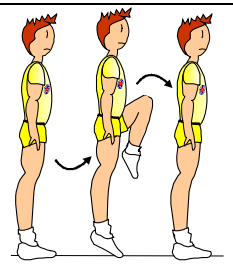
A. Deduzioni per gli elementi di Difficoltà/ Elementi Acrobatici			
Piccolo	**Medio**	**Inaccettabile**	**Fallo**
0.1	0.3	0.5	1.0
Deduzione massima per elemento 0.5			1.0

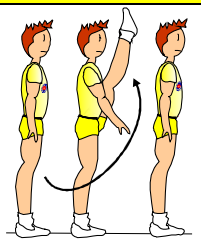
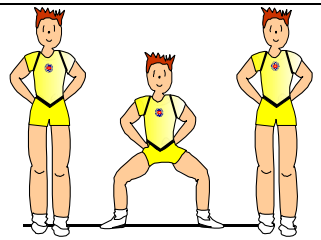
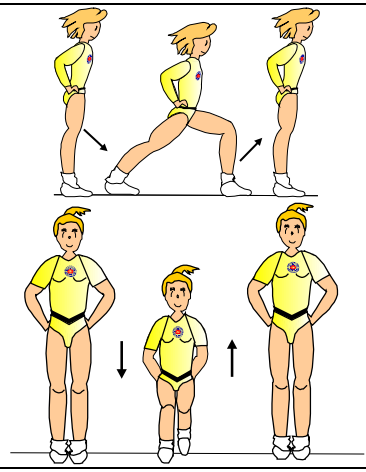
B. Deduzioni per la Coreografia			
Deviazione dalla perfezione	**Piccolo**	**Medio**	**Fallo**
SMA (ogni sequenza)	0.1	0.3	1.0
Transizioni e Collegamenti (ogni volta)	0.1	0.3	1.0
Sollevamenti e Interazioni fisiche , Formazioni (ogni volta)	0.1	0.3	1.0
Partnership e Collaborazione	0.1	0.3	1.0

C. Deduzioni per Sincronizzazione	
Ogni volta	0.1
Intera routine (CM,TR,GR)	Massima Deduzione -2.0 punti
Intera routine (AD, AS)	Massima Deduzione -3.0 punti

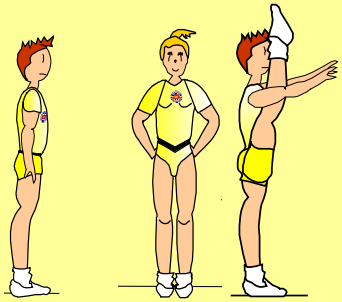
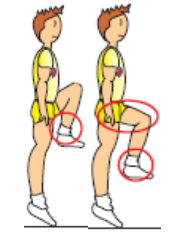
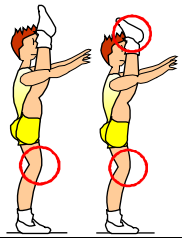
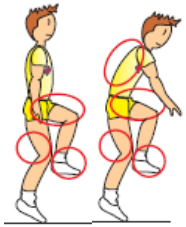
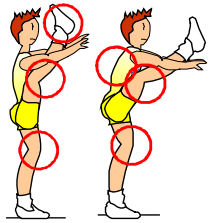
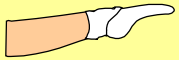
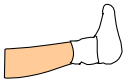
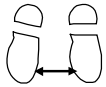
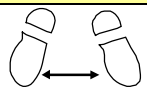
ERRORI GENERALI	Piccolo	Medio	Inaccettabile
	0.1	**0.3**	**0.5**
Errato allineamento del corpo	0.1	0.3	0.5
Errata forma del corpo	0.1	0.3	0.5
Gambe non parallele al suolo	0.1	0.3	0.5
Gambe/piedi piegati o divaricati	0.1	0.3	
Arrivo incontrollato / errato a terra o in PU	0.1	0.3	0.5
Arrivo incontrollato/errato in Split	0.1	0.3	0.5
Rotazione incompleta	0.1	0.3	
Tecnica errata	0.1	0.3	0.5
Toccare il suolo		0.3	0.5

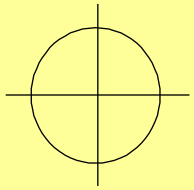
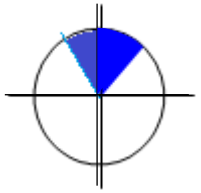
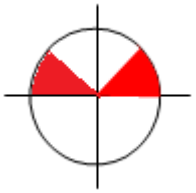
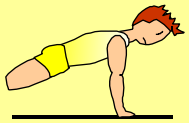
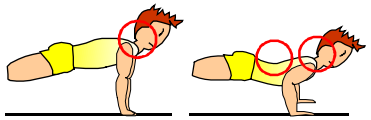
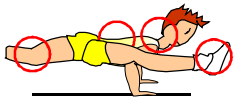
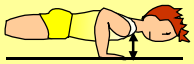
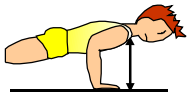
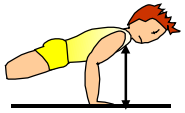
• DESCRIZIONE DEI PASSI BASE

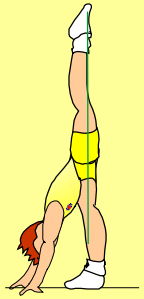
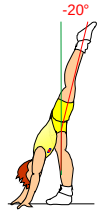
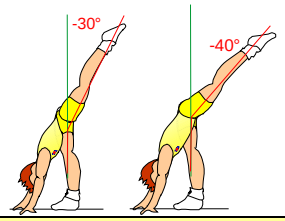
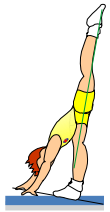
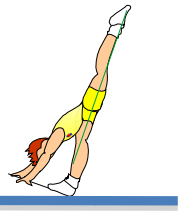
Nome	Descrizione	Passo Ottimale
March	➢ La gamba è flessa avanti al corpo: anca e ginocchio in flessione. ➢ La caviglia mostra un chiaro movimento, punta-pianta-tallone. ➢ Il movimento complessivo è verso l'alto, non verso il basso. ➢ La parte superiore del corpo è eretta con la colonna vertebrale in posizione neutra, allineamento naturale. ➢ La parte superiore del corpo mostra forza nella *zona centrale* del complesso coxo-lombo-pelvico (core), senza co-movimenti superiori-inferiori o antero-posteriori. ➢ Ampiezza: Dalla posizione neutra alla piena flessione della caviglia, 30-40 º di flessione dell'anca e del ginocchio.	
Jog	➢ La gamba è flessa al massimo dietro il gluteo. ➢ Anca in posizione neutra oppure con leggera flessione o estensione (+/- 10 º). ➢ Flessione del ginocchio. ➢ La caviglia mostra una flessione plantare nella posizione superiore. ➢ I piedi mostrano un movimento controllato, arrivo punta-pianta-tallone. ➢ La parte superiore del corpo è eretta con la colonna vertebrale in posizione neutra, allineamento naturale. ➢ Ampiezza: Posizione neutra con 0-10 º estensione dell'anca, 110-130 º flessione del ginocchio, completa flessione plantare.	
Skip	➢ Lo Skip inizia come un jog con una estensione dell'anca, ginocchio flesso e tallone dietro al gluteo per impostare un calcio basso con flessione dell'anca di 30-45 º e completa estensione del ginocchio a 0 º – un saltello (skip). ➢ Il movimento viene visto in entrambe le anche e le ginocchia. ➢ Il controllo muscolare è dimostrato attraverso tutto il movimento. La gamba viene fermata dal quadricipite. ➢ La parte superiore del corpo resta eretta con la colonna vertebrale in posizione neutra, allineamento naturale. ➢ Ampiezza: Dalla posizione neutra dell'anca a 30-45 º di flessione, dalla completa flessione del ginocchio alla completa estensione.	
Knee lift	➢ Lavorando gli arti mostrano un alto grado di flessione nell' anca e nel ginocchio, minimo 90° di flessione in entrambe le articolazioni. ➢ Quando la coscia che si sta muovendo è nella posizione superiore, la gamba è verticale, con la caviglia in flessione plantare. ➢ La caviglia elevata può essere in flessione dorsale o plantare ma deve mostrare controllo muscolare. ➢ L'arto d'appoggio è teso, il massimo di flessione ginocchio/anca è circa di 10 º. ➢ La parte superiore del corpo resta eretta con la colonna vertebrale in posizione neutra, allineamento naturale. ➢ Ampiezza: Da una posizione neutra a un minimo di 90 º di flessione dell'anca e del ginocchio dell'arto che lavora.	

Nome	Descrizione	Passo Ottimale
Kick	➢ Slancio della gamba tesa, ampiezza minima: tallone all'altezza della spalla, circa 145º. ➢ Solo movimento di flessione dell'anca. L'arto è teso – l'articolazione del ginocchio non mostra movimento. ➢ La caviglia è in flessione plantare durante tutto il movimento. ➢ L'arto d'appoggio resta teso, il massimo di flessione ginocchio/anca è circa 10º. ➢ La parte superiore del corpo resta eretta con la colonna vertebrale in posizione neutra, allineamento naturale. ➢ Ampiezza: Da una posizione neutra a 150-180º di flessione dell'anca dell'arto che lavora. Il ginocchio mostra completa estensione per tutta la durata del movimento..	
Jack	➢ Un saltello pari divaricato sul piano frontale e con le gambe piegate. Naturale extra-rotazione delle articolazioni delle anche. ➢ L'arrivo è con i piedi divaricati oltre la larghezza delle spalle, ginocchia e piedi rivolti verso l'esterno. ➢ Lo stacco e l'arrivo controllati ma potenti. Movimento preciso e controllato di caviglie e piedi – azione punta-pianta-tallone. ➢ Il riunire saltando: Piedi/talloni uniti, punte rivolte in avanti (preferito) oppure verso l'esterno. ➢ La parte superiore del corpo resta eretta con la colonna vertebrale in posizione neutra, allineamento naturale. ➢ Ampiezza: Da una posizione neutra ad una divaricata più di 2 lunghezze di piede (circa 70 cm.) della larghezza delle spalle con 25-45º di flessione in anche/ginocchia (di più se in super basso impatto o basso impatto con posizione di grand plié)	
Lunge	➢ Le gambe / piedi iniziano insieme o divaricati quanto la larghezza delle spalle, nessuna rotazione verso l'esterno dell'anca. Una gamba è estesa (senza bloccare il ginocchio) all'indietro sul piano sagittale. ➢ I talloni si abbassano con controllo. ➢ I piedi rimangono sul piano sagittale. Si muove tutto il corpo (da lato a lato) come un'unità. ➢ A basso impatto: corpo leggermente in avanti (la gamba anteriore sostiene il peso), linea retta dal collo al tallone. ➢ Ad alto impatto: Le gambe saltellano, alternandosi, sul piano sagittale in un incrocio simile al movimento dello sci di fondo. ➢ Ampiezza : circa 2-3 piedi di distanza (circa 70.90 cm.)sul piano sagittale. (Variazioni di Lunge = ampiezze diverse).	

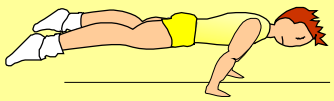
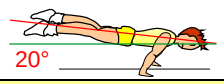
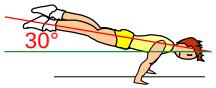
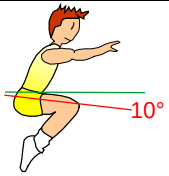
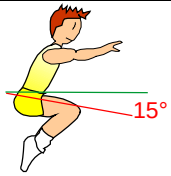
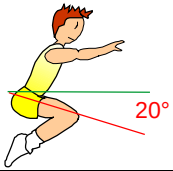
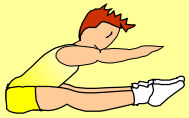
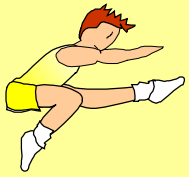
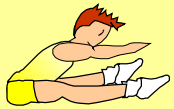
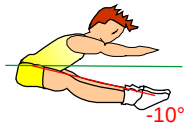
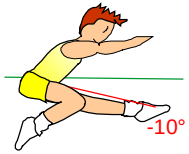
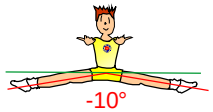
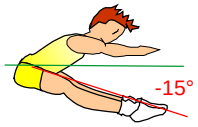
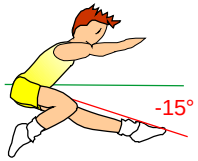
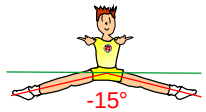
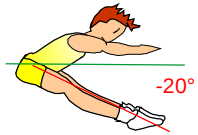
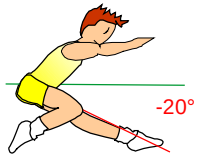
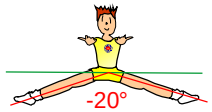
ERRORI GENERALI

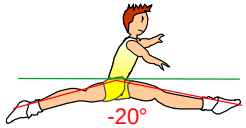
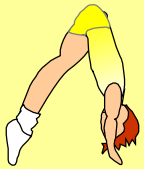
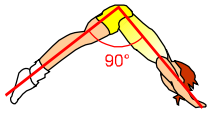
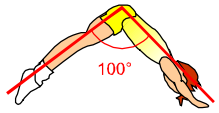
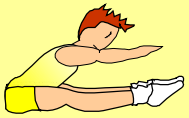
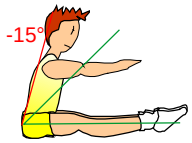
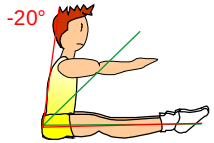
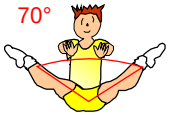
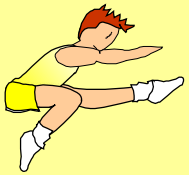
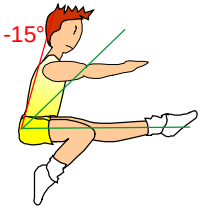
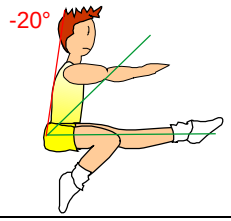
ESEMPI	PICOLO 0.1	MEDIO 0.3	GRANDE 0.5
	**ERRATO ALLINEAMENTO DEL CORPO**		
	1 parte 2 parti  	3 parti o più  	
	**POSIZIONE DEL PIEDE INCONTROLLATA**		
			
	**PIEDI DIVARICATI**		
	 MINORE O UGUALE ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE	 MAGGIORE DELLA LARGHEZZA DELLE SPALLE	

ESEMPI	PICCOLO 0.1	MEDIO 0.3	GRANDE 0.5
V SUPPORT	**GAMBE DIVARICATE**		
	MINORE O UGUALE ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE	MAGGIORE ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE	
	**ROTAZIONE / GIRO INCOMPLETO**		
	+/- 45° 	+/-45°- 90° 	
	**ERRATO ALLINEAMENTO DEL CORPO**		
	1 parte/2 parti 	3 parti o più 	
	**SPALLE NON IN LINEA CON IL BRACCIO**		
			

ESEMPI	PICCOLO 0.1	MEDI0 0.3	INACCETTABILE 0.5	
	DA 170° A 160° 	< 160° 		
	NON IN LINEA VERTICALE			
				

ERRORI SPECIFICI

ESEMPI	PICCOLO 0.1	MEDIO 0.3	INACCETTABILE 0.5
	**NELLE FAMIGLIE HORIZONTAL SUPPORT IL CORPO/ GAMBE NON PARALLELI AL SUOLO**		
			
	**GINOCCHIA NON A LIVELLO VITA**		
			
 PIKE  COSSACK  STRADDLE	**GAMBE NON PARALLELE AL SUOLO**		
	80°   	75°   	70°   

ESEMPI	PICCOLO 0.1	MEDIO 0.3	INACCETTABILE 0.5
	GAMBE MENO DI 180°		
		PIU'DI 30°	
	ERRATA FORMA DEL CORPO		
			
			
			
			

DESCRIZIONI DI ELEMENTI, ERRORI SPECIFICI E REQUISITI MINIMI

GRUPPO A: FORZA DINAMICA

1. DESCRIZIONE GENERALE:

Le famiglie incluse in questo gruppo sono:

PUSH UP	PU, Wenson PU
EXPLOSIVE PUSH UP	Plio PU, A Frame, Cut
EXPLOSIVE SUPPORT	High V and Reverse Cut
LEG CIRCLE	Leg circle, Flair
HELICOPTER	Helicopter

Tutti gli elementi del Gruppo A che arrivano in posizione di Split, devono avere entrambe le mani al suolo su ciascun lato del corpo.

