

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



## **CODICE DEI PUNTEGGI 2017 - 2020**



### **Ginnastica Artistica Femminile**

APPROVATO DAL COMITATO ESECUTIVO FIG  
AGGIORNATO DOPO IL CORSO GIUDICI INTERCONTINENTALI  
12 - 18 DICEMBRE 2016

**Per competizioni di Ginnastica Artistica Femminile ai**

Giochi Olimpici

Giochi Olimpici Giovanili

Campionati del Mondo

Competizioni locali e intercontinentali

Incontri internazionali

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

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

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

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

## RINGRAZIAMENTI

<b>Presidentessa</b>	Donatella Sacchi	ITA
<b>1° Vice-Presidentessa</b>	Kym Dowdell	AUS
<b>2° Vice-Presidentessa</b>	Qiurui Zhou	CHN
<b>Segretaria</b>	Johanna Gratt	AUT
<b>Membro</b>	Loubov Burda-Andrianova	RUS
<b>Membro</b>	Elena Davydova	CAN
<b>Membro</b>	Tatiana Perskaia-Borisovna	USA
<b>Rappresentante atlete</b>	Beth Tweddle	GBR
<b>Consulente del Comitato Tecnico Femminile</b>	Naomi Valenzo	MEX
<b>Illustrazioni</b>	James Stephenson & Koichi Endo	USA JPN
<b>Illustrazioni originali</b>	Ingrid Nicklaus	GER
<b>Simboli originali</b>	Margot Dietz	GER
<b>Revisione – Illustrazioni, Simboli, Grafica</b>	Linda Chencinski & Milvia Bernasconi	USA ITA
<b>Testo francese</b>	Yvette Brasier	FRA
<b>Testo tedesco</b>	Sabrina Klaesberg	GER
<b>Testo spagnolo</b>	Helena Lario	ARG
<b>Testo russo</b>	Nellie Kim	BLR
	Elena Lowery	USA
<b>Testo inglese</b>	Linda Chencinski	USA

## AGGIORNAMENTI DEL CODICE FIG

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

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

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

## HELP DESK

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

## ABBREVIAZIONI

Comitati	
CE	Comitato Esecutivo
COL	Comitato Organizzatore Locale
CT	Comitato Tecnico
CTF	Comitato Tecnico Femminile
FIG	Federazione Internazionale di Ginnastica
GAF	Ginnastica Artistica Femminile
Documenti	
CdP	Codice dei Punteggi
RT	Regolamento Tecnico
Attrezzi	
Attr	Attrezzo
CL	Corpo Libero
PA	Parallele Asimmetriche
SA	Staggio Alto
SB	Staggio Basso
TR	Trave
VT	Volteggio
Pannelli	
Giuria D	Giudici che valutano il valore di difficoltà
Punteggio D	Punteggio determinato dal valore di difficoltà
Giuria E	Giudici che valutano l'esecuzione
Punteggio E	Punteggio determinato dal valore dell'esecuzione
Giuria R	Giudici che emettono un Punteggio di Controllo
Punteggio R	Punteggio espresso dal giudice di Riferimento
SEG	Segretaria
GS	Giuria Superiore
Esigenze	
EC	Esigenza di Composizione
AC	Abbuono di Collegamento
USC	Uscita
VD	Valore di Difficoltà
Gr.	Gruppo
Max.	Massimo
Min.	Minimo
ENT	Entrata
P.	Punti
BS	Bonus di Serie

Posizioni del corpo	
AT	Asse Trasverso
Ind	Indietro
Av	Avanti
Vert	Verticale
AL	Asse Longitudinale
Matrice	L'elemento base di una difficoltà
Lat	Laterale
Competizioni	
AA	All around Final (Finale individuale su 4 attrezzi)
GO	Giochi Olimpici
CM	Campionati del Mondo
YOG	Youth Olympic Games (Giochi Olimpici Giovanili)
Sistemi di Supporto	
CIS	Commentator Information System
IRCOS	Instant Control & Replay System – Sistema di Videoanalisi usato dalla FIG
JEP	Judges Evaluation Program –Programma di valutazione della giuria

## GLOSSARIO

Qualità dell'esecuzione	
Coreografia	La composizione creativa dell'esercizio
Composizione	Esigenze dell'esercizio
Dinamismo	Cambiamento attivo, potente, energico, esplosivo dell'intensità della performance
Espressività	Che serve ad esprimere o indicare il significato di un sentimento
Precisione	Ogni movimento deve dimostrare perfetto controllo in ogni fase e posizione iniziale e finale chiare

# **PARTE I NORME RELATIVE AI PARTECIPANTI ALLE COMPETIZIONI**

## **SEZIONE 1 – FINALITA'**

---

### **FINALITA'**

Gli obiettivi principali del Codice dei Punteggi sono :

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

## SEZIONE 2 — Norme per le Ginnaste

### Articolo 2.1 Diritti delle Ginnaste

#### 2.1.1 Generalità

##### Alla ginnasta è garantito il diritto di:

- a) essere giudicata correttamente, imparzialmente e in conformità alle regole del Codice dei Punteggi;
- b) ricevere per iscritto, entro un tempo ragionevole prima dell'inizio della gara, la valutazione del livello di difficoltà di un nuovo salto al volteggio o di un elemento presentato;
- c) vedere, immediatamente dopo la sua esibizione, il proprio punteggio esposto pubblicamente o come previsto dalle norme specifiche della gara;
- d) ripetere l'intero esercizio (senza penalità) con il permesso della Giuria Superiore:
  - se questo è stato interrotto per motivi indipendenti dal suo controllo o dalla sua responsabilità,
  - se un paracalli si è danneggiato in modo significativo causando una caduta o un'interruzione. La ginnasta deve mostrare immediatamente il paracalli rotto al giudice D1 prima di lasciare il podio per poter ottenere l'autorizzazione a ripetere l'esercizio.  
*Nota: La ginnasta può ripetere l'intero esercizio alla fine della rotazione o, se è l'ultima ginnasta della rotazione, quando lo stabilisce la Giuria Superiore.*
- e) lasciare temporaneamente, il campo gara per motivi personali;  
*Nota: la gara non può essere ritardata a causa della sua assenza*
- f) ricevere tramite il suo capo delegazione il tabulato completo e corretto di tutti i punteggi ottenuti durante la competizione.

#### 2.1.2. Attrezzi

##### Alla ginnasta è garantito il diritto di:

- a) avere la stessa fornitura d'attrezzi e tappeti nelle palestre per l'allenamento, in quelle per il riscaldamento e sul podio, conformemente alle disposizioni della FIG;
- b) porre la pedana sopra il tappeto supplementare di 10 cm per l'arrivo (Parallele e Trave);
- c) usare il magnesio alle Parallele e fare piccoli segni di riferimento sulla Trave;
- d) avere una persona per l'assistenza alle Parallele;

- e) riposare o recuperare fino a 30 secondi in seguito ad una caduta dalle Parallele e fino a 10 secondi dopo una caduta dalla Trave;
- f) parlare con l'allenatore durante il tempo a disposizione dopo la caduta dall'attrezzo e tra il primo e il secondo salto al Volteggio;
- g) chiedere il permesso di alzare entrambi gli staggi delle parallele, se i piedi toccano il tappeto.