➢ **PUSH UP**

- Posizione iniziale e/o finale: una o due mani sono in appoggio al suolo, gomiti estesi. Le spalle devono essere parallele al suolo; la testa in linea con la colonna vertebrale e bacino retroverso con i muscoli addominali contratti.
- Flessione dei gomiti: Tutti i push-up devono avere, alla fine della fase di discesa, una distanza massima di 10 cm dal petto al suolo.
- La fase di discesa e/o di salita di un push up deve essere controllata con le spalle parallele al suolo.
- Nei Lateral e Hinge push up, devono essere mostrate 4 fasi.
- 1 arm, 1 arm/1 leg: la distanza tra i piedi non deve eccedere la larghezza delle spalle. Se non diversamente indicato.
- Wenson push up: Una gamba sulla parte superiore del braccio (Tricipite) dello stesso lato.

➢ **EXPLOSIVE PUSH UP**

- **A Frame** : Posizione carpiata unita nella fase aerea (60° tra busto e gambe)
- **Cut**: Durante la fase aerea, le gambe si divaricano e si portano avanti per arrivare estese in posizione di corpo proteso avanti, piedi sollevati dal suolo durante l'abilità.
- **Straddle cut**: da 2 braccia, respingere il suolo per sollevare il corpo in posizione aerea – straddle cut – half twist – posizione finale **in PU/ Wenson**

➢ **EXPLOSIVE SUPPORT**

High V support, reverse cut: Le mani al suolo sostengono la schiena e la schiena è parallela al suolo. Estendere le gambe verso l'alto ed in avanti con una fase di volo.

Impulso dalla posizione di High V support, fase aerea ed arrivo in posizione di push up o di split.

➢ **LEG CIRCLE**

La posizione iniziale deve essere da corpo proteso dietro in appoggio libero su entrambe le mani; le anche devono essere sollevate ed estese durante l'intera rotazione. I piedi non possono toccare il suolo prima del completamento del cerchio.

Leg Circle, le anche devono essere sollevate ed estese.

Flair : gambe divaricate, le anche devono essere sollevate ed estese durante l'intera rotazione. . I piedi non possono toccare il suolo prima del completamento del cerchio.

Flair 1/1 turns: Sostegno su entrambe le mani – slancio della gamba guida – mostrando la fase aerea delle gambe – mostrando l'oscillazione delle gambe avanti – estensione delle anche – il corpo esegue un giro 1/1 con il solo sostegno delle mani – posizione finale in in PU/ Wenson.

➢ **HELICOPTER**

Dopo le circonduzioni alternate delle gambe, gambe chiuse al petto, corpo allineato con la parte superiore della schiena (piedi sollevati dal suolo). Le gambe vengono estese verso l'alto ed in avanti, ½ avvitamento

iniziato dai piedi viene effettuato per arrivare in push up o in wenson o in split.

2. DESCRIZIONI SPECIFICHE:

PUSH UP FAMILY *(PUSH UP & WENSON PU)*

• PUSH UP

A 101: *PUSH UP* **Valore 0.1**

1. Corpo proteso dietro.
2. Eseguire un push up con la fase di discesa e di salita.
3. Corpo proteso dietro.




A 102: *1 LEG PUSH UP* **Valore 0.2**

1. Corpo proteso dietro su 1 gamba.
2. Eseguire un push up, con l'allineamento del corpo.
3. Corpo proteso dietro.




A 103: *1 ARM PUSH UP* **Valore 0.3**

1. Corpo proteso dietro dove il corpo è sorretto su entrambe le gambe e solo su 1 braccio.
2. Piedi divaricati quanto la larghezza delle spalle.
3. Opzionale la posizione del braccio libero.
4. La direzione del gomito del braccio che sorregge durante la fase di discesa è opzionale (laterale o rivolta verso i piedi) così come quella del braccio libero.



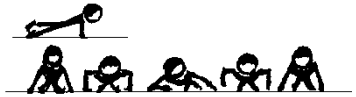

A 104: *1 ARM 1 LEG PUSH UP* **Valore 0.4**

1. Corpo proteso dietro dove il corpo è sorretto da un braccio e da una gamba.
2. Piedi divaricati al massimo quanto la larghezza delle spalle.
3. La direzione del gomito del braccio che sorregge durante la fase di discesa è opzionale (laterale o rivolta verso i piedi) così come quella del braccio libero



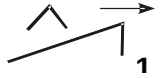

A 112: *STRADDLE LATERAL PUSH UP* **Valore 0.2**

1. Corpo proteso dietro con gambe divaricate.
2. Un push up in 4 fasi dove il corpo si muove verso il basso.
3. Poi, le spalle ed il Centro di Gravità si muovono lateralmente (fase di discesa) così come il gomito si abbassa al suolo, rivolto lateralmente.
4. Poi le spalle ritornano al centro.
5. Poi i gomiti si estendono ed il corpo torna nella posizione iniziale.
6. Piedi divaricati quanto la larghezza delle spalle.




A 114: 1 ARM STRADDLE LATERAL PUSH UP **Valore 0.4**

1. Corpo proteso dietro gambe divaricate su 1 braccio.
2. Un push up in 4 fasi dove il corpo si muove verso il basso e si sposta lateralmente (destra o sinistra) sorretto da entrambi i piedi ed 1 braccio, con il gomito del braccio di sostegno che si abbassa al suolo.
3. Il corpo torna indietro alla posizione iniziale.
4. Piedi divaricati quanto la larghezza delle spalle durante l'intero movimento.
5. Opzionale il braccio libero.

A 122: *LATERAL PUSH UP* — Valore 0.2

1. Corpo proteso dietro.
2. Un push up in 4 fasi dove il corpo si muove verso il basso.
3. Il corpo si muove lateralmente (fase di discesa) come il gomito si abbassa al suolo puntando lateralmente.
4. Il corpo torna indietro al centro.
5. I gomiti si distendono ed il corpo torna alla posizione iniziale..
6. Gambe unite per tutta la durata del movimento.




A 123: *1 LEG LATERAL PUSH UP* — Valore 0.3

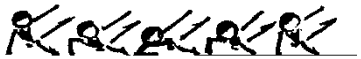
1. Corpo proteso dietro su 1 piede.
2. Un push up in 4 fasi dove il corpo è sorretto su 2 braccia e 1 gamba con i piedi divaricate max quanto la larghezza delle spalle.
3. Il corpo si muove verso il basso e si sposta lateralmente (sinistra o destra) verso il braccio di supporto.
4. Il corpo torna al centro prima di tornare alla posizione iniziale.
5. Finale: corpo proteso dietro su 1 piede.


1


A 125: *1 ARM 1 LEG LATERAL PUSH UP* — Valore 0.5

1. Corpo proteso dietro su 1 mano e su 1 piede. Piedi divaricati max quanto la larghezza delle spalle.
2. Il corpo si muove verso il basso e si sposta lateralmente (sinistra o destra) verso il braccio di supporto.
3. Il corpo torna al centro prima di tornare alla posizione iniziale.

1  1



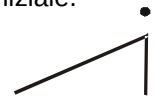
A 132: *HINGE PUSH UP* — Valore 0.2

1. Corpo proteso dietro. Gambe unite durante l'intero movimento.
2. Un push up in 4 fasi dove il Centro di Massa si muove in basso e si sposta dietro.
3. I gomiti si abbassano al suolo puntando verso i piedi e le caviglie diventano una cerniera (hinge).
4. Poi, il corpo (Centro di Gravità o di Massa) si muove avanti e torna nella posizione iniziale.
5. Finale in corpo proteso dietro.




A 133: *1 LEG HINGE PUSH UP* — Valore 0.3

1. Corpo proteso dietro su 1 piede. Piedi divaricati max quanto la larghezza delle spalle.
2. Il Centro di Massa si muove in basso e si sposta dietro.
3. I gomiti si abbassano al suolo puntando verso i piedi e le caviglie diventano una cerniera (hinge).
4. Poi, il corpo si muove avanti e torna nella posizione iniziale.
5. Finale in corpo proteso dietro su 1 piede.


1


A 134: *1 ARM HINGE PUSH UP* — Valore 0.4

1. Corpo proteso dietro su 1 mano. Piedi divaricati max quanto la larghezza delle spalle.
2. Il Centro di Massa si muove in basso e si sposta dietro.
3. I gomiti si abbassano al suolo puntando verso i piedi e le caviglie diventano una cerniera (hinge).
4. Poi, il corpo si muove avanti e torna nella posizione iniziale.
5. Finale in corpo proteso dietro su 1 mano.



1

A 135: *1 ARM 1 LEG HINGE PUSH UP* **Valore 0.5**

1. Corpo proteso dietro su 1 mano e su 1 piede.
2. Un push up in 4 fasi dove il corpo è sorretto su una mano e su un piede con i piedi divaricati quanto la larghezza delle spalle.
3. Il Centro di Massa si muove in basso e si sposta dietro.
4. I gomiti si abbassano al suolo puntando verso i piedi e la caviglia diventa una cerniera (hinge).
5. Prima di tornare alla posizione di partenza, il corpo ed il Centro di Gravità si muovono in avanti.
6. Braccio libero opzionale.
7. Posizione finale in corpo proteso dietro su un piede e su una mano.

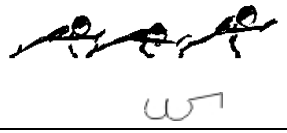




• WENSON PUSH UP

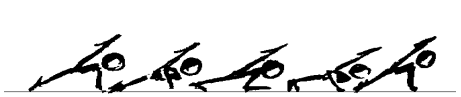
A 142: WENSON PUSH UP **Valore 0.2**

1. Corpo proteso dietro con una gamba estesa sorretta sulla parte alta del tricipite dello stesso lato (Wenson).
2. Entrambe le gambe devono essere tese.
3. Dal Wenson viene eseguito un push up.
4. Finale in corpo proteso dietro.



A 143:WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP V. 0.3

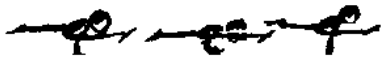
1. Supporto Wenson.
2. Entrambe le gambe tese e parallele al suolo ed il busto piatto.
3. Da questa posizione viene eseguito un Hinge push-up o Lateral push up.
4. Posizione finale in Wenson.

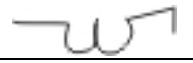




A 153: LIFTED WENSON PUSH UP **Valore 0.3**

1. Corpo proteso dietro.
2. Una gamba è sorretta sulla parte alta del tricipite dello stesso lato.
3. La gamba posteriore è sollevata dal suolo (Lifted Wenson). La gamba posteriore è sollevata dal suolo Da questa posizione viene eseguito un push up.
4. Posizione finale in Lifted Wenson.

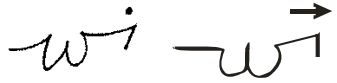




A 154: *LIFTED WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP* **Valore 0.4**

1. Corpo proteso dietro.
2. Una gamba tesa sorretta sulla parte alta del tricipite dello stesso lato del corpo.
3. La gamba posteriore è sollevata dal suolo (Lifted Wenson).
4. Entrambe le gambe tese e parallele al suolo ed il busto piatto.
5. Da questa posizione viene eseguito un Hinge push-up o Lateral push up.
6. Posizione finale in Lifted Wenson.





EXPLOSIVE PUSH UP FAMILY

A - FRAME

A 184: *EXPLOSIVE A-FRAME* **Valore 0.4**

1. Corpo proteso dietro.
2. Spinta dal suolo; il corpo viene sollevato verso l'alto in modo da consentirgli di eseguire un pike in volo.
3. Il pike richiede gambe verticali e ginocchia chiuse al petto.
4. Push up.



A 186: *EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN* **Valore 0.6**

1. Corpo proteso dietro
2. Spinta dal suolo; il corpo viene sollevato verso l'alto in moda da consentirgli di eseguire un pike in volo e poi, il corpo ruota 180°.
3. Il pike in volo richiede gambe verticali e ginocchia chiuse al petto.
4. Push up.



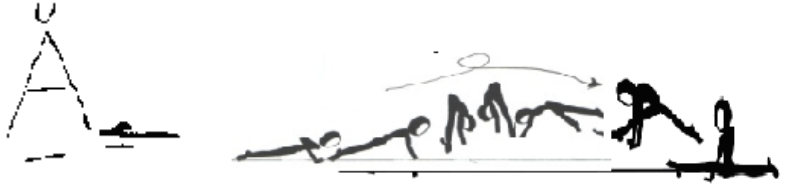
A 194: *EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT* **Valore 0.4**

1. Corpo proteso dietro
2. Spinta dal suolo; il corpo viene sollevato verso l'alto in moda da consentirgli di eseguire un pike in volo
3. Il pike in volo richiede gambe verticali e ginocchia chiuse al petto.
4. Mostrare la posizione di Split quando entrambe le mani e i piedi prendono contatto con il suolo



A 196: *EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT* **Valore 0.6**

1. Corpo proteso dietro.
2. Spinta dal suolo; il corpo viene sollevato verso l'alto in modo da consentirgli di eseguire un pike in volo e poi, il corpo ruota 180°.
3. Il pike in volo richiede gambe verticali e ginocchia chiuse al petto.
4. Mostrare uno Split quando entrambe le mani e i piedi prendono contatto con il suolo.



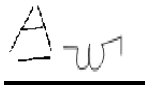
A 205: *EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON* **Valore 0.5**

1. Corpo proteso dietro.
2. Spinta dal suolo; il corpo viene sollevato verso l'alto in modo da consentirgli di eseguire un pike in volo.
3. Il pike richiede gambe verticali e ginocchia chiuse al petto.
4. Mostrare un Wenson push up quando entrambe le mani e i piedi prendono contatto con il suolo



A 206: *EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON* **Valore 0.6**

5. Corpo proteso dietro.
6. Spinta dal suolo; il corpo viene sollevato verso l'alto in modo da consentirgli di eseguire un pike in volo.
7. Il pike richiede gambe verticali e ginocchia chiuse al petto.
8. Mostrare un Free Wenson push up quando entrambe le mani e i piedi prendono contatto con il suolo.





A207: *EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON* **Valore 0.7**

1. Corpo proteso dietro.
2. Spinta dal suolo; il corpo viene sollevato verso l'alto in moda da consentirgli di eseguire un pike in volo e poi, il corpo ruota 180°.
3. Il pike in volo richiede gambe verticali e ginocchia chiuse al petto.
4. Mostrare un Wenson push up quando entrambe le mani e i piedi prendono contatto con il suolo.





A 208: *EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON*
Valore 0.8

1. Corpo proteso dietro.
2. Spinta dal suolo; il corpo viene sollevato verso l'alto in moda da consentirgli di eseguire un pike in volo e poi, il corpo ruota 180°.
3. Il pike in volo richiede gambe verticali e ginocchia chiuse al petto.
4. Mostrare un Lifted Wenson push up quando entrambe le mani e i piedi prendono contatto con il suolo.



A 198: *EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT*
Valore 0.8

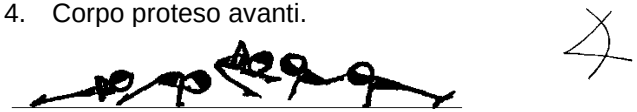
1. Corpo proteso dietro
2. Spinta dal suolo ; il corpo viene sollevato verso l'alto in modo da consentirgli di eseguire un Pike in volo . Il corpo ruota di 180°
3. Il Pike in volo richiede gambe verticali e ginocchia chiuse al petto .
4. Mostrare un ½ twist a corpo proteso avanti quando le mani toccano terra.



• CUT

A 215: *STRADDLE CUT* **Valore 0.5**

1. Corpo proteso dietro.
2. Dopo aver piegato le braccia, sia le braccia che le gambe spingono il corpo verso l'alto in una fase aerea (in volo).
3. Durante la fase di volo, le gambe si divaricano lateralmente e vanno avanti per atterrare tese in corpo proteso avanti; piedi sollevati dal suolo durante l'abilità.
4. Corpo proteso avanti.



A 216: *STRADDLE CUT TO L-SUPPORT* **Valore 0.6**

1. Corpo proteso dietro
2. Eseguire uno straddle cut senza toccare il suolo con le gambe.
3. La fase aerea deve essere mostrata prima del cut.
4. L-support.



A 217: *STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT*
Valore 0.7

1. Corpo proteso dietro.
2. Eseguire uno Straddle Cut.
3. La fase aerea deve essere mostrata prima del cut.
4. Durante lo straddle-cut le gambe non toccano il suolo.
5. Arrivo in posizione di Straddle V-support



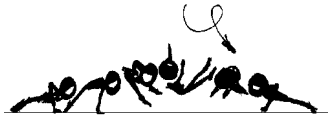
A 218: *STRADDLE CUT TO V-SUPPORT* **Valore 0.8**

1. Corpo proteso dietro.
2. Eseguire uno Straddle Cut.
3. La fase aerea deve essere mostrata prima del cut.
4. Durante lo straddle-cut le gambe non toccano il suolo.
5. Arrivvo in posizione di V-support



A 219: *STRADDLE CUT½ TWIST TO PUSH UP* **Valore 0.9**

1. Corpo proteso dietro.
2. Eseguire uno Straddle-Cut.
3. La fase aerea deve essere mostrata prima del cut.
4. Durante lo Straddle Cut, nella fase di volo, il corpo si avvita di 180°.
5. Push up.



A 220: *STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON OR LIFTED WENSON* **Valore 1.0**

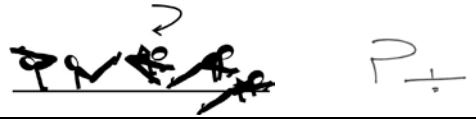
1. Corpo proteso dietro
2. Eseguire uno Straddle-Cut.
3. La fase aerea deve essere mostrata prima del cut.
4. Durante lo Straddle Cut, nella fase di, il corpo si avvita di 180°.
5. Wenson.



EXPLOSIVE SUPPORT FAMILY
HIGH V SUPPORT

A 225: *HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT* **Valore 0.5**

1. High V support.
2. Estendere le gambe in alto e in avanti, spingere dal suolo e divaricare le gambe in una seduta in split con una fase di volo.
3. Contemporaneamente, aprire le gambe sul piano frontale.
4. Split.



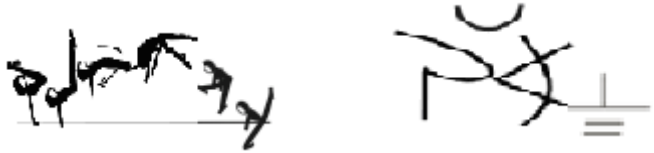
A 226: *HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT* **Valore 0.6**

1. High V support.
2. Estendere le gambe in alto e in avanti, spingere dal suolo e divaricare le gambe in una seduta split con una fase di volo.
3. Contemporaneamente, aprire le gambe sul piano sagittale.
4. Split.



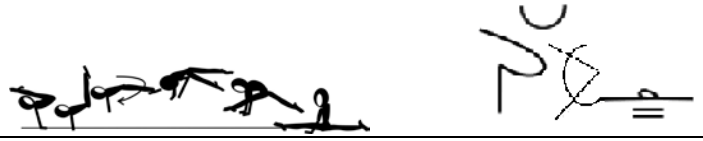
A 227: *HIGH V-SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT*
Valore 0.7

1. High V support.
2. Estendere le gambe in alto e in avanti, spingere dal suolo ed eseguire uno straddle-cut con una fase di volo fino ad una posizione di corpo proteso ruotando di 180^0.
3. Contemporaneamente, aprire le gambe sul piano frontale .
4. Frontal Split.



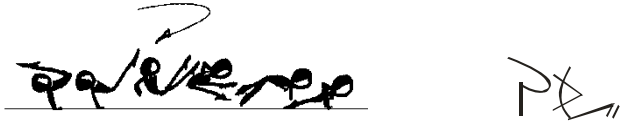
A 228: *HIGH V SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT*
Valore 0.8

5. High V support.
6. Estendere le gambe in alto e in avanti, spingere dal suolo ed eseguire uno straddle-cut con una fase di volo fino ad una posizione di corpo proteso ruotando di 180^0.
7. Contemporaneamente, aprire le gambe sul piano sagittale.
8. Split.



A230: *HIGH V-SUPPORT REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP (SALVAN)* **Valore 1.0**

1. High V support.
2. Estendere le gambe in alto e in avanti, spingere dal suolo ed eseguire uno straddle-cut con una fase di volo fino ad una posizione di corpo proteso dietro.
3. Push up.



A 237: *HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP* **Valore 0.7**

1. High V support.
2. Estendere le gambe in alto e in avanti, eseguire un avvitamento di 180°.
3. Durante l'avvitamento il corpo si estende con le gambe unite.
4. Push up.
5. 

A 239: *HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON* **Valore 0.9**

1. High V support.
2. Estendere le gambe in alto e in avanti, eseguire un avvitamento di 180°.
3. Durante l'avvitamento il corpo si estende.
4. Wenson.



A 240: *HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON*

Valore 1.0

1. High V support.
2. Estendere le gambe in alto e in avanti, eseguire un avvitamento di 180°.
3. Durante l'avvitamento il corpo si estende.
4. Lifted Wenson.



LEG CIRCLE FAMILY

•DOUBLE LEG CIRCLE

A 265: *DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)* **Valore 0.5**

1. Corpo proteso dietro.
2. Le gambe divaricate per iniziare l'oscillazione.
3. Dall'appoggio libero su entrambe le mani le gambe con i piedi uniti oscillano di lato della mano di supporto.
4. Le anche sono sollevate e il corpo è esteso.
5. I piedi non toccano il suolo prima di aver completato il cerchio di 360°.



6. Corpo proteso avanti.

A 266: *DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON* **Valore 0.6**

1. Corpo proteso dietro con le gambe divaricate.
2. Oscillare in un double leg circle.
3. Le anche sono sollevate e il corpo in estensione
4. **Alla fine del cerchio, assumere la posizione in Wenson.**



A 267: *DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO WENSON*

Valore 0.7

1. Corpo proteso dietro con le gambe divaricate.
2. Oscillare in un double leg 1/1 circle.
3. Alla fine del cerchio, eseguire 1/2 avvitamento per finire in Wenson.



A 268: *DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON*

Valore 0.8

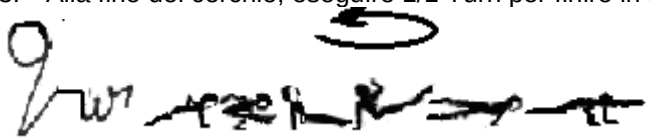
1. Corpo proteso dietro con le gambe divaricate.
2. Oscillare in un double leg 1/1 circle.
3. **Alla fine del cerchio, eseguire 1/1 Turn per finire in Wenson.**



A 277: *DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON*

Valore 0.7

1. Corpo proteso dietro con le gambe divaricate.
2. Oscillare in un double leg 1/1 circle.
3. Alla fine del cerchio, eseguire 1/1 Turn per finire in Lifted Wenson.



A 278: *DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON*

Valore 0.8

1. Corpo proteso dietro con le gambe divaricate.
2. Oscillare in un double leg 1/1 circle.
3. Alla fine del cerchio, eseguire 1/2 Turn per finire in Lifted Wenson.



A 279: *DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON*

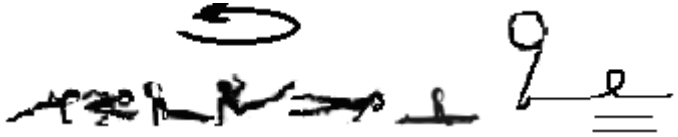
Valore 0.9

1. Corpo proteso dietro con le gambe divaricate.
2. Oscillare in un double leg 1/1 circle.
3. Alla fine del cerchio, eseguire 1/1 Turn per finire in Lifted Wenson.



A 285: *DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT* **Valore 0.5**

1. Corpo proteso dietro con le gambe divaricate.
2. Oscillare in un double leg 1/1 circle.
3. Alla fine del cerchio, finire in Split .



A 287: *DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT* **Valore 0.7**

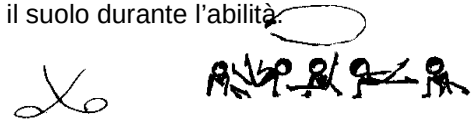
1. Corpo proteso dietro con le gambe divaricate.
2. Oscillare in un double leg 1/1 circle.
3. Alla fine del cerchio, eseguire 1/1 Turn finire in Split .



• FLAIR

A 305: *FLAIR (1 OR 2)* **Valore 0.5**

1. Corpo proteso dietro.
2. Gambe divaricate per iniziare l'oscillazione.
3. Da un appoggio libero sulle due mani, le gambe divaricate eseguono un cerchio intorno al corpo.
4. Le gambe non devono toccare il suolo durante l'abilità.
5. Corpo proteso dietro.



A 309: FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU **Valore 0.9**

1. Corpo proteso dietro a gambe divaricate.
2. Eseguire un Flair.
3. Prima della fine del flair
4. eseguire 1/1 twist in posizione aerea.
5. Corpo proteso dietro.



A 310: FLAIR 1/2 TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON **Valore 1.0**

Corpo proteso dietro a gambe divaricate.
Eseguire un Flair.
Prima della fine del flair, ½ turn.
Poi eseguire 1/1 twist in posizione aerea.
Corpo proteso dietro



A 315: *FLAIR TO SPLIT* **Valore 0.5**

1. Corpo proteso dietro a gambe divaricate.
2. Eseguire un Flair.
3. Split.



A 317: *FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT* **Valore 0.7**

1. Corpo proteso dietro a gambe divaricate.
2. Eseguire un Flair.
3. Mentre si esegue il Flair, girare di 360^0.
4. Atterrare in Split



A 319: *FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)* **Valore 0.9**

1. Da corpo proteso dietro a gambe divaricate.
2. Eseguire un Flair.
3. Eseguire un air flair (1o 2) in posizione verticale.
4. Opzionale la posizione finale.



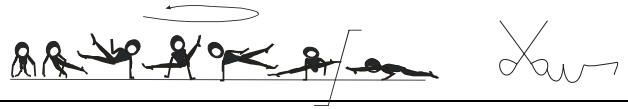
A 320: *FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR* **Valore 1.0**

1. Da corpo proteso dietro a gambe divaricate.
2. Eseguire un Flair.
3. Eseguire un Air Flair (1o 2) in posizione verticale.
4. Eseguire un Flair.



A 326: *FLAIR TO WENSON* **Valore 0.6**

1. Corpo proteso dietro a gambe divaricate.
2. Eseguire un Flair.
3. Wenson.



A 327: *FLAIR ½ TURN TO WENSON* **Valore 0.7**

1. Corpo proteso gambe divaricate.
2. Eseguire un Flair.
3. Mentre si esegue il Flair, girare di 180^0
4. Wenson.



A 328: *FLAIR 1/1 TURN TO WENSON* **Valore 0.8**

1. Corpo proteso dietro a gambe divaricate.
2. Eseguire un Flair.
3. Mentre si esegue il Flair, girare di 360°
4. Wenson.



A 329: *FLAIR 1/1 SPLINDE TO WENSON* **Valore 0.9**

1. Corpo proteso dietro a gambe divaricate.
2. Eseguire un Flair.poi Splinde (fare perno) 180°
3. Mentre si esegue il Flair un altro Splinde (fare perno) 180°
4. Wenson



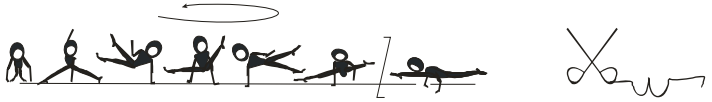
A 330: *FLAIR BOTH SIDES* **Valore 1.0**

1. Corpo proteso dietro a gambe divaricate, le gambe iniziano l'oscillazione.
2. Da un appoggio libero sulle due mani, le gambe divaricate eseguono un cerchio intorno al corpo.
3. Poi eseguire un Flair dall'altro lato.
4. Le gambe non devono toccare il suolo poi si alternano per eseguirlo dall'altro lato.
5. Corpo proteso dietro.



A 337: *FLAIR TO LIFTED WENSON* **Valore 0.7**

1. Corpo proteso dietro a gambe divaricate.
2. Eseguire Flair to Lifted Wenson.
3. Lifted Wenson.



A 338: *FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON* **Valore 0.8**

1. Corpo proteso dietro a gambe divaricate.
2. Eseguire un Flair.
3. Mentre si esegue il Flair, girare di 180^0.
4. Lifted Wenson.



A 339: *FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON* **Valore 0.9**

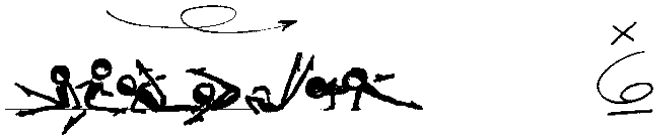
1. Corpo proteso dietro a gambe divaricate.
2. Eseguire un Flair.
3. Mentre si esegue il Flair, girare di 360^0.
4. Lifted Wenson.



• HELICOPTER FAMILY

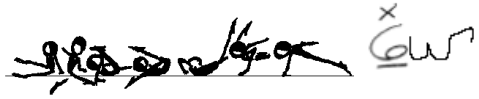
A 364:*HELICOPTER* **Valore 0.4**

1. Seduti a gambe divaricate.
2. La gamba guida incrocia sull'altra gamba per iniziare la rotazione.
3. Un braccio è al suolo all'inizio del movimento.
4. Nel momento in cui la gamba guida fa una circonduzione sul corpo, la mano viene sollevata e sostituita dalla parte superiore della schiena.
5. Eseguire un avvitamento di 180° nel momento in cui entrambe le gambe circonducono sul corpo mentre avviene una rotazione, per lasciare che il corpo finisca il movimento.
6. Push up con la fronte nella stessa direzione della posizione seduta iniziale.