#### Riscaldamento

##### Per la Qualificazione, la Finale Individuale e la Finale a Squadre:

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

##### NOTA:

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

#### 2.2 Responsabilità delle Ginnaste

- a) Conoscere il Codice dei Punteggi e comportarsi di conseguenza;
- b) presentare, o far presentare dall'allenatore, almeno 24 ore prima della prova podio, una richiesta scritta alla Presidente della Giuria Superiore per far stabilire il valore di difficoltà di un nuovo elemento;
- c) In gara sarà permesso alzare di 10 cm l'altezza degli staggi alle ginnaste che toccano il tappeto con i piedi durante l'esercizio. Ciò deve essere comunicato agli organizzatori al momento dell'iscrizione nominativa e verificato dalla Presidente o da un membro della Giuria Superiore durante l'allenamento.

## 2.3 Doveri delle Ginnaste

### 2.3.1 Generalità

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

- k) partecipare alla Cerimonia di Premiazione in abbigliamento idoneo (body) in conformità al protocollo FIG.

### 2.3.2 Abbigliamento di gara

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

## 2.4 Penalità

- Le penalità per violazione delle norme e delle esigenze presentate nelle Sezioni 2 e 3 sono considerate errori medi o grandi; -0.30 per le violazioni relative al comportamento e -0.50 per quelle relative all'attrezzo. La penalità, notificata dal pannello D, viene detratta dal Punteggio Finale dalla Presidente della Giuria Superiore;
- la sintesi delle penalità è riportata nella Sezione 8.3;
- in casi estremi, oltre a subire le penalità specifiche, le ginnaste o gli allenatori possono essere espulsi dal campo gara.

Violazioni relative al Comportamento Penalità da parte della Presidente della Giuria Superiore, notificate dal pannello D	
Violazione	Penalità
Violazioni delle norme sull'abbigliamento <ul style="list-style-type: none"> <li>Imbottiture non corrette o antiestetiche</li> <li>Mancanza dell'emblema nazionale e/o posizione scorretta dello stesso</li> <li>Mancanza del numero dorsale</li> <li>Tenuta scorretta – body, monili, colore dei bendaggi</li> </ul>	0.30 Ginn/ Attr - dal Punteggio Finale (1 volta per tutta la gara)
Violazioni delle norme legate all'abbigliamento nella gara a squadre <ul style="list-style-type: none"> <li>body non uguale (per ginnaste della stessa squadra)</li> </ul>	1.00 P. In Qualificazione e Finali a Squadre, detratto 1 volta nella fase della competizione all'attrezzo dove la violazione è stata riscontrata la prima volta
Rimanere sul podio senza autorizzazione	0.30 dal Punteggio Finale
Risalire sul podio al termine dell'esercizio	0.30 dal Punteggio Finale
Altri comportamenti indisciplinati o offensivi Incluso camminare/correre sotto lo SB per eseguire l'entrata dopo il saluto alla giuria D	0.30 dal Punteggio Finale
Pubblicità scorretta	0.30 dal Punteggio Finale all'attrezzo - su richiesta delle persone incaricate <ul style="list-style-type: none"> <li>Squadra</li> <li>Ginnasta (gara individuale)</li> </ul>
Non partecipare alla Cerimonia di Premiazione	Cancellazione dalla classifica di squadra e individuale

Violazioni relative all'Attrezzo Penalità da parte della Presidente della Giuria Superiore, notificate dal pannello D	
Violazione	Penalità
Uso scorretto del magnesio e/o danneggiamento dell'attrezzo	0.50 dal Punteggio Finale
Modificare o togliere le molle delle pedane	0.50 dal Punteggio Finale
Cambiare l'altezza dell'attrezzo senza autorizzazione	0.50 dal Punteggio

## 2.5 Giuramento delle Ginnaste (FIG RT 7.12.2)

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

## SEZIONE 3 — Norme per gli Allenatori

### 3.1 Diritti degli Allenatori

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

- a) sottoporre per iscritto una richiesta per conto della ginnasta o della squadra per alzare l'attrezzo o per la valutazione di un nuovo salto al volteggio o di un nuovo elemento
- b) assistere la ginnasta o la squadra durante il riscaldamento sul podio a tutti gli attrezzi
- c) aiutare la ginnasta o la squadra a preparare l'attrezzo per la gara
  - al volteggio per preparare il "collare di protezione"
  - a volteggio, parallele e trave per preparare la pedana e posizionare il tappeto supplementare per l'arrivo
  - alle parallele asimmetriche per preparare gli staggi
- d) essere sul podio dopo che è stata accesa la luce verde per rimuovere la pedana
  - alla Trave (poi deve immediatamente abbandonare il podio)
  - alle Parallele – allenatore o ginnasta (poi deve immediatamente abbandonare il podio)
- e) essere presente alle Parallele durante l'esercizio della ginnasta per ragioni di sicurezza; può essere lo stesso allenatore che sposta la pedana o un altro
- f) assistere o consigliare la ginnasta durante il tempo a disposizione dopo una caduta a tutti gli attrezzi e tra il primo e il secondo volteggio
- g) vedere, immediatamente dopo l'esecuzione dell'esercizio, il punteggio della propria ginnasta esposto pubblicamente o come previsto dalle norme specifiche della gara
- h) essere presente a tutti gli attrezzi per aiutare in caso di incidente o di difetti dell'attrezzo
- i) chiedere informazioni alla Giuria Superiore riguardanti la valutazione del contenuto dell'esercizio della ginnasta (vedi RT 8.4).
- j) richiedere alla Giuria Superiore la revisione delle penalità di Fuori Tempo e Fuori Linea.

### 3.2 Responsabilità degli Allenatori :

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

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

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

- Gara di Qualificazione e Finale a Squadre:
  - squadre complete - 1 donna e 1 uomo o 2 donne; se l'allenatore è 1 solo, può essere un uomo.
  - nazioni con individualiste – 1 allenatore (F o M)
- Finale individuale e Finali agli Attrezzi:
  - per ogni ginnasta 1 allenatore

### 3.3 Penalità per il Comportamento dell'Allenatore

Dal Presidente della Giuria Superiore (in consultazione con la Giuria Superiore)	Cartellini per competizioni ufficiali e registrate FIG
<b>Comportamento dell'allenatore senza conseguenze dirette sul risultato/sulla esecuzione della ginnasta/squadra</b>	
– Comportamento antisportivo ( <i>valido per tutte le fasi della gara</i> )	1° volta – cartellino giallo per l'allenatore ( <i>ammonizione</i> )
	2° volta – cartellino rosso ed espulsione dell'allenatore dal campo gara *
– Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi ( <i>valido per tutte le fasi della gara</i> )	Cartellino rosso immediato ed espulsione dell'allenatore dal campo gara *
<b>Comportamento dell'allenatore con conseguenze dirette sul risultato/sulla esecuzione della ginnasta/squadra</b>	
– Comportamento antisportivo (valido per tutte le fasi della competizione). <i>Es.</i> : Ritardare o interrompere ingiustificatamente la gara, parlare a giudici attivi durante la competizione ad eccezione della Giudice D1 - sono permessi solo i reclami - parlare direttamente alla ginnasta, fare segnali, urlare (incitare) o fare cose simili durante l'esercizio, ecc.	1° volta – p. 0.50 ( <i>per ginnasta/squadra all'attrezzo</i> ) e Cartellino Giallo all'allenatore ( <i>ammonizione</i> )
	1° volta – p. <b>1.00</b> ( <i>per ginnasta/squadra all'attrezzo</i> ) e Cartellino Giallo per l'allenatore ( <i>ammonizione</i> ) se l'allenatore parla ai giudici in modo <b>aggressivo</b>
	2° volta – p. <b>1.00</b> ( <i>per ginnasta/squadra all'attrezzo</i> ), Cartellino Rosso ed espulsione dell'allenatore dal campo gara *
– Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi (valido per tutte le fasi della competizione). <i>Es.</i> : presenza irregolare del numero di persone previsto in campo gara durante la competizione, ecc.	<b>p. 1.00</b> ( <i>per ginnasta/squadra all'attrezzo</i> ), Cartellino Rosso immediato ed espulsione dell'allenatore dal campo gara *