A 365: *HELICOPTER TO WENSON* **Valore 0.5**

1. Seduta divaricata.
2. Eseguire un Helicopter.
3. 1 arm Push up o Wenson.



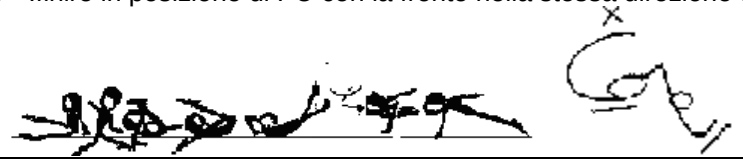
A 366: *HELICOPTER TO LIFTED WENSON* **Valore 0.6**

1. Seduta divaricate.
2. Eseguire un Helicopter.
3. 1 arm 1 leg Push up o Lifted Wenson.



A 368: *HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNETO PUSH UP* **Valore 0.8**

1. Seduta divaricata.
2. Eseguire un Helicopter, durante la rotazione finale eseguire una rotazione di 360°
3. .finire in posizione di PU con la fronte nella stessa direzione di partenza



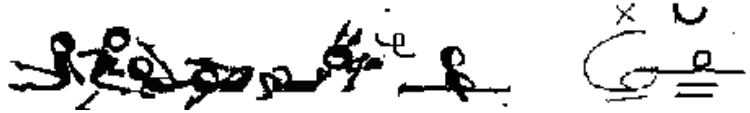
A 374: *HELICOPTER TO SPLIT* **Valore 0.4**

1. Seduta divaricata
2. Eseguire un Helicopter.
3. Split o Frontal Split.



A 375: *HELICOPTER ½ TURN TO SPLIT* **Valore 0.5**

1. Seduta divaricata
2. .eseguire un Helicopter .Giro di 180° mentre si esegue un Helicopter
3. arrivo in split quando entrambe le mani e piedi toccano il suolo, fronte opposta alla direzione di partenza



2 SPECIFICI ERRORI PER L'ESECUZIONE

Errori Specifici per il Groppo A	0.1	0.3	0.5
Aggiustare o correggere la posizione delle mani	**0.1**		
Spalle non in linea con il braccio	**0.1**	**0.3**	
Mani e piedi non si staccano dal suolo contemporaneamente.(explosive elements)		**0.3**	
Errata direzione del gomito nel lateral e hinge		**0.3**	
Mani e piedi non arrivano al suolo nello stesso tempo per gli elementi con arrivo in PU		**0.3**	
Forma Wenson " – Gamba più bassa della parte alta del tricipite /non sorretta		**0.3**	
"Le anche non sono sollevate durante la fase di estensione per i leg circles e flairs		**0.3**	
Rotazioni / giri incompleti	**0.1**	**0.3**	
In Helicopter to PU, la posizione finale è a braccia tese		**0.3**	
Negli elementi HighV support, schiena non parallela al suolo		**0.3**	
Arrivi in Split : posizioni delle mani non corrette	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Elementi senza fase di volo		**0.3**	
Toccare il suolo 1 volta nel Gruppo A		**0.3**	
Toccare il suolo più di 1 volta nel Gruppo A			**0.5**

3 REQUISITI MINIMI PER LE DIFFICOLTA'

- Tutti gli elementi del Gruppo A devono essere eseguiti senza fallo.
- Tutti gli elementi del Gruppo A con arrivo in posizione di Split ,devono avere entrambe le mani su ciascun lato del corpo sul pavimento

FAMIGLIE	REQUISITI MINIMI
PUSH UP	**PUSH UP, WENSON PU** • Spalle almeno in linea con la parte superiore del braccio/a
EXPLOSIVE PU	**A-FRAME** • Posizione Pike (minimo 90°) nella fase aerea **CUT** Le mani devono lasciare il suolo prima del Cut Spalle più alte del livello delle anche prima del cut nella fase aerea.
EXPLOSIVE SUPPORT	• Schiena parallela al suolo • Fase aerea
LEG CIRCLE	• Dalla posizione di partenza, oscillare in appoggio libero di corpo proteso dietro su entrambe le mani • Rotazione del corpo in appoggio sulle mani (una dopo l'altra) con un cerchio completo
HELICOPTER	La posizione finale deve essere con la fronte rivolta nella stessa direzione della posizione iniziale. Fa eccezione Helicopter ½ turn to Split che prevede l'arrivo opposto alla posizione di partenza

GRUPPO B: FORZA STATICA

1. DESCRIZIONE GENERALE:

Le famiglie incluse in questo gruppo sono:

SUPPORT	Straddle & L Support
V SUPPORT	V & High V Support
HORIZONTAL SUPPORT	Wenson Support, Planche

- Questi elementi dimostrano forza isometrica e devono essere tenuti per 2 secondi.
- In caso di giri in Support, il Support deve essere tenuto 2 secondi all'inizio, durante o alla fine del giro.
- Il corpo è supportato completamente da una o entrambe le braccia e solo le mani sono in contatto con il suolo.
- Piedi e/o anche non devono toccare il suolo durante l'intera abilità.
- Mentre si è in Support, le mani devono essere piatte al suolo.

➢ **SUPPORT**
  - ➢ Straddle support: le gambe devono essere tese parallele al suolo in posizione Straddle (minimo 90).
  - ➢ L support: le gambe devono essere tese unite e parallele al suolo.

➢ **V SUPPORT**
  - ➢ Straddle V support: le anche sono flesse e le gambe verticali divaricate minimo 90°.
  - ➢ V support: le anche sono flesse e le gambe verticali unite.
  - ➢ High V support:la schiena è parallela al suolo.

➢ **HORIZONTAL SUPPORT**
  - ➢ Wenson support: il corpo è esteso parallelo al suolo, una gamba è sorretta sulla parte alta del tricipite.
  - ➢ Planche: il corpo è sorretto su entrambe le mani con le braccia tese, non più di 20° oltre la linea parallela.

DESCRIZIONI SPECIFICHE: ELEMENTI GRUPPO B

SUPPORT FAMILY *(Straddle Support & L-Support)*

• STRADDLE SUPPORT

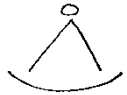
B 102: *STRADDLE SUPPORT* **Valore 0.2**

1. Seduti a gambe divaricate.
2. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo.
3. Entrambe le mani sono posizionate davanti al corpo.
4. Le anche sono flesse e le gambe divaricate (minimo 90°) e parallele al suolo.
5. Tenuta per 2 secondi.



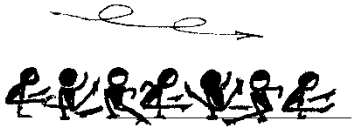

B 104: *STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN* **Valore 0.4**

1. Straddle support.
2. Il corpo gira 360°.
3. Tenuta per 2 secondi, all'inizio, durante o alla fine del turn.
4. Cambi di appoggio delle mai fino a 4 volte.

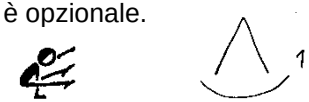
B 106: *STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE* **Valore 0.6**

1. Straddle support.
2. Il corpo gira 720°.
3. Tenuta per 2 secondi, all'inizio, durante o alla fine de turns.
4. Cambi di appoggio delle mai fino a 8 volte.




B 114: *1 ARM STRADDLE SUPPORT* **Valore 0.4**

1. 1 Arm Straddle Support
2. Il corpo è sorretto da un braccio con solo la mano in contatto con il suolo.
3. Le anche sono flesse e le gambe divaricate (minimo 90°) e parallele al suolo.
4. Tenuta per 2 secondi.
5. La posizione del braccio libero è opzionale.



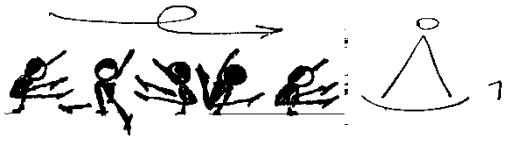
B 115: *1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT* **Valore 0.5**

1. 1 Arm Straddle support.
2. Il corpo gira 180°.
3. Tenuta per 2 secondi, prima o dopo ½ turn.
4. Il giro è eseguito con un solo braccio di supporto sul posto.



B 116: *1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)* **Valore 0.6**

1. 1 Arm Straddle support.
2. Il corpo gira 360°.
3. Tenuta per 2 secondi, all'inizio, durante o alla fine del turn.
4. Il giro è eseguito con un solo braccio di supporto sul posto.



B 117: *1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT* **Valore 0.7**

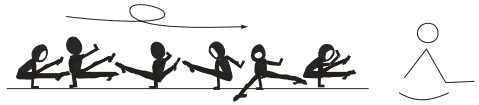
1. 1 Arm Straddle support.
2. Il corpo gira 540°.
3. Tenuta per 2 secondi, all'inizio, durante o alla fine del turn.
4. Il giro è eseguito con un solo braccio di supporto sul posto.



B 124: *STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN* **Valore 0.4**

1. Straddle Support.
2. Il corpo gira 360°, cambiando mano e gamba (Straddle – L – Straddle) dopo ogni ½ turn.

.



B 126: *STRADDLE / L* SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN) **Valore 0.6**

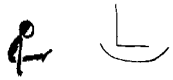
1. Straddle Support.
2. Il corpo gira 720°, cambiando mano e gamba (Straddle – L – Straddle….) dopo ogni ½ turn.



• L SUPPORT

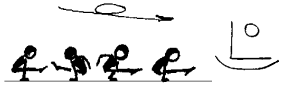
B 132: *L-SUPPORT* **Valore 0.2**

1. Seduti con gambe unite.
2. Entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo chiuse alle anche.
3. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto al suolo.
4. Le anche sono flesse e le gambe parallele a suolo.
5. Tenuta per 2 secondi.



B 134: *L-SUPPORT 1/1 TURN* **Valore 0.4**

1. L-support.
2. Il corpo gira 360°.
3. Tenuta per 2 secondi, all'inizio, durante o alla fine del turn.
4. Cambi delle mani al suolo fino a 4 volte.



B 136: *L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE* **Valore 0.6**

1. L-support.
2. Il corpo gira 720°.
3. Cambi delle mani al suolo fino a 8 volte.



V SUPPORT FAMILY
• V SUPPORT

B 143: *STRADDLE V-SUPPORT* **Valore 0.3**

1. Seduti con le gambe unite.
2. Piazzamento delle mani: entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo vicino alle anche.
3. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo.
4. Le anche sono flesse e le gambe si divaricano (90° o più)) sollevate verticali vicino al petto (Straddle V-Support).
5. Tenuta per 2 secondi.



B 145: *STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN* **Valore 0.5**

1. Straddle V-support.
2. Il corpo gira 360°.
3. Tenuta per 2 secondi, all'inizio, durante o alla fine del turn..
4. Cambi delle mani al suolo fino a 4 volte.



B 147: *STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN* **Valore 0.7**

1. Straddle V-support.
2. Il corpo gira 720°.
3. Cambi delle mani al suolo fino a 8 volte.



B155: *V-SUPPORT* **Valore 0.5**

1. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo.
2. Piazzamento delle mani: entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo vicino alle anche.
3. Le anche sono flesse e le gambe unite sono sollevate in verticale, vicino al petto (V-Support).
4. Tenuta per 2 secondi.



B 157: *V-SUPPORT 1/1 TURN* **Valore 0.7**

1. V-support.
2. Il corpo gira 360°.
3. Tenuta per 2 secondi, all'inizio, durante o alla fine del turn.
4. Cambi delle mani al suolo fino a 4 volte.



B 159: *V-SUPPORT 2/1 TURN* **Valore 0.9**

1. V-support.
2. Il corpo gira 720°.
3. Cambi delle mani al suolo fino a 8 volte.





• HIGH V SUPPORT

B 168: *HIGH V-SUPPORT* **Valore 0.8**

1. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo.
2. Piazzamento delle mani: entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo vicino alle anche.
3. Le anche sono flesse e le gambe sollevate dal suolo fino a portare la schiena sia parallela al suolo con le cosce chiuse al petto (Pike).
4. Tenuta per 2 secondi.



B 170: *HIGH V-SUPPORT* **Valore 1.0**

1. High V Support
2. Il corpo ruota 360°
3. Tenuta per 2 secondi alla partenza,durante o alla fine del giro.
4. .Cambiare le mani al suolo fino a 4 volte .

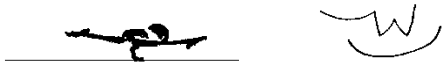


5. _____

WENSON SUPPORT

B 173: *LIFTED STATIC WENSON SUPPORT* Valore 0.3

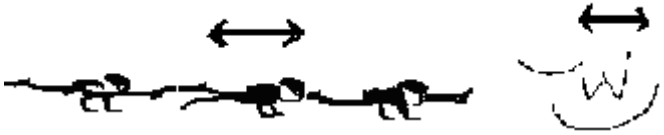
1. Corpo proteso dietro. Una gamba è sorretta sulla parte alta del tricipite dello stesso lato.
2. La gamba posteriore è sollevata dal suolo (Lifted Wenson). entrambe le gambe devono essere tese e parallele al suolo e la schiena piatta.
3. Tenere questa posizione 2 secondi.



B 174: *LIFTED WENSON SUPPORT BOTH SIDE* Valore 0.4

1. Corpo proteso dietro. Una gamba è sorretta sulla parte alta del tricipite dello stesso lato.
2. La gamba posteriore è sollevata dal suolo (Lifted Wenson). entrambe le gambe devono essere tese e parallele al suolo e la schiena piatta.
3.Cambiare la gamba avanti senza toccare il suolo

Tenere questa posizione 2 secondi.



PLANCHE

- ***PLANCHE FAMILY***

B 186: *STRADDLE PLANCHE* Valore 0.6

1. Un supporto in cui il corpo è sorretto su entrambe le mani con braccia tese..
2. Le mani possono essere extraruotate al polso o rivolte verso I piedi.
3. Le gambe divaricate.
4. Tenuta per 2 secondi.
5. La linea del corpo non deve superare i 20° sopra la linea parallela.



B 187: *STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP* Valore 0.7

1. Straddle Planche.
2. Tenuta per 2 secondi.
3. Eseguire un push up mantenendo l'allineamento del corpo.
4. Straddle Planche.



B 198: *STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON* Valore 0.8

1. Straddle Planche.
2. Tenuta per 2 secondi.
3. Piegare le braccia, calciare una gamba lateralmente e avanti per arrivare alla posizione di lifted Wenson.



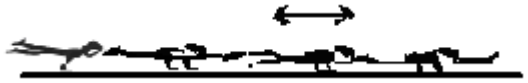
B 200: *STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE* **Valore 1.0**

1. Straddle Planche.
2. Tenuta per 2 secondi.
3. Piegare le braccia, calciare una gamba lateralmente e avanti per arrivare alla posizione di Lifted Wenson.
4. Tornare alla Straddle Planche, Tenere per 2 secondi.



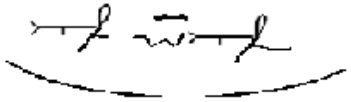

B 208: *STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES* **Valore 0.8**

1. Straddle Planche.
2. Tenuta per 2 secondi.
3. Piegare le braccia, calciare una gamba lateralmente e avanti per arrivare alla posizione di Lifted Wenson.
4. Tornare alla Straddle Planche, Tenere per 2 secondi.



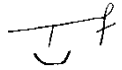

B 210: *STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE* **Valore 1.0**

1. Straddle Planche.
2. Tenuta per 2 secondi.
3. Piegare le braccia, calciare una gamba lateralmente e avanti per arrivare alla posizione di Lifted Wenson.
4. Tornare alla Straddle Planche, Tenere per 2 secondi.




B 218: *PLANCHE* **Valore 0.8**

1. Planche gambe unite.
2. Le mani possono essere extraruotate ai polsi o rivolte verso i piedi.
3. La linea del corpo non deve superare i 20° sopra la linea parallela..
4. Tenuta per 2 secondi.

B 219: *PLANCHE TO PUSH-UP* **Valore 0.9**

1. Planche.
2. Tenuta per 2 secondi.
3. Eseguire un push up mantenendo l'allineamento del corpo.




B 220: PLANCHE TO LIFTED WENSON **Valore 1.0**

1. Planche tenuta per 2 secondi.
2. Piegare le braccia, calciare una gamba lateralmente e avanti per arrivare ad una posizione di Lifted Wenson mantenendo l'allineamento del corpo.




2. ERRORI SPECIFICI PER L'ESECUZIONE

Tutti gli elementi del Gruppo B: toccare il suolo più di 1 volta , sarà considerato un FALLO

Errori Specifici per il Gruppo B	0.1	0.3	0.5
Posizione errata in Support e V Support famiglia	**0.1**	**0.3**	
Schiena non parallela al suolo in High V support		**0.3**	
Nelle famiglie horizontal support il corpo/gambe non sono paralleli al suolo	**0.1**	**0.3**	
L'abilità non è tenuta per almeno 2 secondi			**0.5**
Toccare suolo una volta nel Gruppo B			**0.5**
Toccare suolo più di una volta nel Gruppo B		**1.0**	

3. REQUISITI MINIMI PER LE DIFFICOLTA'

- Tutti gli elementi del Gruppo B devono essere tenuti per **2 secondi** e devono essere eseguiti senza tocco / fallo.

FAMIGLIE	REQUISITI MINIMI
Support	Senza toccare il suolo
V Support	Senza toccare il suolo
High V support	Schiena parallela al suolo (2 secondi)
Horizontal Support	Il corpo teso non deve superare i 20° sopra l'orizzontale.

GRUPPO C: JUMPS & LEAPS (SALTI E BALZI)

1. DESCRIZIONE GENERALE:

Le famiglie incluse in questo gruppo sono:

Straight Jump	Air Turn; Free Fall
Horizontal Jump	Gainer;
Bent Leg(s) Jump	Tuck; Cossack;
Pike Jump	Pike;
Straddle Jump	Straddle; Frontal Split
Split Jump	Split; Switch;
Scissors Leap	Scissors Leap;
Kick Jump	Scissors Kick
Off Axis Jump	Off Axis Rotation
Butterfly Jump	Butterfly

- Tutti i jumps (salti) e i leaps (balzi) devono dimostrare forza esplosiva e massima elevazione
- Ogni posizione iniziale come descritto.
- Tutti i jumps possono essere eseguiti da 1 piede o da 2 piedi; saranno considerati come lo stesso elemento e riceveranno lo stesso valore. Questo viene applicato anche per l'arrivo.
- Preparazione dello stacco: testa, spalle, petto, anche, ginocchia, piedi, devono essere nella stessa direzione.
- La forma del corpo durante la fase di volo deve essere chiaramente riconoscibile.
- Corpo e gambe devono essere tenuti e tesi, con la testa in linea con la colonna vertebrale.
- **POSIZIONI D'ARRIVO**
- **Standing** : L'arrivo su 1 piede o su 2 piedi deve essere in posizione verticale, con la gamba/e piegata/e prima di finire in perfetto allineamento.
- **In Push Up**: entrambe le mani e i piedi che sostengono devono arrivare e toccare il suolo contemporaneamente.
- **In Split (Sagital)** bisogna atterrare dalla fase di volo in forma split con le mani in appoggio su entrambi I lati del corpo (una a destra e una a sinistra).
- **In Frontal Split:** bisogna atterrare dalla fase di volo nelle forma frontal split con le mani davanti al corpo

2. DESCRIZIONE DEL CORPO IN VOLO

- **STRAIGHT**: Il corpo è in allineamento teso, il bacino è fissato – 2 diversi tipi di jumps e leaps:
  Vertical: Tutti gli Air turns, Freefall
  Vertical to Horizontal: Gainer,
- **TUCK**: entrambe le gambe sono raccolte (tucked) vicine al petto con le ginocchia piegate.
- **STRADDLE**: le gambe sono sollevate in una fase di volo divaricate (angolo minimo 90°) e parallele al suolo o più alte (carpiato divaricato), con le braccia ed il tronco estese su di loro. L'angolo tra il tronco e le gambe non deve essere più di 60°.
- **PIKE**: dopo il salto, il corpo mostra una forma pike con le gambe unite e tese (carpiato unito), parallele al suolo o più alte. L'angolo tra il tronco e le gambe non deve essere più di 60°.
- **COSSACK**: dopo il salto, il corpo mostra una forma pike con le gambe unite parallele al suolo o più alte. Una gamba è distesa e l'altra è piegata. L'angolo tra il tronco e le gambe non deve essere più di 60°. L'angolo all'articolazione del ginocchio non può essere più di 60°.
- **SPLIT**: le gambe sono completamente distese avanti e dietro in sagittal split (180°) con la parte superiore del corpo verticale.
- **FRONTAL SPLIT**:le gambe sono completamente abdotte lateralmente (destra e sinistra) in frontale (180°) con la parte superiore del corpo verticale.
- **SWITCH SPLIT**: dopo lo stacco, la gamba guida deve essere parallela al suolo e si scambia con la gamba posteriore per mostrare uno split (180°) in aria.
- **SCISSORS LEAP**: la gamba guida deve essere parallela al suolo e scambia avanti con ½ turn (180°) .
- **SCISSORS:** la gamba deve essere parallela al suolo e si scambia dietro
- **OFF AXIS:** stacco su un piede , calciando la gamba libera (piegata o tesa) verso l'alto in diagonale. Mentre è in aria il corpo si inclina dietro fuori asse con una rotazione(i) longitudinale in posizione tuck o tesa, le braccia chiuse al petto. Arrivo su 1 o 2 piedi o in spit
- **BUTTERFLY:** Stacco su 1 piede calciando la gamba libera indietro sollevando il corpo indietro. Mentre si è in aria, le gambe sono aperte in straddle (o con i piedi uniti) con il corpo in posizione orizzontale (con o senza rotazione /i longitudinale/i) Arrivo su una gamba .

DESCRIZIONI SPECIFICHE DEGLI ELEMENTI GRUPPO C

STRAIGHT JUMP FAMILY

• AIR TURN

C 103: *1/1 AIR TURN* **Valore 0.3**

1. Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso.
2. Mentre è in volo il corpo gira 360°.
3. La posizione delle braccia è opzionale.
4. Arrivo con i piedi uniti.



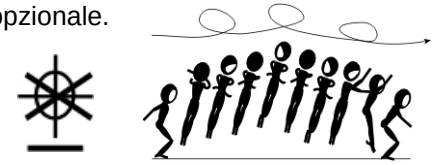
C 105: *2/1 AIR TURN* **Valore 0.5**

1. Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso.
2. Mentre è in volo il corpo gira 720°.
3. La posizione delle braccia è opzionale.
4. Arrivo con i piedi uniti.



C 108:*3/1 AIR TURN* **Valore 0.8**

1. Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso.
2. Mentre è in volo il corpo gira 1080°.
3. La posizione delle braccia è opzionale.
4. Arrivo con I piedi uniti.



C 113: *1/2 AIR TURN TO SPLIT* **Valore 0.3**

1. Stacco a due piedi.
2. Eseguire un 180° air turn.
3. Il corpo si inclina e prepara l'arrivo.
4. Split.



C 114: *1/1 AIR TURN TO SPLIT* **Valore 0.4**

1. Stacco a due piedi.
2. Eseguire un 360° air turn.
3. Il corpo si inclina e prepara l'arrivo.
4. Split.



C 115: *1 ½ AIR TURN TO SPLIT* **Valore 0.5**

1. Stacco a due piedi.
2. Eseguire un 540° air turn.
3. Il corpo si inclina e prepara l'arrivo.
4. Split.



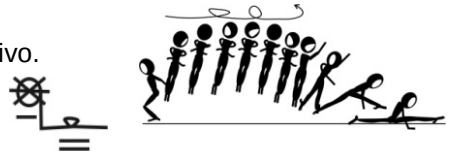
C 116: *2/1 AIR TURN TO SPLIT* **Valore 0.6**

1. Stacco a due piedi
2. Eseguire un 720° air turn.
3. Il corpo si inclina e prepara l'arrivo.
4. Split.



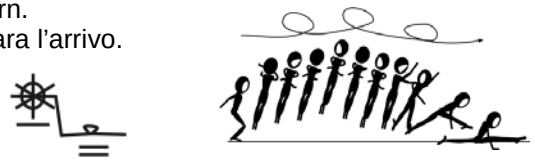
C 118: *2 ½ AIR TURN TO SPLIT* **Valore 0.8**

1. Stacco a due piedi
2. Eseguire 900° air turn.
3. Il corpo si inclina e prepara l'arrivo.
4. Split.



C 119: *3/1 AIR TURN TO SPLIT* **Valore 0.9**

1. Stacco a due piedi
2. Eseguire un 1080° air turn.
3. Il corpo si inclina e prepara l'arrivo.
4. Split.



• FREE FALL

C 123: *FREE FALL AIRBORNE* **Valore 0.3**

1. Stacco a due piedi.
2. L'atleta salta per iniziare la caduta in avanti.
3. Mani e piedi arrivano insieme in Push up.



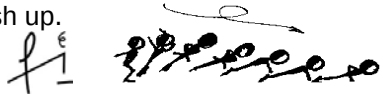
C 124: *FREE FALL ½ TWIST AIRBORNE* **Valore 0.4**

1. Stacco a due piedi.
2. L'atleta salta per iniziare la caduta e contemporaneamente si avvita dietro di 180°.
3. Mani e piedi arrivano insieme in Push up.



C 125: *FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE* **Valore 0.5**

1. Stacco a due piedi.
2. L'atleta salta per iniziare la caduta e contemporaneamente si avvita avanti di 360°.
3. Mani e piedi arrivano insieme in Push up.



C 126: *FREE FALL 1 ½ TWIST AIRBORNE* **Valore 0.6**

1. Stacco a due piedi.
2. L'atleta salta per iniziare la caduta e contemporaneamente si avvita dietro di 540°.
3. Mani e piedi arrivano insieme in Push up.



C 127: *FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE* **Valore 0.7**

1. Stacco a due piedi.
2. L'atleta salta per iniziare la caduta e contemporaneamente si avvita avanti di 720°.
3. Mani e piedi arrivano insieme in Push up.



C 129: *FREE FALL 2 ½ TWIST AIRBORNE* **Valore 0.9**

1. Stacco a due piedi.
2. L'atleta salta per iniziare la caduta e contemporaneamente si avvita dietro di 900°.
3. Mani e piedi arrivano insieme in Push up.



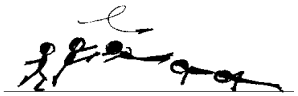
C 130: *FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE（BENJAMIN*） **Valore 1.0**

1. Stacco a due piedi
2. Spinta dal suolo per iniziare la caduta avanti che è immediatamente seguita da un avvitamento di 1080°.
3. Mani e piedi arrivano insieme in Push up.
4.  

HORIZONTAL JUMP FAMILY - GAINER

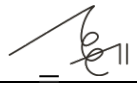
C 144: *GAINER ½ TWIST* **Valore 0.4**

1. Dalla stazione eretta, una gamba oscilla avanti per sollevare il corpo verso l'alto e parallelo al suolo.
2. Entrambe le gambe sono unite durante la fase di volo (Gainer).
3. Durante la fase aerea, viene eseguito un avvitamento di 180° con il corpo teso.
4. Mani e piedi arrivano insieme in Push up.

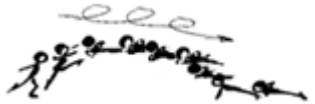
C 147: *GAINER 1 ½ TWIST* **Valore 0.7**

1. Dalla stazione eretta, una gamba oscilla avanti per sollevare il corpo verso l'alto e parallelo al suolo.
2. Entrambe le gambe sono unite durante la fase di volo (Gainer).
3. Durante la fase aerea, viene eseguito un avvitamento di 540° con il corpo teso.
4. Mani e piedi arrivano insieme in Push up.

C 150: *GAINER 2 ½ TWIST* **Valore 1.0**

1. Dalla stazione eretta, una gamba oscilla avanti per sollevare il corpo verso l'alto e parallelo al suolo.
2. Entrambe le gambe sono unite durante la fase di volo (Gainer).
3. Durante la fase aerea, viene eseguito un avvitamento di 900° con il corpo teso.
4. Mani e piedi arrivano insieme in Push up.

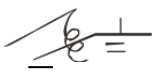
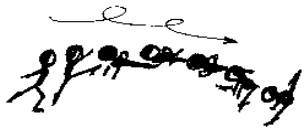
C 153: *GAINER ½ TWIST TO FRONTAL SPLIT* **Valore 0.3**

1. Dalla stazione eretta.
2. Eseguire un Gainer 1/2 twist.
3. Arrivo in Split.

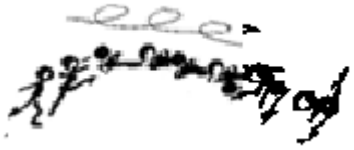
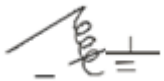
C 156: *GAINER 1 ½ TWIST TO FRONTAL SPLIT* **Valore 0.6**

1. Dalla stazione eretta.
2. Eseguire un Gainer 11/2 twist.
3. Arrivo in Frontal Split.

C 159: *GAINER 2 ½ TWIST TO FRONTAL SPLIT* **Valore 0.9**

1. Dalla stazione eretta,
2. Eseguire un Gainer 2 e 1/2 twist
3. Arrivo in Frontal Split

.

BENT LEG(S) JUMP FAMILY *(Tuck & Cossack)*

• TUCK

C 182: *TUCK JUMP* **Valore 0.2**

1. Un Salto Verticale con 1 o 2 piedi
2. dove le gambe sono sollevate, con le ginocchia piegate vicino al petto - Tuck (salto raggruppato).
3. Arrivo con i piedi uniti.



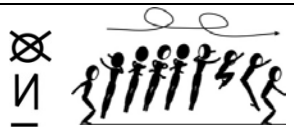
C 184: *1/1 TURN TUCK JUMP* **Valore 0.4**

1. Un salto verticale con 360° turn.
2. Mentre si è in volo, mostrare un Tuck.
3. Arrivo con i piedi uniti, fronte nella stessa direzione di partenza.



C 186: *2/1 TURN TUCK JUMP* **Valore 0.6**

1. Un salto verticale con 720° turn.
2. Mentre si è in volo, mostrare un Tuck.
3. Arrivo con i piedi uniti, fronte nella stessa direzione di partenza.



C 193: *TUCK JUMP TO SPLIT* **Valore 0.3**

1. Un salto verticale.
2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Split.



C 194: *½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT* **Valore 0.4**

1. Un salto verticale con 180° turn in Tuck.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Split



C 195: *1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT* **Valore 0.5**

1. Un salto verticale con 360° turn in Tuck.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Split, fronte nella stessa direzione di partenza.



C 196: *1 e ½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT* **Valore 0.6**

1. Un salto verticale con 540° turn in Tuck.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Split, fronte nella direzione opposta a quella di partenza.



C 197: *2/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT* **Valore 0.7**

1. Un salto verticale con 720° turn in Tuck.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Split, fronte nella stessa direzione di partenza.



C 199: *2 ½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT* **Valore 0.9**

1. Un salto verticale con 900° turn in Tuck.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Split, fronte nella direzione opposta a quella di partenza.



C 200: 3/1 *TURN TUCK JUMP TO SPLIT* **Valore 1.0**

1. Un salto verticale con 1080° turn in Tuck.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Split, fronte nella stessa direzione di partenza.



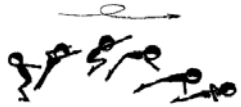
C 204: *TUCK JUMP TO PUSH UP* **Valore 0.4**

1. Un salto verticale.
2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up.



C 205: *½ TURN TUCK JUMP TO PUSH UP* **Valore 0.5**

1. Un salto verticale con 180° turns in Tuck.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up.



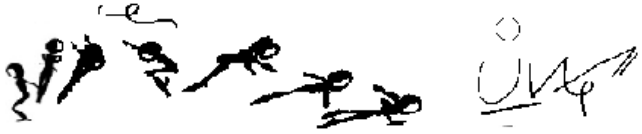
C 206: *½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP* **Valore 0.6**

1. Un salto verticale con 180° turn in Tuck.
2. Il corpo si avvita 180° mentre è in volo, si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up, fronte nella stessa direzione di partenza.



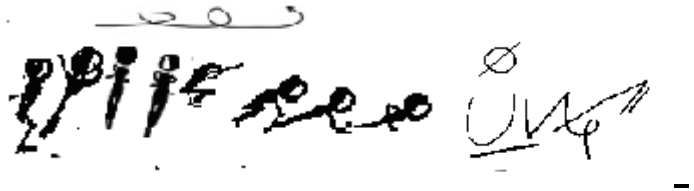
C 207: *1/1 TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP*
Valore 0.7

1. Un salto verticale con 360° turn in Tuck.
2. Poi il corpo si avvita di 180° e si inclina
3. Arrivo in Push Up



C 208: *1 e ½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP*
Valore 0.8

1. Un salto verticale con 540° turn in Tuck.
2. Poi il corpo si avvita di 180° e si inclina
3. Arrivo in Push Up nella stessa direzione di partenza



• COSSACK

C 223: *COSSACK JUMP* **Valore 0.3**

1. Un salto verticale con entrambe le gambe sollevate parallele al suolo o più alte con una gamba piegata al ginocchio (Cossack).
2. Le cosce di entrambe le gambe sono unite e parallele al suolo.
3. Arrivo con i piedi uniti.