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

1° volta = Cartellino Giallo

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

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

### 3.4 Reclami (R.T. 8.4)

La procedura dettagliata per i reclami è nel RT (Sezione 1, Art. 8.4)

### 3.5 Giuramento degli allenatori

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

## SEZIONE 4 — Funzioni del Comitato Tecnico

---

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

### 4.1 La Presidente del CTF

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

- a) la globale Direzione Tecnica della gara come indicato nel Regolamento Tecnico;
- b) convocare e presiedere tutte le riunioni di giuria e quelle informative;
- c) applicare le norme del Regolamento di Giuria previste per quella gara;
- d) trattare le richieste relative alla valutazione dei nuovi elementi, ad alzare gli staggi delle Parallele Asimmetriche e ad altri problemi che possono emergere. Tali decisioni sono prese, di norma, dal CTF;
- e) assicurare che l'orario pubblicato nel Piano di Lavoro sia rispettato;
- f) controllare il lavoro dei Supervisor ai Attrezzi e intervenire in caso di necessità. Eccetto in caso di reclamo e di errori nella rilevazione di fuori tempo o fuori linea, generalmente non è permesso cambiare il punteggio esposto;
- g) trattare i reclami così come indicato nel Regolamento Tecnico FIG (RT 8.4);
- h) in collaborazione con i membri della Giuria Superiore, richiamare o sostituire le giudici il cui operato sia considerato insoddisfacente o che abbiano infranto il giuramento;
- i) condurre con il CT un'analisi globale dei video (*dopo la gara*) per rilevare eventuali errori nel giudizio;

- j) sovrintendere il controllo delle misure degli attrezzi in accordo con le norme della FIG relative agli attrezzi;
- k) in circostanze straordinarie o particolari, può nominare un giudice per la gara;
- l) presentare al Comitato Esecutivo della FIG una relazione, che deve essere inviata al Segretario Generale della FIG al più presto possibile, ma, comunque, non più tardi di 30 giorni dopo la gara, contenente:
  - riflessioni generali sulla competizione che includano casi particolari verificatisi e decisioni per il futuro,
  - un'analisi dettagliata (entro 3 mesi) dell'operato delle giudici che includa proposte di
    - riconoscimenti per le migliori giudici
    - sanzioni per le giudici non all'altezza delle aspettative;
  - una lista dettagliata di tutti gli interventi
    - cambi di punteggio prima e dopo la pubblicazione;
  - un'analisi tecnica dei punteggi delle giudici D.

## 4.2 I membri del CTF

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

E' loro responsabilità:

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

## SEZIONE 5 — Norme e Struttura delle Giurie agli Attrezzi

---

### 5.1 Responsabilità dei Giudici

Ogni giudice è l'unico e solo responsabile del proprio punteggio. Tutti i membri delle giurie agli Attrezzi hanno la responsabilità di:

- a) conoscere approfonditamente :
  - il **Regolamento Tecnico della FIG**
  - il **Codice dei Punteggi**,
  - il **Regolamento di Giuria FIG**
  - qualsiasi altra informazione tecnica necessaria per adempiere i propri doveri durante la competizione
- b) essere in possesso del Brevetto di Giudice Internazionale valido per il ciclo corrente e presentare il Libretto dei Giudici
- c) possedere la categoria richiesta per la gara in cui giudicheranno
- d) avere una conoscenza approfondita della ginnastica attuale e capire lo scopo, la finalità, l'interpretazione e l'applicazione di ogni regola
- e) partecipare a tutte le Riunioni di Giuria e a quelle informative in programma prima della rispettiva competizione (*eccezioni straordinarie, per situazioni inevitabili, saranno stabilite dal CTF/FIG*)
- f) uniformarsi ad ogni indicazione relativa agli aspetti organizzativi o di giuria, rilasciata dalle autorità che dirigono la gara (*es.: istruzioni sul sistema di registrazione del punteggio*)
- g) assistere alla prova podio (*obbligatorio per tutti i giudici*)
- h) essere preparati approfonditamente su tutti gli attrezzi
- i) compiere tutti i necessari adempimenti meccanici come:

- compilare correttamente i foglietti di registrazione del punteggio
- usare gli strumenti meccanici o informatici necessari
- facilitare lo svolgimento efficiente della competizione e
- comunicare efficacemente con altri giudici

- j) essere ben preparati, riposati, lucidi e puntualmente presenti almeno un'ora prima dell'inizio della gara o come previsto dal Piano di Lavoro
- k) indossare la divisa di gara prescritta dalla FIG (*tailleur blu scuro - gonna o pantaloni, secondo le indicazioni - e camicia bianca*), ad eccezione dei Giochi Olimpici, dove la divisa è fornita dal Comitato Organizzatore.

#### Durante la gara i giudici devono:

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

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

## 5.2 Diritti dei Giudici

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

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

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

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

## 5.3 Composizione della Giuria agli Attrezzi

### Giuria agli Attrezzi (Pannelli di giuria)

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

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

Composizione della Giuria all'Attrezzo per i vari tipi di gara:

<b>CM e GO 9 Giudici</b>	<b>Tornei Internazionali Min. 4 Giudici</b>
2 Giudici per il pannello D	2 Giudici per il pannello D
5 Giudici per il pannello E 2 Giudici per il pannello R	2/4 Giudici per il pannello E

### Giudici di Linea e Cronometristi :

- Due (2) giudici di linea al Corpo Libero
- Un (1) giudice di linea al Volteggio
- Un (1) cronometrista al Corpo Libero
- Un (1) cronometrista alla Parallele Asimmetriche
- Due (2) cronometristi alla Trave

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

## 5.4 Funzioni della Giuria agli Attrezzi

### 5.4.1 Funzioni della Giuria D

- a) I giudici D registrano tutto l'esercizio con la simbologia, valutano indipendentemente, senza pregiudizi e determinano congiuntamente la Nota D dell'esercizio.  
E' ammessa la discussione.
- b) Il giudice D2 inserisce nel computer la nota D.
- c) Il punteggio D comprende:
  - il Valore delle Difficoltà,
  - le Esigenze di Composizione
  - il Valore dei Collegamenti, basato su regole specifiche ad ogni attrezzo
- d) la Giuria D al Volteggio garantisce il rispetto del tempo di riscaldamento.

### Funzioni del Giudice D1:

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

## Funzioni della Giuria D dopo la gara:

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

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

### 5.4.2 Funzioni della Giuria E

I giudici E devono:

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

### 5.4.3 Funzioni dei Giudici di Riferimento

I Giudici di Riferimento per i Giochi Olimpici e i Campionati del Mondo sono stati introdotti per avere un sistema di correzione automatico e veloce in caso di problemi con i punteggi relativi all'Esecuzione.

Ci dovranno essere 2 (due) giudici di riferimento per Giuria.

Essi potranno essere utilizzati in occasione di tutte le competizioni ufficiali della FIG (*dove è disponibile il sistema IRCOS*).

Per le altre gare è possibile ma **non** obbligatorio usare i Giudici di Riferimento.

## 5.5 Funzioni dei Cronometristi, dei Giudici di Linea e dei Segretari

### 5.5.1 Funzioni dei Cronometristi e dei Giudici di Linea

I Cronometristi e i Giudici di Linea sono sorteggiati tra i giudici con Brevetto e fungono da:

Giudici di Linea per :

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

I Cronometristi per :

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

### 5.5.2 Funzioni dei Segretari

I Segretari devono conoscere il CdP e saper usare il computer; di solito, sono messi a disposizione dal Comitato Organizzatore.

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

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

## 5.6 Sistemazione della Giuria agli Attrezzi

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

- I giudici D devono essere in linea con il centro dell'attrezzo
- I cronometristi devono essere seduti insieme alla giuria all'Attrezzo (*a un lato qualsiasi*)
- I giudici di linea al CL devono essere seduti agli angoli opposti e devono controllare le 2 linee più vicine a loro
- Il giudice di linea al Volteggio deve star seduto all'estremità della zona di arrivo
- La giuria E e i giudici R saranno seduti in senso orario intorno all'attrezzo partendo dalla sinistra della giuria D (*vedi schemi*)

VT:

<u>2</u>	<u>R2</u>	<u>3</u>			<u>4</u>
<u>1</u>	<u>R1</u>	<u>D2</u>	<u>D1</u>	<u>SEG</u>	<u>5</u>

PA:

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>R2</u>			<u>3</u>
<u>R1</u>	<u>D2</u>	<u>D1</u>	<u>SEG</u>	<u>5</u>	<u>4</u>

TR:

<u>2</u>	<u>3</u>	<u>R2</u>			<u>4</u>
<u>1</u>	<u>R1</u>	<u>D2</u>	<u>D1</u>	<u>SEG</u>	<u>5</u>

CL:

<u>2</u>	<u>3</u>		<u>R2</u>		<u>4</u>
<u>1</u>	<u>R1</u>	<u>D2</u>	<u>D1</u>	<u>SEG</u>	<u>5</u>

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

## 5.7 Giuramento dei Giudici (RT 7.12)

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

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

## PARTE II Valutazione degli Esercizi

### SEZIONE 6 — Determinazione del Punteggio

#### 6.1 Generalità

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

#### 6.2 Determinazione del Punteggio Finale

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

#### Calcolo del Punteggio Finale

Esempio :

**Punteggio D + Punteggio E = Punteggio Finale**

#### Punteggio D

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

#### Punteggio E\*

Esecuzione	- 0.70	<b>10.00</b>
Artisticità	- 0.30	- 1.00
<b>Punt. E</b>		<b>9.00</b>
<b>Punt. finale</b>		<b>14.70</b>

*\*Punteggio E- La somma delle penalità per esecuzione e artisticità viene sottratta da punti 10.00  
Il punteggio E si calcola mediando i 3 punteggi centrali su 5 (penalità)*

#### 6.3 Esercizio corto

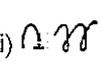
Per esecuzione e artisticità di presentazione, la ginnasta può ottenere un punteggio E massimo di 10.00 punti.

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

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

**Esempio:** Corpo Libero

La ginnasta cade e si infortuna dopo aver eseguito solo 3 elementi.

 *Nell* (arrivo senza precedenza dei piedi) 

**Valutazione:**

**Punteggio D**

VD (A + C + A + 0 + 0 + E)

+ 1.00 p.

EC # 2, # 3

+ 1.00p.

**Punteggio D** + 2.00 p.

Il **Punteggio E** massimo per Esecuzione e Artisticità può essere 10.00 p.

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

**Punteggio E** = 5.90 p.

**Punteggio Finale** = 7.90 p.

Il **Punteggio Finale**, dopo la penalità neutra applicata per esercizio corto, è 7.90 P. - 6.00 p. (esercizio corto) = 1.90 p.

## SEZIONE 7 — Norme che regolano il punteggio D

### 7.1 Punteggio D (Contenuto)

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

### 7.2 Valore di Difficoltà (VD)

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

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

#### Valore di Difficoltà

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

### 7.2.1 Riconoscimento del VD degli elementi

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



- Riconoscimento di Elementi Uguali e Differenti**

- Elementi ginnici diversi, catalogati nella stessa cella (*con lo stesso numero*) nella Tabella degli Elementi, avranno il VD solo una volta nell'esercizio e secondo l'ordine cronologico.
- Il massimo numero di giri riconosciuti:
  - per piroette in passé è 4 (1440°) (*perciò la piroetta con 5 giri sarà considerata come elemento uguale a quella con 4 giri*)
  - per tutte le altre piroette con una differente posizione della gamba è 3 (1080°)
  - per salti ginnici con spinta a uno o due piedi in posizione sagittale/carpiata - divaricata (per es. ) è 1½ (540°)
  - per salti ginnici, con spinta a 1 o 2 piedi, di tipo complesso (per es. ) è 1 (360°)
- Gli elementi sono considerati differenti se sono catalogati con numeri differenti nella Tabella degli elementi**
- Gli elementi sono considerati uguali, se sono catalogati con lo stesso numero e seguono i seguenti criteri:**

#### Elementi alle PA:

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

### Elementi ginnici:

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

### Elementi acrobatici:

- con arrivo su 1 o 2 piedi

- g) **Gli elementi sono considerati differenti, se sono catalogati sotto lo stesso numero, quando:**

### Elementi acrobatici

- ci sono posizioni del corpo differenti (raccolto, carpiato o teso) nei salti
- ci sono differenti gradi di rotazione:  
 $\frac{1}{2}$ ,  $1/1$ ,  $1\frac{1}{2}$  ( $180^\circ$ ,  $360^\circ$ ,  $540^\circ$ ), etc.
- l'appoggio è eseguito su 1 braccio, su due o se l'elemento è eseguito senza mani
- la spinta è su una o due gambe

### Elementi ginnici

I giri su una gamba (*piroette*) eseguiti internamente ed esternamente (*en dedans ed en dehors*) sono considerati elementi differenti se collegati direttamente. Il VD sarà assegnato ad entrambi gli elementi nel collegamento (*con esclusione dei giri in passé o con la gamba sotto l'orizzontale*).