C 225*: 1/1 TURN COSSACK JUMP* **Valore 0.5**

1. Un salto verticale con 360° turn.
2. Mentre si è in volo mostrare un Cossack.
3. Arrivo con i piedi uniti.



C 227: *2/1 TURN COSSACK JUMP* **Valore 0.7**

1. Un salto verticale con 720° turn.
2. Mentre si è in volo mostrare un Cossack.
3. Arrivo con i piedi uniti.



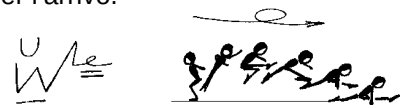
C 234*: COSSACK JUMP TO SPLIT* **Valore 0.4**

1. Un Cossack Jump.
2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Split.



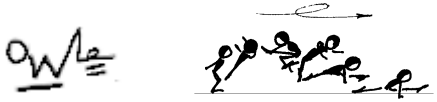
C 235: *½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT* **Valore 0.5**

1. Un salto verticale con 180° turn in Cossack.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Split.



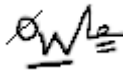
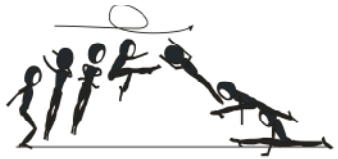
C 236*: 1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT* **Valore 0.6**

1. Un salto verticale con 360° turn in Cossack.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Split, fronte nella stessa direzione di partenza.



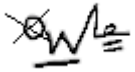
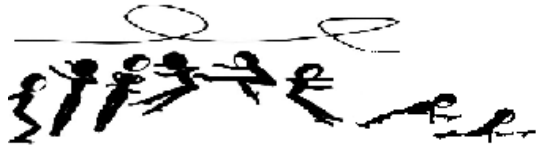
C 237:1 ½ *TURN COSSACK JUMP TO SPLIT* **Valore 0.7**

1. Un salto verticale con 360° turn in Cossack.
2. Poi il corpo fà altri 180° turn, si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Split, fronte nella direzione opposta a quella di partenza.

C 238: *2/1 TURN COSSACK JUMP SPLIT* **Valore 0.8**

1. Un salto verticale con 720° turn in Cossack.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Split.

C 245: *COSSACK JUMP TO PUSH UP* **Valore 0.5**

1. Un Cossack Jump.
2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up.




C 246: *COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP* **Valore 0.6**

1. Un salto verticale in posizione Cossack.
2. Poi il corpo si inclina e si avvita di 180° e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up, fronte nella direzione opposta a quella di partenza.



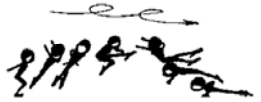

C 247: *½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP*
Valore 0.7

1. Un salto verticale con 180° turn in Cossack.
2. Mentre è in volo, il corpo si avvita altri 180°, si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up.




C 248: *1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (JULIEN)* **Valore 0.8**

1. Un salto verticale con 360° turn in Cossack.
2. Mentre è in volo, il corpo si avvita altri 180°, si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up, fronte nella Direzione opposta a quella di partenza.

C 249: *1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (ALCAN)* **Valore 0.9**

1. Un salto verticale con 540° turn in Cossack.
2. Mentre si è in volo, il corpo gira altri 180°, si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up.




PIKE JUMP FAMILY

C 264: *PIKE JUMP* **Valore 0.4**

1. Un salto verticale con il corpo carpiato (Pike), entrambe le gambe sollevate dal suolo fino all'orizzontale.
2. Le gambe sono parallele o più, mostrando un angolo di non meno di 60° tra il tronco e le gambe.
3. Le braccia e le mani sono estese verso le dita dei piedi.
4. Arrivo con i piedi uniti.



C 266: *1/1 TURN PIKE JUMP* **Valore 0.6**

1. Un salto con 360° turn.
2. Mentre si è in volo mostrare un Pike.
3. Arrivo con i piedi uniti.



C 268: *2/1 TURN PIKE JUMP* **Valore 0.8**

1. Un salto con 720° turn.
2. Mentre si è in volo mostrare un Pike.
3. Arrivo con i piedi uniti.
4.



C 275: *PIKE JUMP TO SPLIT* **Valore 0.5**

1. Un Pike Jump.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Split



C276: *½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT* **Valore 0.6**

1. Un salto con 180° turn in Pike.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Split.
4.



C 277: *1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT* **Valore 0,7**

1. Un salto con 360° turn in Pike.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Split.



C278: 1 ½ *TURN PIKE JUMP TO SPLIT* **Valore 0.8**

1. Un salto con 540° turn in Pike.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Split.



C 286: *PIKE JUMP TO PUSH UP* **Valore 0.8**

1. Un Pike Jump.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up.



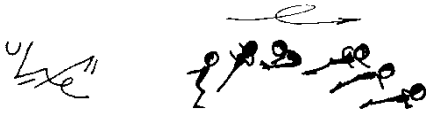
C 287: *PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP* **Valore 0.6**

1. Un Pike Jump.
2. Mentre si è in volo, il corpo si avvita di 180°, si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up, fronte nella direzione opposta a quella di partenza.



C 288: *½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP* **Valore 0.7**

1. Un salto con 180° turn in Pike.
2. Mentre si è in volo, il corpo si avvita di altri 180°, si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in push up.



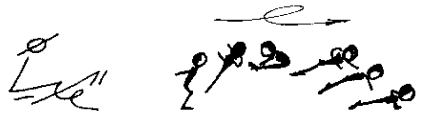
C 289: *1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP* **Valore 0.9**

1. Un salto verticale con 360° turn in Pike.
2. Mentre si è in volo, il corpo si avvita di altri 180°, si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up.



C290: *1 ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP* **Valore 1.0**

1. Un salto con 540° turn in Pike.
2. Mentre si è in volo, il corpo si avvita di altri 180°,si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up.



STRADDLE JUMP FAMILY

• STRADDLE LEAP

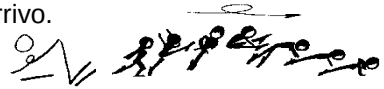
C 307: *½ TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP (KALOYANOV)* **Valore 0.6**

1. Un balzo su 1 piede con un reverse turn di 180° in Straddle.
2. Mantenere l'allineamento delle gambe con il tronco e con la testa, poi mostrare il corpo teso prima dell'arrivo.
3. Arrivo in Push up, fronte nella direzione opposta a quella di partenza.



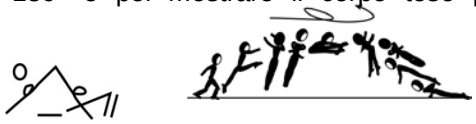
C 308: *1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP* **Valore 0.8**

1. Un balzo da un piede con 360° turn in Straddle.
2. Mantenere l'allineamento delle gambe con il tronco e con la testa, poi mostrare il corpo teso prima dell'arrivo.
3. Arrivo in Push up.



C 309: *1/1 TURN STRADDLE LEAP ½ TWIST TO PUSH UP* **Valore 0.9**

1. Un balzo da un piede con 360° turn in Straddle.
2. Eseguireun avvitamento di 180^0 e poi mostrare il corpo teso prima dell'arrivo.
3. Arrivo in Push up.



• STRADDLE JUMP

C 314: *STRADDLE JUMP* **Valore: 0.4**

1. Un salto verticale dove le gambe sono sollevate in una fase di volo Straddle (carpiato divaricato, ampiezza di apertura 90°) con le braccia e il tronco estesi sulle gambe quando sono elevate.
2. L'angolo tra il tronco e le gambe non deve superare I 60°.
3. Le gambe devono essere parallele al suolo o più alte..
4. Arrivo con i piedi uniti.



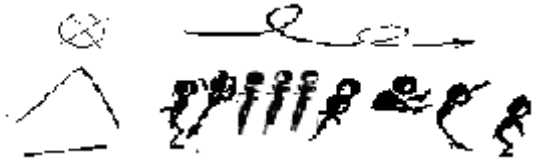
C 316: *1/1 TURN STRADDLE JUMP* **Valore 0.6**

1. Un salto verticale con 360° turn.
2. Mentre si è in volo, mostrare uno Straddle dopo aver completato il giro.
3. Arrivo con I piedi uniti, fronte nella stessa direzione di partenza.



C 318:2/1 *TURN STRADDLE JUMP* **Valore 0.8**

1. Un salto verticale con 720° turn.
2. Mentre si è in volo, mostrare uno Straddle dopo aver completato il giro.
3. Arrivo con I piedi uniti, fronte nella stessa direzione di partenza.



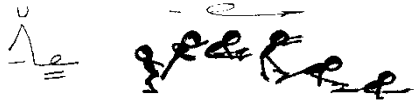
C 325: *STRADDLE JUMP TO SPLIT* **Valore 0.5**

1. Uno Straddle Jump.
2. Po il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Split.



C 326: *½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT* **Valore 0.6**

1. Un salto verticale con 180° turn in Straddle.
2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Split.



C 327: *1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT* **Valore 0.6**

1. Un salto verticale con 360° turn in Straddle.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Split o frontal spilt.



C 328: *1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT* **Valore 0.6**

1. Un salto verticale con 360° turn in Straddle.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Split o frontal spilt.



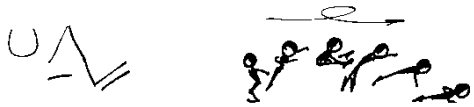
C 336: *STRADDLE JUMP TO PUSH UP* **Valore 0.6**

1. Uno Straddle jump.
2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up.



C337: *½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP* **Valore 0.7**

1. Un salto verticale con 180° turn in Straddle.
2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up.



C 338: *1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP* **Valore 0.8**

1. Un salto verticale con 360° turn in Straddle.
2. Poi l corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up.



C 339: *1 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP* **Valore 0.9**

1. Un salto verticale con 360° turn in Straddle.
2. Poi l corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up.



C 347: *STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP* **Valore 0.7**

1. Uno Straddle jump verticale.
2. Mentre si è in volo il corpo si avvita di 180°.
3. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
4. Arrivo in Push up, fronte nella direzione opposta a quella di partenza.



C 348: *½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP*

Valore 0.8

1. Un salto verticale con 180° turn in Straddle.
2. Mentre si è in volo, il corpo poi si inclina e si avvita di 180°.
3. Arrivo in Push up.



C 349:1/1 *TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP*

Valore 0.9

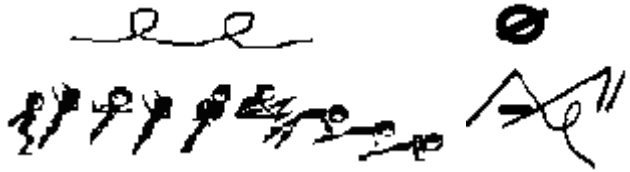
1. Un salto verticale con 360° turn in Straddle.
2. Mentre si è in volo, il corpo poi si inclina e si avvita di 180°.
3. Arrivo in Push up.



C 350:1 ½ *TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP*

Valore 1.0

1. Un salto verticale con 540° turn in Straddle.
2. Mentre si è in volo, il corpo poi si inclina e si avvita di 180°.
3. Arrivo in Push up.



• FRONTAL SPLIT

C 354: *FRONTAL SPLIT JUMP* **Valore 0.4**

1. Un salto verticale dove le gambe sono sollevate in Frontal Split nella fase di volo.
2. La parte superiore del corpo deve rimanere verticale durante il Frontal split.
3. Arrivo con I piedi uniti.



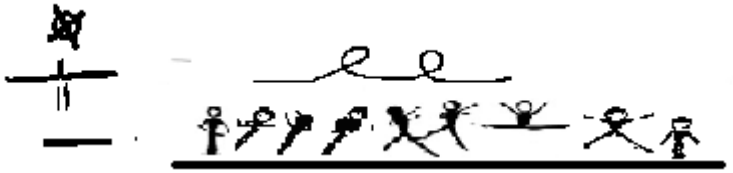
C 356: 1/1 TURN *FRONTAL SPLIT JUMP* **Valore 0.6**

Un salto verticale con spinta sui 2 piedi, esegue 1 giro di 360° in Frontal Split nella fase di volo..
Arrivo con I piedi uniti.



C 358 :2/1 TURN *FRONTAL SPLIT JUMP* **Valore 0.8**

Un salto verticale con spinta sui 2 piedi, esegue 1 giro di 720° in Frontal Split nella fase di volo..
Arrivo con I piedi uniti.



C 365: *FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT* **Valore 0.5**

1. Un Jump.
2. Mentre si è in volo mostrare un Frontal Split.
3. Arrivo in Frontal Split



C 366: ½ *TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT*

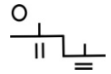
Valore 0.6

1. Un jump.
2. 180° turn in un Frontal Split.
3. Arrivo in Frontal Split.



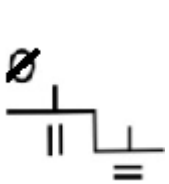
C 367: *1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT*
Valore 0.7

1. Un salto con 360° turn.
2. Dopo il giro completo, mentre si è in volo, mostrare un Frontal Split.
3. Arrivo in Frontal Split.



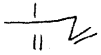

C 368: *1 e ½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT*
Valore 0.8

1. Un salto con 540° turn.
2. Dopo il giro completo, mentre si è in volo, mostrare un Frontal Split.
3. Arrivo in Frontal Split




C 376:*FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)*Valore 0.6

1. Un Frontal Split Jump.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up.



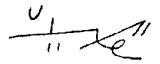
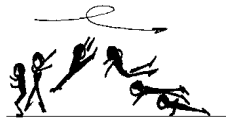

C 377:*FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP*
Valore 0.7

1. Un Frontal Split Jump.
2. Mentre si è in volo, il corpo si avvita di 180°, si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up, fronte nella direzione opposta a quella di partenza.



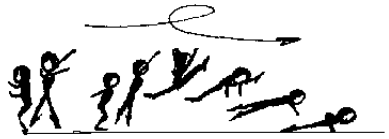
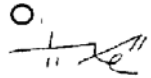

C 378:*½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU*
Valore 0.8

1. Un 180° turn Frontal Split Jump.
2. Mentre si è in volo, il corpo si avvita di altri 180°, si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up.

C 379 1/1 *TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU*
Valore 0.9

1. Un 360° turn Frontal Split Jump.
2. Mentre si è in volo, il corpo si avvita di altri 180°,
3. si inclina e si prepara per l'arrivo.
4. Arrivo in Push up.

SPLIT JUMP FAMILY

• SPLIT JUMP

C 384: *SPLIT JUMP* **Valore 0.4**

1. Un jump.
2. Mentre si è in volo, le gambe sono completamente distese e mostrano una Split.
3. Arrivo con i piedi uniti.
4.



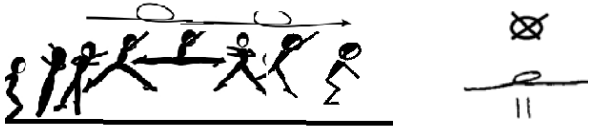

C 386: *1/1 TURN SPLIT JUMP* **Valore 0.6**

1. Un salto verticale con 360° turn.
2. Mentre si è in volo, le gambe sono completamente distese e mostrano una Split.
3. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
4. Arrivo con i piedi uniti.




C 388: 2/1 TURN SPLIT JUMP TURN **Value 0.8**

1. Un salto verticale con 720° turn.
2. Mentre si è in volo, le gambe sono completamente distese e mostrano uno Split, .
3. Arrivo con i piedi uniti.