### 7.2.2 Il riconoscimento degli elementi avviene in ordine cronologico

- a) In caso di errata tecnica, gli elementi saranno riconosciuti come:
- un altro elemento nella Tabella degli Elementi o

- nessun VD o
- un VD inferiore

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

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

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

- c) Se un elemento, a cui è stato assegnato un VD inferiore a causa di un fallo tecnico, viene eseguito di nuovo nell'esercizio, sarà considerato una ripetizione e non riceverà alcun VD.

- *Esempio PA:* La granvolta dietro con 1 giro e  $\frac{1}{2}$ , valutata un VD inferiore (C) perché non ha raggiunto la verticale prima del giro (*swing*). Se viene eseguita una seconda volta nell'esercizio con 1 giro e  $\frac{1}{2}$  completato in verticale, non riceverà alcun VD (D).

### 7.2.3 Nuovi Salti al Volteggio, Elementi e Collegamenti

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

- I nuovi elementi devono essere presentati non più tardi del giorno e dell'ora previsti nel Piano di Lavoro.
- La richiesta di valutazione deve essere accompagnata da illustrazione tecnica e obbligatoriamente da video registrato su chiavetta USB.
- Tutti i valori assegnati in una competizione sono da considerarsi provvisori finché non approvati dal CT FIG.
- Il valore provvisoriamente assegnato ai nuovi elementi eseguiti nelle gare di qualificazione olimpica deve essere confermato dalla Presidentessa del CT prima che sia espressa la valutazione in gara.
- Il valore assegnato all'elemento per quella competizione sarà comunicato al più presto possibile per iscritto alla Federazione interessata e ai giudici nella riunione di Giuria o al briefing prima

della gara

- Le decisioni hanno validità solo per quella specifica competizione
- I nuovi elementi appariranno per la prima volta nell'Aggiornamento del Codice/nella Newsletter solo dopo essere stati eseguiti con successo da una ginnasta, presentati e confermati dal rispettivo CT.

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

- essere eseguito in campo internazionale per la prima volta in una gara ufficiale FIG dei gruppi 1, 2 o 3 (con o senza la presenza di un Delegato Tecnico ufficiale FIG) o in una gara FIG del gruppo 4 con la presenza di un Delegato Tecnico ufficiale FIG
- essere di valore C o superiore ed essere ben eseguito
- nome e valore dell'elemento di difficoltà saranno confermati solo in seguito ad un'analisi tecnica dell'esecuzione da parte del C
- se più di una ginnasta esegue lo stesso nuovo elemento nella stessa gara, l'elemento prenderà il nome di tutte le ginnaste che l'hanno eseguito
- La Federazione della ginnasta ha la responsabilità di presentare il video del nuovo elemento proposto alla Presidentessa del CT FIG al più presto possibile dopo la gara. Inoltre, il Delegato Tecnico presente alla competizione deve inviare, al più presto possibile, alla Presidentessa del CT FIG il video ufficiale, il video originale e l'illustrazione presentata dall'allenatore (se disponibile) e tutti i dettagli relativi al valore provvisorio assegnato per la competizione in oggetto.

valido dal 1° Febbraio 2018)

### 7.3 Esigenze di Composizione (EC) p. 2.00

Le Esigenze di Composizione sono descritte nelle rispettive Sezioni degli Attrezzi. E' possibile ottenere un massimo di p. 2.00.

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

### 7.4 Abbuoni di Collegamento (AC)

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

- Gli elementi utilizzati per AC NON devono essere necessariamente fra gli 8 conteggiati come VD. Tutti gli elementi devono essere catalogati nella Tabella degli Elementi.
- Gli abbuoni per collegamento a PA, TR e CL sono valutati:

+0.10  
+0.20  
+0.30 (possibile)

- Le formule per gli abbuoni di collegamento sono descritte nelle rispettive sezioni degli attrezzi - Parte 3: Sezioni 11, 12, 13
- Gli elementi svalutati possono essere usati per l'AC
- Per ottenere l'abbuono, il collegamento deve essere eseguito senza caduta

#### 7.4.1 Collegamenti Diretti e Indiretti

Tutti i Collegamenti devono essere **Diretti**; solo al *Corpo Libero* i collegamenti acrobatici possono essere **Indiretti**.

**Collegamenti Diretti** sono quelli in cui gli elementi sono eseguiti senza

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

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

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

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

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

- a) Gli elementi non possono essere ripetuti in altri collegamenti per ottenere l'AC
- Il riconoscimento avviene in ordine cronologico.

- b) Gli elementi alle PA e gli elementi acrobatici a TR e CL possono essere eseguiti 2 volte in un collegamento. Gli elementi ginnici non possono essere ripetuti.

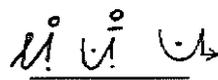
*Esempi:*

- PA – Tkatchev, 2 volte o Stalder con 1/1 giro, 2 volte
- TR – rovesciata senza mani, 2 volte o flic flac con 1/1 giro, 2 volte
- CL – collegamento diretto o indiretto con salto tempo (2 volte) e doppio salto dietro carpiato.

- c) Nel collegamento diretto di 3 o più elementi, il secondo elemento può essere usato:

- la 1° volta come ultimo elemento di un collegamento e
- la 2° volta come 1° elemento per iniziare un nuovo collegamento.

*Esempi:*



$$\begin{array}{c} D + D + D \\ 0.10 + 0.10 \end{array}$$

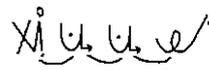


$$\begin{array}{c} CV 0.20 + 0.20 \\ SB + 0.10 \end{array}$$

- d) In un collegamento diretto di 3 o più elementi, gli elementi con volo alle PA o i salti acrobatici a TR e CL, se ripetuti, devono essere collegati direttamente. L'AC sarà riconosciuto per tutti i collegamenti.

*Esempi:*

PA



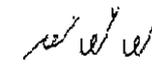
$$D + D + X + D$$

$$\text{Totale AC} = + 0.40 \quad 0.10 + 0.20 + 0.10$$

L' elemento con volo  può essere usato:

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

TR



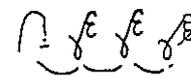
$$\begin{array}{c} C + C + X \\ CV + 0.10 + 0.10 \\ SB + 0.10 \end{array}$$

AC totale +0.20 & BS+0.10

Il Salto teso smezzo  può essere usato:

- la 1° volta come 2° elemento di un collegamento
- la 2° volta come collegamento di 2 elementi uguali con volo
- la 3° volta come 1° elemento per iniziare un nuovo collegamento

CL



$$\begin{array}{c} C + X + C \\ 0.10 + 0.10 \end{array}$$

Totale AC + 0.20

Il Salto  può essere usato:

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

## **SEZIONE 8 — Norme che regolano il Punteggio E**

---

### **8.1 Descrizione del Punteggio E - p. 10.00 (Esecuzione)**

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

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

- Esecuzione
- Artisticità di presentazione

### **8.2 Valutazione da parte della Giuria E**

I giudici E giudicano l'esercizio e determinano le penalità autonomamente.

Ogni esecuzione è valutata in relazione alle aspettative di un'esecuzione perfetta.

Tutte le deviazioni da questa aspettativa vengono penalizzate.

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

Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità

Falli		Piccoli	Medi	Grandi	Molto grandi
		0.10	0.30	0.50	1.00 o più
<b>Giuria E &amp; Giuria R</b>					
<b>Falli di Esecuzione</b>					
– Braccia piegate o gambe flesse	ogni volta	x	x	x	
– Gambe o ginocchia aperte	ogni volta	x	x larghezza spalle o più		
– Gambe incrociate durante gli elem. con avvitam.	ogni volta	x			
– Insufficiente altezza degli elementi (ampiezza esterna)	ogni volta	x	x		
– Insufficiente precisione della posizione raccolta o carpiata nei salti singoli	ogni volta	x Angolo anche/ginoc. 90°	x Angolo anche/gin. >90°		
– Non mantenere il corpo in posizione tesa (squadrandolo in anticipo)	ogni volta	x	x		
– Esitazione durante l'esecuzione di elementi e movimenti	ogni volta	x			
– Tentare un elemento senza eseguirlo ( <i>rincorsa a vuoto</i> )	ogni volta		x		
– Deviazione dalla direzione corretta	ogni volta	x			
Posizione del corpo e/o delle gambe negli elementi ( <i>non elementi ginnici</i> )					
– Allineamento del corpo	ogni volta	x			
– Piedi non in estensione/rilassati	ogni volta	x			
– Insufficiente divaricata negli elementi acrobatici (senza volo)	ogni volta	x	x		
– Non soddisfare i requisiti tecnici negli elementi ginnici ( <i>vedere Sez. 9 per l'elenco dei falli negli elementi ginnici</i> )	ogni volta	x	x	x	
– Precisione	ogni volta	x			
Esecuzione dell'uscita troppo vicino all'attrezzo (PA e TR)			x		
<b>Falli d'Arrivo</b> <i>(tutti gli elementi, incluse le uscite)</i>		In assenza di caduta la penalità max per l'arrivo non può superare p. 0.80			
– gambe aperte all'arrivo	ogni volta	x			
– oscillazioni supplementari delle braccia		x			
– perdita di equilibrio	ogni volta	x	x		
– passi supplementari, leggero saltello	ogni volta	x			
– passo molto lungo o balzo ( <i>più di 1 metro</i> )	ogni volta		x		
– falli di posizione del corpo	ogni volta	x	x		
– massima accosciata	ogni volta			x	
– appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto/sull'attrezzo	ogni volta				1.00
– caduta sul tappeto sulle ginocchia o sul bacino	ogni volta				1.00
– caduta sull'attrezzo o contro di esso	ogni volta				1.00
– non arrivare prima con i piedi da un elemento	ogni volta				1.00

### Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità

Falli		Piccoli	Medi	Grandi	Molto grandi
		0.10	0.30	0.50	1.00 o più
<b>Giuria D (D1 – D2)</b>					
– Collegamenti eseguiti con caduta	PA,TR,CL				No AC, No BS (TR)
– Non arrivare da un elemento con la precedenza dei piedi o nella posizione richiesta	ogni volta				No VD, AC, EC, No BS (TR)
– Iniziare l'elemento al di fuori della linea di demarcazione ( <i>completamente fuori</i> )	CL				No VD, AC, EC
– Non presentarsi alla Giuria D prima e/o dopo l'esercizio	Ginn/Attr		X		dal Punteggio Finale
– Assistenza dell'allenatore ( <i>aiuto</i> )	PA/TR/CL ogni volta				1.00 p. dal Punteggio Finale No VD, AC, EC, No BS (TR)
– Presenza non autorizzata dell'allenatore	Ginn/Attr			X	dal Punteggio Finale
<b>Dalla Giuria D (D1 – D2) con notifica alla Giuria Superiore o dalla Giuria Superiore</b>					
<b>Irregolarità dell'attrezzo:</b>					
– Non usare correttamente il "collare" di protezione per i volteggi provenienti dalla rondana ( <i>vedi 10.4.3</i> )	Ginn/Attr				Volteggio nullo ("0")
– Non utilizzare il tappeto supplementare per l'arrivo	Ginn/Attr			X	dal Punteggio Finale
– Pedana posta su una superficie non autorizzata	Ginn/Attr			X	
– Tappeto supplementare non autorizzato	Ginn/Attr			X	
– Spostare il tappeto supplementare durante l'esercizio o metterlo dal lato non consentito per l'uscita dalla Trave	Ginn/Attr			X	
<b>Dalla Presidente della Giuria Superiore - dal Punteggio Finale con notifica della Giuria D alla Giuria Superiore</b>					
– Cambiare le misure dell'attrezzo senza autorizzazione	Ginn/Attr			X	dal Punteggio Finale
– Aggiungere, modificare o togliere le molle dalla pedana	Ginn/Attr			X	
– Uso scorretto del magnesio e/o danneggiamento dell'attrezzo	Ginn/Attr			X	
<b>Dalla Presidente della Giuria Superiore - dal Punteggio Finale con notifica della Giuria D alla Giuria Superiore</b>					
<b>Comportamento della Ginnasta</b>					
– Imbottiture non corrette o antiestetiche	Ginn/Attr		X		<i>In Qualificazione, Finale Individuale e Finale a Squadre penalità detratta 1 volta al primo attrezzo dove la giuria nota l'irregolarità. Nelle Finali agli Attrezzi dal punteggio all'attrezzo.</i>
– Mancanza /posizione scorretta dell'emblema nazionale	Ginn/Attr		X		
– Mancanza del numero dorsale	Ginn/Attr		X		
– Abbigliamento scorretto – body, monili, colore dei bendaggi	Ginn/Attr		X		
– Pubblicità scorretta	Squadra Ginn/Attr		X		<i>dal punteggio Finale all'Attrezzo – su richiesta delle persone incaricate</i>
– Comportamento antisportivo	Ginn/Attr		X		<i>dal Punteggio Finale</i>
– Permanenza non autorizzata sul podio	Ginn/Attr		X		<i>dal Punteggio Finale</i>
– Risalire sul podio ad esercizio terminato	Ginn/Attr		X		<i>dal Punteggio Finale</i>
– Parlare con i giudici durante la gara	Ginn/Attr		X		<i>dal Punteggio Finale</i>
– Scorretto ordine di salita all'attrezzo da parte delle ginnaste componenti la squadra	Squadra				<i>1.00 p. in Qualificazione e Finale a Squadre dal totale della squadra all'attrezzo</i>
– Costume non uguale ( <i>per ginnaste della stessa squadra</i> )	Squadra				<i>1.00 p. in Qualificazione e Finale a Squadre, 1 volta dall'attrezzo dove la giuria nota l'irregolarità</i>

### Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità

Falli		Piccoli	Medi	Grandi	Molto grandi
		0.10	0.30	0.50	1.00 o più
- Non completare la competizione per abbandono del campo gara					squalificata
Ritardare o interrompere la gara ingiustificatamente					squalificata
<b>Notifica scritta dal giudice cronometrista alla giuria D</b>					
- Superamento del tempo di riscaldamento (dopo avvertimento) • per ginnaste individualiste	Squadra/ Attr  Ginn/Attr		x		dal Punteggio Finale
- Non iniziare l'esercizio entro 30 sec. dall'accensione della luce verde	Ginn/Attr		x		
- Non iniziare l'esercizio entro 60 sec.	Ginn/Attr	L'esercizio non può più essere eseguito			
- Esercizio troppo lungo (TR, CL)	Ginn/Attr	x			
- Iniziare l'esercizio senza segnale o con la luce rossa	Ginn/Attr				"0"
- Superamento del tempo concesso per una caduta (PA, TR)	Ginn/Attr		x		
- Superamento del tempo concesso per una caduta (più di 60" - PA, TR)	Ginn/Attr				esercizio considerato terminato
<b>Dalla Presidente della Giuria Superiore (in Consultazione con la Giuria Superiore)</b>		<b>Cartellini Per competizioni FIG Ufficiali e Registrate</b>			
<b>Comportamento dell'allenatore <u>senza</u> conseguenze dirette sul risultato/sull'esecuzione della ginnasta/della squadra</b>					
- comportamento antisportivo (valido per tutte le fasi della gara)		1° volta – Cartellino Giallo per l'allenatore (ammonizione) 2° volta – Cartellino rosso ed espulsione dell'allenatore dal campo gara e/o dalla palestra di allenamento			
- Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi (valido per tutte le fasi della gara)		Cartellino Rosso immediato ed espulsione dell'allenatore dal campo gara e/o dalla palestra di allenamento			
<b>Comportamento dell'allenatore <u>con</u> conseguenze dirette sul risultato/sull'esecuzione della ginnasta/della squadra</b>					
- Comportamento antisportivo (valido per tutte le fasi della gara), es.: ritardare o interrompere ingiustificatamente la gara, parlare con i giudici durante la competizione, ad eccezione del Giudice D1- sono permessi solo i reclami-parlare direttamente alla ginnasta, dare segnali, urlare (incitare) o fare cose simili durante l'esercizio, ecc.		1° volta – p. 0.50 (ginnasta/squadra all'attrezzo) e Cartellino Giallo all'allenatore (ammonizione) 1° volta – p. 1.00 (ginnasta/squadra all'attrezzo) e Cartellino Giallo per l'allenatore (ammonizione) se l'allenatore parla ai giudici in modo <b>aggressivo</b> 2° volta – p. 1.00 (ginnasta/squadra all'attrezzo), Cartellino Rosso ed espulsione dell'allenatore dal campo gara			
- Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi (valido per tutte le fasi della competizione). Es.: presenza irregolare del numero di persone previsto in campo gara durante la competizione e/o durante la preparazione dell'attrezzo, ecc.		p. 1.00 (ginnasta/squadra all'attrezzo), Cartellino Rosso immediato ed espulsione dell'allenatore dal campo gara *			

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

1° volta = Cartellino Giallo

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

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

## SEZIONE 9 — Direttive Tecniche

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

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

### 9.1 TUTTI GLI ATTREZZI

#### Posizioni del corpo

##### Raccolto

- angolo delle anche e delle ginocchia nei salti acrobatici e negli elementi ginnici minore di 90°

##### Carpato

- angolo delle anche nei salti acrobatici e negli elementi ginnici minore di 90°

##### Teso

- tutte le parti del corpo allineate

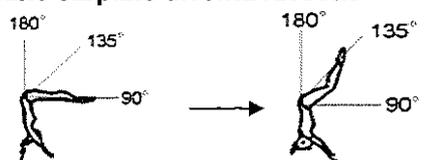
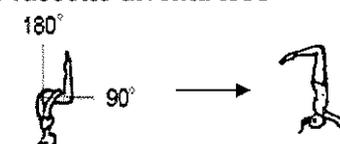
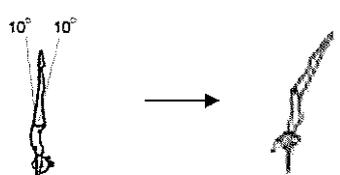


#### 9.1.1 Riconoscimento degli elementi

##### a) Teso

- la posizione tesa deve essere mantenuta per la maggior parte della rotazione in:
  - salti singoli
  - doppi salti al CL e in uscita alle PA
  - salti al Volteggio
- se NON c'è posizione tesa, il salto è considerato carpato
  - negli elementi senza avvitamento
  - al volteggio nei salti senza avvitamento sull'AL

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

<p><b>Salto carpato diventa raccolto</b></p> 	<p><b>Giuria D</b> Se nel salto carpato l'angolo delle ginocchia è inferiore a 135°</p> <p>- si assegna il salto raccolto</p>
<p><b>Salto raccolto diventa teso</b></p> 	<p><b>Giuria D</b> Angolo delle anche aperto (180°)</p> <p>- si assegna il salto teso</p>
<p><b>Salto teso diventa carpato</b></p> 	<p><b>Giuria D</b> Posizione carpata delle anche = si assegna il salto carpato</p> <p>Sono considerate accettabili la posizione a cucchiaio o quella leggermente arcata</p>

#### 9.1.2 Arrivo dai salti singoli con Avvitamento

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

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

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

##### b) Per rotazione inferiore \*:

- 3 avv. diventano 2½ avv.
- 2½ avv. diventano 2 avv.
- 2 avv. diventano 1½ avv.
- 1½ avv. diventa 1 avv.

\* **CL**: Quando un salto con avvitamento è collegato direttamente ad un altro salto e nel 1° salto l'avvitamento non è completato esattamente (*ma la*

ginnasta è in grado di continuare con un elemento successivo) il 1° elemento NON viene svalutato.

### 9.1.3 Cadute negli arrivi

- Arrivo con precedenza dei piedi – VD assegnato
- Non arrivare prima con i piedi – VD NON assegnato

## 9.2 TRAVE ED ESERCIZIO AL CORPO LIBERO

9.2.1 Nell'assegnazione del VD, i giri su una gamba hanno un incremento graduale di:

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

#### Considerazioni sui giri:

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

#### a) Rotazione incompleta sulla gamba d'appoggio

Esempio:

- TR  diventa 
- CL  diventa 

9.2.2 Nell'assegnazione del VD, i salti ginnici con giro hanno un incremento graduale:

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

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

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

- La posizione delle spalle e delle anche è decisiva

Esempi:

- TR/CL  diventa  $Z$  o  $Z^A$  (se è evidente una chiara posizione carpiata divaricata)
- CL  diventa 
- CL  diventa  $Z$  o  $Z^A$  (se è evidente una chiara posizione carpiata divaricata)
- TR  diventa 
- 1/4 di giro in più non rende l'elemento differente

#### Definizioni:

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

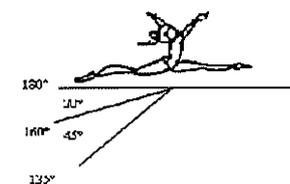
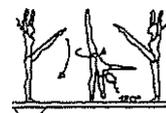
**Hop:** spinta su 1 piede e arrivo sullo stesso o su 2 piedi  
(non è richiesta la divaricata delle gambe a 180°)

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

**Nota:** - La divaricata dei jump e dei leap è richiesta a 180°

### 9.2.3 ESIGENZE PER LA DIVARICATA

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



#### Divaricata insufficiente

- > 0° - 20° penalità 0.10
- > 20° - 45° penalità 0.30
- > 45° un altro elemento dal CdP o no VD