C 395: *SPLIT JUMP TO SPLIT* **Valore 0.5**

1. Uno Split Jump.
2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Split.



C 396: *½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT* **Valore 0.6**

1. Un salto con 180° turn in Split.
2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Split, fronte nella direzione opposta a quella di partenza.



C 397: *1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT* **Valore 0.7**

1. Uno Split Jump.
2. Mentre si è in volo il corpo effettua 360° turn.
3. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
4. Arrivo in Split.



C 398: *1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT* **Valore 0.7**

1. Uno Split Jump.
2. Mentre si è in volo il corpo effettua 540° turn.
3. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
4. Arrivo in Split.



C 406: *SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT* **Valore 0.6**

1. Uno Split Jump.
2. Mentre si è in volo le gambe si scambiano.
3. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
4. Arrivo in Split.



C 407: ½ TURN *SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT* **Valore 0.7**

1. Un salto con 180° turn Split Jump.
2. Mentre si è in volo le gambe si scambiano.
3. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
4. Arrivo in Split.



C 408: *1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT* **Valore 0.8**

1. Un salto con 360° turn in Split.
2. Mentre si è in volo le gambe si scambiano.
3. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
4. Arrivo in Split.



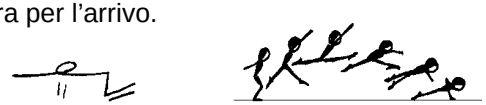
C 409: *1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT* **Valore 0.9**

1. Un salto con 360° turn in Split.
2. Mentre si è in volo le gambe si scambiano e eseguono una rotazione di 180°
3. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
4. Arrivo in Split.



C 416: *SPLIT JUMP TO PUSH UP* **Valore 0.6**

1. Uno Split Jump.
2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up.



C 417: *½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP* **Valore 0.7**

1. Uno Split Jump con 180° turn.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up, fronte nella direzione opposta a quella di partenza.



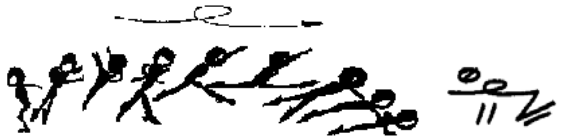
C 418: *1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP* **Valore 0.8**

1. Un salto con 360° turn in Split.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up.



C 419: *1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP* **Valore 0.9**

1. Un salto con 540° turn in Split.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up.



• SWITCH SPLIT LEAP

C 424: *SWITCH SPLIT LEAP* **Valore 0.4**

1. Un balzo con stacco a un piede.
2. Mentre si è in volo, le gambe si scambiano e mostrano una Split.
3. Land on the foot of the leading leg.



C 425: *SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN* **Valore 0.5**

1. Un balzo con stacco a un piede.
2. Mentre si è in volo le gambe si scambiano e mostrano una Split.
3. 180^0 Turn.
4. Arrivo sul piede della gamba guida.



C 435: *SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT* **Valore: 0.5**

1. Uno stacco a un piede e Switch Split Leap.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Split.



C 436: *SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT* **Valore: 0.6**

1. Uno stacco a un piede e Switch Split Leap.
2. Mentre siè in volo, il corpo gira di 180°.
3. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo
4. Arrivo in Split, fronte nella direzione opposta a quella di partenza.



C 446: *SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP* **Value: 0.6**

1. Uno stacco a un piede e Switch Split Leap.
2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up.



• SCISSORS LEAP FAMILY

C 465: *SCISSORS LEAP* **Valore: 0.5**

1. Uno stacco a un piede con una gamba tesa avanti, girare 180° in posizione di split leap.
2. Mentre si è in volo le gambe si scambiano per mostrare una Split.
3. Arrivo su una gamba.



C 466: *SCISSORS LEAP ½ TURN* **Valore: 0.6**

1. Uno Scissors Leap.
2. Mentre si è in volo eseguire un altro ½ turn (180°).
3. Arrivo su due piedi con la fronte nella stessa direzione di partenza.



C 467: *SCISSORS LEAP 1 ½ TURN* **Valore: 0.7**

1. salto con 1 piede con 1 gamba dietro tesa , giro di 180°.
2. Mentre si è in volo le gambe si scambiano per mostrare una Split.
3. Poi il corpo gira di 360°.
4. Arrivo su due piedi.



C 476:*SCISSORS LEAP TO SPLIT* **Valore 0.6**

1. Uno Scissors Leap con stacco a un piede.
2. Poi il corpo mantiene la posizione verticale per preparare l'arrivo in split.
3. Arrivo Split o frontal split.



C 477:*SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT* **Valore 0.7**

1. Uno Scissors Leap con stacco a un piede.
2. Poi il corpo esegue ½ turn in posizione verticale.
3. Arrivo in Split o Frontal Split.



C 478:*SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT* **Valore 0.8**

1. Uno Scissors Leap.con stacco a 1 piede con 360°
2. Poi il corpo esegue 1/1 turn in posizione verticale;
3. Arrivo in Split o Frontal Split.



C 487:*SCISSORS LEAP SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)* **Valore 0.7**

1. Uno Scissors Leap.
2. Mentre si è in volo, le gambe si scambiano per mostrare una Split.
3. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo.
4. Arrivo in Split.



C 488:*SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)* **Valore 0.8**

Uno Scissors Leap con stacco a 1 piede
Mentre si è in volo , le gambe si scambiano per mostrare uno split
Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo
Arrivo in split



C 497: *SCISSORS LEAP ½ TURN TO PUSH UP* **Valore 0.7**

1. Uno Scissors Leap.
2. Poi il corpo si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up.



C 498: *SCISSORS LEAP ½ TURN ½ TWIST TO PUSH UP* **Valore 0.8**

1. Uno Scissors Leap con stacco a un piede.
2. Mentre si è in volo, il corpo si avvita di 180°, e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up.



C 500: *SCISSORS LEAP ½ TURN 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)* **Valore 1.0**

1. Uno Scissors Leap con stacco a un piede.
2. Mentre è in volo, il corpo si avvita di 360°e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up, fronte nella direzione opposta a quella di partenza.



KICK JUMP FAMILY *(Scissors Kick)*

C 505: *SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP* **Valore 0.5**

1. Scissors Kick con stacco a un piede.
2. Mentre è in volo, il corpo si avvita 180°, si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up.



C 506: *½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP* **Valore 0.6**

1. Uno Scissors Kick con 180° turn.
2. Mentre è in volo, il corpo si avvita di 180°, si inclina e si prepara per l'arrivo.
3. Arrivo in Push up.



OFF AXIS JUMP FAMILY (Off Axis Rotation)

C 545: ½ *TWIST 0FF AXIS JUMP* **Valore 0.5**

1. Uno stacco a un piede con la gamba libera piegata per oscillare diagonalmente avanti.
2. Mentre è in volo, il corpo si inclina dietro per essere fuori asse con una rotazione longitudinale (180°) con le gambe piegate e le braccia vicine al petto (posizione Tuck).
3. Arrivo in piedi.
4. 

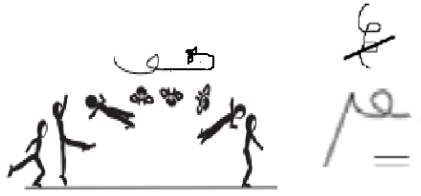
C 546 : *1/1 TWIST 0FF AXIS JUMP* **Valore 0.6**

1. Uno stacco a un piede con la gamba libera piegata per oscillare diagonalmente avanti.
2. Mentre è in volo, il corpo si inclina dietro per essere fuori asse con una rotazione longitudinale completa (360°) con le gambe piegate e le braccia vicine al petto (posizione Tuck).
3. Arrivo in piedi.



C 548 : *1 ½ TWIST 0FF AXIS JUMP* **Valore 0.8**

Uno stacco a un piede con la gamba libera piegata per oscillare diagonalmente avanti.
Mentre è in volo, il corpo si inclina dietro per essere fuori asse con una rotazione longitudinale completa 1 ½ (540°) con le braccia vicine al petto
Arrivo in piedi.



C 549: *2/1 TWIST 0FF AXIS TUCK JUMP* **Valore 0.6**

1. Uno stacco a un piede con la gamba libera piegata per oscillare diagonalmente avanti.
2. Mentre è in volo, il corpo si inclina dietro per essere fuori asse con una rotazione longitudinale doppia (720°) con le braccia vicine al petto
3. Arrivo in piedi.



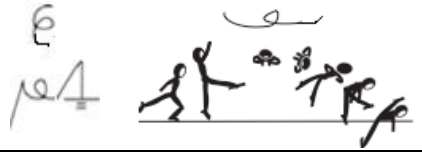
C 555: ½ *TWIST 0FF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT* **Valore 0.5**

1. Uno stacco a un piede con la gamba libera piegata per oscillare diagonalmente avanti.
2. Mentre è in volo, il corpo si inclina dietro per essere fuori asse con una rotazione longitudinale (180°) con le gambe piegate e le braccia vicine al petto
3. Arrivo in Frontal Split con fronte opposta alla posizione di partenza



C 556: *1/1 TWIST 0FF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT (MAXIME)*
Valore 0.6

1. Uno stacco a un piede con la gamba libera tesa per oscillare diagonalmente avanti.
2. Mentre è in volo, il corpo si inclina dietro per essere fuori asse con una rotazione longitudinale (360°) con il corpo teso e le braccia vicine al petto.
3. Arrivo in frontal split



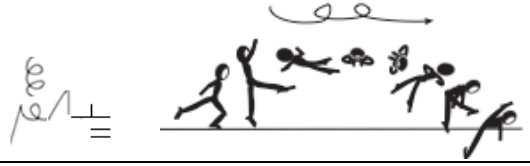
C 558: *1 ½ TWIST 0FF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT*
Valore 0.8

1. Uno stacco a un piede con la gamba libera tesa per oscillare diagonalmente avanti.
2. Mentre è in volo, il corpo si inclina dietro per essere fuori asse con una rotazione longitudinale (540°) con il corpo teso e le braccia vicine al petto.
3. Arrivo in frontal split



C 559: *2/1 TWIST 0FF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT*
Valore 0.9

1. Uno stacco a un piede con la gamba libera tesa per oscillare diagonalmente avanti.
2. Mentre è in volo, il corpo si inclina dietro per essere fuori asse con una rotazione longitudinale (720°) con il corpo teso e le braccia vicine al petto.
3. Arrivo in frontal split
4.



C 566: *½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP* **Valore 0.6**

1. Uno stacco a un piede con la gamba libera tesa per oscillare diagonalmente avanti.
2. Mentre è in volo, il corpo si inclina dietro per essere fuori asse con mezza rotazione longitudinale (180°) con il corpo teso e le braccia vicine al petto.
3. Arrivo in push up.



C 567: *1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP* **Valore 0.7**

1. Uno stacco a un piede con la gamba libera tesa per oscillare diagonalmente avanti.
2. Mentre è in volo, il corpo si inclina dietro per essere fuori asse con una rotazione longitudinale (360°) con il corpo teso e le braccia vicine al petto.
3. Arrivo in push up



C 569: *1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP* **Valore 0.9**

1. Uno stacco a un piede con la gamba libera tesa per oscillare diagonalmente avanti.
2. Mentre è in volo, il corpo si inclina dietro per essere fuori asse con una rotazione longitudinale e mezzo (540°) con il corpo teso e le braccia vicine al petto.
3. Arrivo in push up.



C 570: *2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP* **Valore 1.0**

Uno stacco a un piede con la gamba libera tesa per oscillare diagonalmente avanti.
Mentre è in volo, il corpo si inclina dietro per essere fuori asse con una rotazione longitudinale doppia (720°) con il corpo teso e le braccia vicine al petto.
Arrivo in push up.





BUTTERFLY JUMP FAMILY (Butterfly)

C 584: *BUTTERFLY* **Valore 0.4**

1. Uno stacco a un piede con la gamba libera tesa per oscillare diagonalmente dietro e sollevare il corpo verso l'alto.
2. Mentre si è in volo, le gambe si aprono in straddle con il corpo in posizione orizzontale.
3. Arrivo su una gamba.

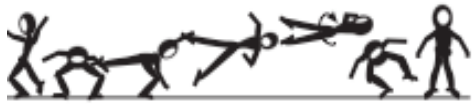




C 587: *BUTTERFLY 1/1 TWIST* **Valore 0.6**

1. Uno stacco a un piede con la gamba libera tesa per oscillare diagonalmente dietro e sollevare il corpo verso l'alto.
2. Mentre si è in volo, le gambe si aprono in straddle ed il corpo ruota per eseguire un avvitamento completo (360°) in posizione orizzontale.
3. Arrivo su un piede.





C 590: *BUTTERFLY 2/1 TWIST* **Valore 1.0**

1. Uno stacco a un piede con la gamba libera tesa per oscillare diagonalmente dietro e sollevare il corpo verso l'alto.
2. Mentre si è in volo, le gambe si aprono in straddle ed il corpo ruota per eseguire un avvitamento doppio (720°) in posizione orizzontale
3. Arrivo su un piede.





3. ERRORI SPECIFICI PER L'ESECUZIONE

Errori Specifici per il Gruppo C	0.1	0.3	0.5
Movimento delle mani in volo non controllato	**0.1**	**.**	**.**
Ginocchia non al punto vita nel Tuck	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Gambe non parallele al suolo negli Straddle, Pike, Cossack, famiglie degli Split	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Gamba guida non parallela al suolo negli elementi Scissors Kick,Scissors Leap, e Switch Split Leap	**0.1**	**0.3**	**.**
Gambe con meno di 180° nelle famiglie Split e Scissors	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Gamba/e e mano/i non arrivano in modo contemporaneo al suolo		**0.3**	**0.5**
Off Axis e Butterfly:il corpo e le gambe sotto l'orizzontale	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Arrivo in Split: scorretta posizione delle mani	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Toccare il suolo 1 volta nel gruppo C		**0.3**	
Toccare il suolo più di 1 volta nel gruppo C			**0.5**

4. REQUISITI MINIMI PER LE DIFFICOLTA'

- Tutti gli elementi del Gruppo C devono essere eseguiti senza fallo.
- Tutti gli elementi di questo gruppo che arrivano su 1 o 2 piedi, devono finire in stazione eretta.
- In tutti gli elementi di questo gruppo che arrivano al Push Up le mani e i piedi devono arrivare contemporaneamente al suolo.
- Tutti gli elementi del Gruppo C che arrivano in Split , le mani devono trovarsi al suolo su ciascun lato del corpo .
-

FAMIGLIE	REQUISITI MINIMI
Straight Jump	Senza fallo
Horizontal Jump	Senza fallo
Bent leg(s) Jump	Gambe almeno parallele al suolo
Pike Jump	Gambe almeno parallele al suolo
Straddle Jump	Gambe almeno parallele al suolo
Split Jump	Posizione di split 170 °
Scissors Leap	Posizione di split 170 °
Kick Jump	La gamba guida almeno parallela al suolo
Off Axis Jump	Il corpo non deve superare i 45° sopra l'orizzontale
Butterfly Jump	Il corpo non deve superare i 45° sopra l'orizzontale

GRUPPO D: EQUILIBRIO & FLESSIBILITA'

5. DESCRIZIONE GENERALE:

Le famiglie incluse in questo gruppo sono:

SPLIT	Split; Frontal Split; Vertical Split with Turn
TURN	Turn; Turn with Leg in Horizontal
BALANCE TURN	Balance Turn;
ILLUSION	Illusion
KICK	High Leg Kicks

- Tutte le abilità devono mostrare un corretto allineamento.

➢ **SPLIT**

- Le gambe devono essere tese, in linea, mostrare 180°.
- Nel Vertical Split la gamba d'appoggio deve essere in posizione verticale

➢ **TURN**

- Tutti gli esercizi che richiedono giri devono dimostrare rotazioni complete sull'avampiede.
- I giri sono completati quando il tallone del piede che gira tocca il suolo.
- I giri con la gamba all'orizzontale e i Balance Turn devono girare avanti dallo stesso lato della gamba d'appoggio eseguendo una piroetta " en dedans "

➢ **ILLUSION:**

- Posizione di partenza dell' illusion: testa, spalle, petto, anche, ginocchia, punta del piede devono essere allineate

.

- Una split completa (180°) deve essere mostrata durante il movimento.

6. DESCRIZIONI SPECIFICHE

SPLIT FAMILY (split and vertical split with turn)

D 103: *SPLIT ROLL* **Valore 0.3**

1. Da una Split, il busto è piegato in avanti e le braccia sono estese mentre tengono la gamba anteriore.
2. Il corpo poi rotola lateralmente di 360° al suolo.



D 112: *SPLIT THROUGH (PANCAKE)* **Valore 0.2**

1. Frontal split.
2. Il tronco si piega in Avanti fino a toccare il suolo con il petto.
3. Le gambe continuano la rotazione all'articolazione dell'anca fino ad arrivare con il corpo disteso prono.



D 121: *VERTICAL SPLIT* **Valore 0.1**

1. Mentre una gamba sostiene il corpo, l'altra gamba è sollevata 180° in un Vertical Split.
2. Le mani toccano il suolo lateralmente al piede di sostegno.
3. Testa, busto e gamba sono tutti in allineamento.



D 122: *FREE VERTICAL SPLIT* **Valore 0.2**

1. Mentre una gamba sostiene il corpo, l'altra gamba è sollevata 180° in un Vertical Split.
2. Le mani non toccano il suolo ed il loro piazzamento è opzionale
3. Testa, busto e gambe sono tutti in allineamento.



D 124: *FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN* **Valore 0.4**

1. In piedi su una gamba.
2. Viene eseguito un Free Vertical Split.
3. Viene eseguito un giro completo (360°).



TURN FAMILY (turn and turn with Leg at horizontal)

• TURN

D 142: *1/1 TURN* **Valore 0.2**

1. In piedi su una gamba.
2. Viene eseguita una rotazione completa (360°).
3. Opzionale il piazzamento della gamba libera e delle braccia.
4. In piedi su una o due gambe.



D 144: 2*/1 TURN* **Valore 0.4**

1. In piedi su una gamba.
2. Vengono eseguiti 2/1full turns (720°).
3. Opzionale il piazzamento della gamba libera e delle braccia.
4. In piedi su una o due gambe



D 146: *3/1 TURN* **Valore 0.6**

1. In piedi su una gamba.
2. Vengono eseguiti 3/1full turns (1080°).
3. Opzionale il piazzamento della gamba libera e delle braccia.
4. In piedi su una o due gambe.



D 153: *1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT* **Valore 0.3**

1. In piedi su una gamba.
2. Viene eseguito un full turn (360°).
3. Vertical Split



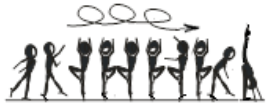
D 155: *2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT* **Valore 0.5**

1. In piedi su una gamba.
2. Vengono eseguiti 2/1 full turns (720°).
3. Vertical Split.



D 157: *3/1 TURN TO VERTICAL SPLIT* **Valore 0.7**

1. In piedi su una gamba
2. Vengono eseguiti 3/1 full turns (1080°)
3. Vertical Split



D 164: *1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT* **Valore 0.4**

1. In piedi su una gamba.
2. Viene eseguito un full turn (360°).
3. Free Vertical Split



D 166: *2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT* **Valore 0.6**

1. In piedi su una gamba.
2. Vengono eseguiti 2/1 full turns (720°).
3. Free Vertical Split



D 168: *3/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT* **Valore 0.8**

1. In piedi su una gamba.
2. Vengono eseguiti 3/1 full turns (1080°).
3. Free Vertical Split



• TURN WITH LEG AT HORIZONTAL

D 185: 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL **Valore 0.5**

1. In piedi su una gamba, la gamba libera deve essere tesa.
2. Un full turn (360°) con il tallone della gamba libera avanti all'orizzontale per tutto il giro.
3. Opzionale il piazzamento delle braccia.
4. In piedi su una o due gambe.



D 187: 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL **Valore 0.7**

1. In piedi su una gamba, la gamba libera deve essere tesa.
2. 2/1 turns (720°) con il tallone della gamba libera avanti all'orizzontale per tutto il giro.
3. Opzionale il piazzamento delle braccia.
4. In piedi su una o due gambe.



D 189: 3/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL **Valore 0.9**

In piedi su una gamba, la gamba libera deve essere tesa.
3/1 turns (1080°) con il tallone della gamba libera avanti all'orizzontale per tutto il giro.
Opzionale il piazzamento delle braccia.
In piedi su una o due gambe.



D 196: 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT **Valore 0.6**

1. In piedi su una gamba, la gamba libera deve essere tesa.
2. Full turn (360°) con il tallone della gamba libera avanti all'orizzontale per tutto il giro.
3. Opzionale il piazzamento delle braccia.
4. Vertical Split.



D 198: 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT **Valore 0.8**

1. In piedi su una gamba, la gamba libera deve essere tesa.
2. 2/1 full turns (720°) con il tallone della gamba libera avanti all'orizzontale per tutto il giro.
3. Opzionale il piazzamento delle braccia.
4. Vertical Split.



D 200: 3/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT **Valore 1.0**

1. In piedi su una gamba, la gamba libera deve essere tesa.
2. 3/1 full turns (1080°) con il tallone della gamba libera avanti all'orizzontale per tutto il giro.
3. Opzionale il piazzamento delle braccia.
4. Vertical Split.



D 207: 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT **Valore 0.7**

1. In piedi su una gamba, la gamba libera deve essere tesa.
2. Full turn (360°) con il tallone della gamba libera avanti all'orizzontale per tutto il giro.
3. Opzionale il piazzamento delle braccia.
4. Free Vertical Split



D 209: 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT **Valore 0.9**

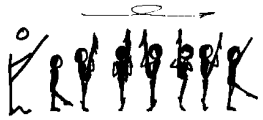
1. In piedi su una gamba, la gamba libera deve essere tesa.
2. 2/1 full turns (720°) con il tallone della gamba libera avanti all'orizzontale per tutto il giro.
3. Opzionale il piazzamento delle braccia.
4. Free Vertical Split.



BALANCE FAMILY

D 224: *BALANCE 1/1 TURN* **Value 0.4**

1. Un Balance turn dove una gamba è sollevata o in balance sagittale o frontale ed è sorretta da una mano.
2. Deve essere eseguito un full turn (360°).
3. Opzionale il piazzamento delle braccia.
4. In piedi su una o due gambe.



D 226: *BALANCE 2/1TURN* **Valore 0.6**

1. Un Balance turn dove una gamba è sollevata o in balance sagittale o frontale ed è sorretta da una mano.
2. Devono essere eseguiti 2 turns (720°).
3. Opzionale il piazzamento delle braccia.
4. In piedi su una o due gambe.



D 228: *BALANCE 3/1TURN* **Valore 0.8**

1. Un Balance turn dove una gamba è sollevata o in balance sagittale o frontale ed è sorretta da una mano.
2. Devono essere eseguiti 3 turns (1080°).
3. Opzionale il piazzamento delle braccia.
4. In piedi su una o due gambe.



5.

D 235: *BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT* **Valore 0.5**

1. Un Balance turn dove una gamba è sollevata o in balance sagittale o frontale ed è sorretta da una mano.
2. Deve essere eseguito un full turn (360°).
3. Opzionale il piazzamento delle braccia.
4. Vertical Split.



D 237: *BALANCE 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT* **Valore 0.7**

1. Un Balance turn dove una gamba è sollevata o in balance sagittale o frontale ed è sorretta da una mano.
2. Deve essere eseguito 2 turn (720°).
3. Opzionale il piazzamento delle braccia
4. Vertical Split



D 239: *BALANCE 3/1 TURN TO VERTICAL SPLIT* **Valore 0.9**

1. Un Balance turn dove una gamba è sollevata o in balance sagittale o frontale ed è sorretta da una mano.
2. Devono essere eseguiti 3 turns (1080°).
3. Opzionale il piazzamento delle braccia
4. Vertical Split



D 246: *BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT*

Valore 0.6

1. Un Balance turn dove una gamba è sollevata o in ba
   frontale ed è sorretta da una mano.
2. Deve essere eseguito un full turn (360°).
3. Opzionale il piazzamento delle braccia.
4. Free Vertical Split.



D 248: *BALANCE 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT*
Valore 0.8

1. Un Balance turn dove una gamba è sollevata o in balance sagittale o frontale ed è sorretta da una mano.
2. Deve essere eseguito 2 turn (720°).
3. Opzionale il piazzamento delle braccia.
4. Free Vertical Split.



D 250: *BALANCE 3/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT*
Valore 1.0

1. Un Balance turn dove una gamba è sollevata o in balance sagittale o frontale ed è sorretta da una mano.
2. Devono essere eseguiti 3 turns (1080°).
3. Opzionale il piazzamento delle braccia
4. Free Vertical Split



ILLUSION FAMILY

D 264: *ILLUSION* **Valore 0.4**

1. Dalla stazione eretta, piedi uniti, una gamba viene sollevata verso l'alto per iniziare un cerchio verticale di 360°.
2. Simultaneamente il corpo ruota e gira di 360° sulla gamba d'appoggio. Una mano tocca il suolo, lateralmente al piede d'appoggio.
3. La gamba sollevata va in basso nella posizione iniziale.
4. In piedi su una gamba o a piedi uniti.



D 265: *ILLUSION TO VERTICAL SPLIT* **Valore 0.5**

1. Dalla stazione eretta, piedi uniti, una gamba viene sollevata verso l'alto per iniziare un cerchio verticale di 360°.
2. Simultaneamente il corpo ruota e gira di 360° sulla gamba d'appoggio. Una mano tocca il suolo, lateralmente al piede d'appoggio.
3. Vertical split.



D 266: *ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT* **Valore 0.6**

1. Dalla stazione eretta ,piedi uniti, una gamba viene sollevata verso l'alto per iniziare un cerchio verticale di 360°.
2. Simultaneamente il corpo ruota e gira di 360° sulla gamba d'appoggio. Una mano tocca il suolo, lateralmente al piede d'appoggio.
3. Free Vertical Split



D 276: *DOUBLE ILLUSION* **Valore 0.6**

1. In piedi su una gamba.
2. Eseguire un Illusion (360°) collegato con un secondo Illusion.
3. Standing on one leg or feet together.



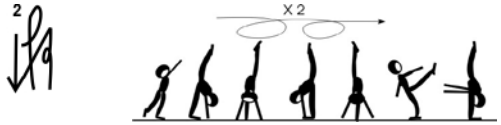
D 277: DOUBLE *ILLUSION TO VERTICAL SPLIT* **Valore 0.7**

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



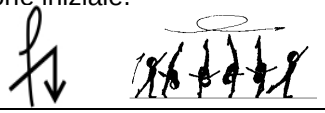
D 278: *DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT* **Valore 0.8**

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



D 285: *FREE ILLUSION* **Valore 0.5**

1. Dalla stazione eretta, piedi uniti, una gamba viene sollevata verso l'alto per iniziare un cerchio verticale di 360°.
2. Simultaneamente il corpo ruota e gira di 360° sulla gamba d'appoggio. Le mani non toccano il suolo, ed il loro piazzamento è opzionale.
3. La gamba sollevata va in basso nella posizione iniziale.
4. In piedi su una gamba o apiedi uniti.



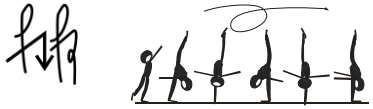
D 286: *FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT* **Valore 0.6**

1. In piedi su una gamba.
2. Eseguire un Free Illusion (360°).
3. Vertical Split.



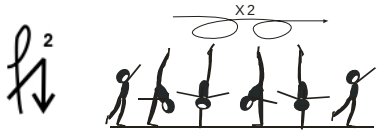
D 287: *FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT* **Valore 0.7**

1. In piedi su una gamba.
2. Eseguire un Free Illusion (360°).
3. Free Vertical Split.



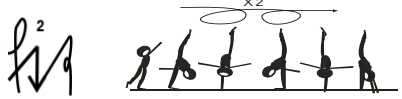
D 297: *FREE DOUBLE ILLUSION* **Valore 0.7**

1. In piedi su una gamba.
2. Eseguire un Free Illusion (360°) collegato con un secondo Free Illusion.
3. Arrivo su una gamba o a piedi uniti.



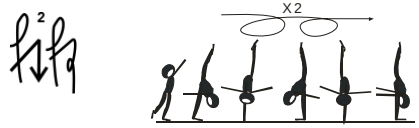
D 298: FREE *DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT* **Valore 0.8**

1. In piedi su una gamba.
2. Eseguire un Free Illusion (360°) collegato con un secondo Free Ilusion.
3. Vertical Split.



D 299: *FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT* **Valore 0.9**

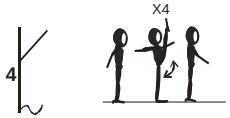
1. In piedi su una gamba.
2. Eseguire un Free Illusion (360°) collegato con un secondo Free Illusion.
3. Free Vertical Split.



KICK FAMILY

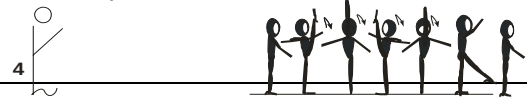
D 302: FOUR *(4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL* **Valore 0.2**

1. Stazione eretta, piedi uniti.
2. Quattro Sagittal High leg Kicks Verticali alternati, punte sopra l'altezza della testa.
3. Stazione eretta , piedi uniti, braccia opzionali.



D 303: FOUR *(4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN* **Valore 0.3**

1. Stazione eretta, piedi uniti.
2. Quattro Sagittal High leg Kicks Verticali alternati, punte sopra l'altezza della testa con un full turn (360°).
3. Stazione eretta, piedi uniti, braccia opzionali.



3. ERRORI SPECIFICI PER L'ESECUZIONE

Errori Specifici per il Gruppo D	0.1	0.3	0.5
Posizione della gamba non orizzontale		**0.3**	
Incapacità di completare la rotazione sul piano sagittale con la gamba sollevata (Illusion)		**0.3**	
Vertical split fuori dalla linea verticale	**0.1**	**0.3**	
Mancanza di equilibrio	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Mancanza di continuità (fluidità) nei turns & illusion	**0.1**	**0.3**	
Slittare o saltare durante Illusion e turn		**0.3**	
Extra turn durante/dopo l' Illusion	**0.1**	**0.3**	
Rotazione/ giro incompleti	**0.1**	**0.3**	
Turn non sull'avampiede		**0.3**	
Mano in appoggio sulla gamba durante il Free Illusion o Free Vertical Split		**0.3**	
Una mano tocca il suolo nel finire in posizione di free vertical split		**0.3**	
Per Illusion e turns to vertical split,il piede si solleva da terra nel vertical split			**0.5**
Toccare il suolo una volta nel Gruppo D		**0.3**	
Toccare il suolo più di una volta nel Gruppo D			**0.5**

4. REQUISITI MINIMI PER LE DIFFICOLTA'

- Tutti gli elementi del Gruppo D devono essere eseguiti senza fallo.
- Tutti gli elementi devono rispettare i requisiti minimi dei movimenti coinvolti.
- Elementi che finiscono in posizione di vertical split: il piede della gamba in appoggio deve rimanere in contatto con il suolo nella posizione di vertical split. (perpendicolare)

FAMIGLIE	REQUISITI MINIMI
SPLIT	• Angolo tra le gambe : minimo 170°
TURN & BALANCE TURN	• Tutti I giri devono essere eseguiti sull'avampiede senza saltare.
TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	• Tutti I giri devono essere eseguiti " en dedans" sull'avampiede senza saltare, una gamba in posizione orizzontale.
ELEMENTS IN VERTICAL SPLIT	• Il piede della gamba in appoggio deve rimanere in contatto con il suolo nella posizione di vertical split. (perpendicolare)
ILLUSION	• Rotazione completa della gamba libera senza saltare (minimo 170°).
KICK	• minimo 170°