### 9.3 ESIGENZE PER SPECIFICI ELEMENTI GINNICI

#### Scale ("bilancia", 4.102)



##### Esigenza:

- divaricata 180°

##### Giuria D

- < 180° - No VD

#### Esempi di giri con una specifica posizione delle gambe:



##### Esigenza:

- gamba libera avanti o dietro all'orizzontale per tutto il giro

##### Giuria D

- gamba libera sotto l'orizzontale – si assegna un altro elemento del CdP

#### Salto raccolto con/senza giro



##### Esigenze:

- angolo delle anche meno di 90°
- ginocchia sopra l'orizzontale

##### Giuria D

- angolo anche/ginocchia >135° = No VD o un altro VD

##### Giuria E

- ginocchia all' orizzontale – 0.10 (fallo piccolo)
- ginocchia sotto l'orizzont. – 0.30(fallo medio)

#### Salto del cosacco con/senza giro



##### Esigenze:

- angolo delle anche meno di 90°
- gamba tesa sopra l'orizzontale

##### Giuria D

- angolo delle anche > 135° = No VD o un altro VD

##### Giuria E

- gamba tesa all'orizz.– 0.10(fallo piccolo)
- gamba tesa sotto l'oriz.–0.30(fallo medio)

#### Salto del gatto con/senza giro



##### Esigenze:

- alternanza delle gambe
- ginocchia sopra l'orizzontale
- valutare la posizione del ginocchio più basso

##### Giuria D

- angolo anche/gin > 135° = No VD o altro VD
- non alternare le gambe = salto raccolto

##### Giuria E

- una o entr.le gambe all'oriz.–0.10(fallo piccolo)
- una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale –0.30 (fallo medio)

#### Salto carp. divar. con/senza giro



##### Esigenza:

- entrambe le gambe devono essere sopra l'orizzontale

##### Giuria D

- angolo delle anche > 135° - No VD o un altro VD

##### Giuria E

- posizione scorretta delle gambe (*non parallele*) – 0.10 (fallo piccolo)
- gambe all'orizzontale -0.10 (fallo piccolo)
- gambe sotto l' orizzontale– 0.30(fallo medio)

#### Salto ad anello



##### Esigenze:

- arco dorsale e rovesciam. del capo
- divaricata 180° delle gambe in posiz. diagonale
- piede dietro alla sommità della testa

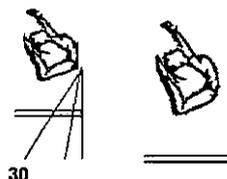
##### Giuria D

- mancanza di arco & rovesciamento del capo - enjambée sul posto o sissone
- mancanza di divaricata sagittale - No VD

##### Giuria E

- arco insufficiente - 0.10 (fallo piccolo)
- piede dietro all'altezza della testa– 0.10(fallo piccolo)
- piede dietro all'altezza delle spalle– 0.30(fallo medio)

### Salto del Montone



#### Esigenze :

- posizione ad arco e rovesciamento del capo con i piedi alla sommità della testa
- estensione delle anche

#### Giuria D

- mancanza di arco & rovesciamento del capo - No VD
- piedi sotto l'altezza delle spalle - No VD

#### Giuria E

- arco insufficiente - 0,10 (fallo piccolo)
- piedi all'altezza della testa o sotto -0,10(fallo piccolo)
- insuff. estensione delle anche - 0.10 (fallo piccolo)
- insuff. flessione delle gambe ( $\geq 90^\circ$ )-0.10 (fallo piccolo)

### Yang Bo



#### Esigenze:

- ampio arco dorsale, rovesciamento del capo
- iperdivaricata delle gambe con gamba av. min. all'orizzontale

#### Giuria D

- mancanza di arco & rovesciamento del capo = enjambée sul posto o sissone
- gamba avanti sotto l'orizzontale = salto ad anello

#### Giuria E

- posizione arcata insufficiente - 0.10 (fallo piccolo)
- no iperdiv. ma entrambe le gambe all'oriz.-0.10 fallo piccolo)

### Enjambée Cambio



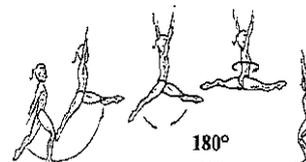
#### Esigenze:

- slancio della gamba libera min. a  $45^\circ$
- slancio della gamba libera tesa

#### Giuria E

- slancio della gamba libera meno di  $45^\circ$  - 0.10 (fallo piccolo)
- gamba libera flessa -0.10/0.30 (fallo piccolo/medio)

### Enjambée Cambio con giro ( $\frac{u}{z}$ o $\frac{o}{z}$ )



#### Esigenze:

- slancio della gamba libera min. a  $45^\circ$
- slancio della gamba libera tesa
- si deve vedere la divaricata sagittale

#### Giuria D

- giro incompleto in  $\frac{u}{z}$  diventa  $z$  o  $zA$

- giro incompleto in  $\frac{o}{z}$  diventa  $\frac{u}{z}$  o  $zA$

#### Giuria E

- slancio della gamba libera a meno di  $45^\circ$  - 0.10 (fallo piccolo)
- gamba libera flessa -0.10/0.30 (fallo piccolo/medio)



### Enjam. ad anello/Enjam.cambio ad anello (con/senza giro) spinta a 1 o 2 piedi

#### Esigenze:

- Arco dorsale e testa reclinata
- Gambe divaricate a  $180^\circ$
- Gamba av. all'orizzontale e piede dietro alla sommità della testa
- Il giro deve essere eseguito dopo aver assunto la posizione ad anello



#### Giuria D

- non arcare e non flettere la testa indietro = enjambée o enjambée cambio (spinta a 1 o 2 piedi)
- Piede dietro sotto le spalle - enjambée o enjambée cambio (spinta a 1 o 2 piedi) dal 1° ottobre 2017
- scorretto tempismo nel giro = enjambée/ enjambée cambio con giro - spinta a 1 o 2 piedi

#### Giuria E

- arco insufficiente -0.10 (fallo piccolo)
- gamba avanti sotto l'orizzontale - 0.10 (fallo piccolo)
- Gamba avanti sotto l'orizzontale (appross.  $45^\circ$ ) -0.30 (fallo medio) dal 1° ottobre 2017
- piede dietro all'alt. della testa - 0.10 (fallo piccolo)
- piede dietro all'alt. delle spalle - 0.30 (fallo medio)

Il massimo delle penalità cumulabili per deviazione dalla posizione del corpo richiesta non può superare 0.50.

Le penalità per la posizione del corpo comprendono:

- divaricata insufficiente
- gambe flesse
- piedi non in estensione
- penalità per la posizione del corpo in elementi specifici (elencate nel 9.3)
- gambe aperte

NOTA: Un piccolo fallo come deviazione dall'esecuzione ideale sarà penalizzato 0.10.

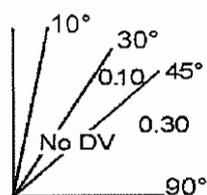
Più falli piccoli o un fallo piccolo ed uno medio come deviazione dall'esecuzione ideale saranno penalizzati 0.30

Grandi deviazioni dall'esecuzione ideale subiranno una penalità di 0.50 (come da sezione 8.3)

## 9.4 PARALLELE ASIMMETRICHE

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

### 9.4.1 Slancio in verticale



#### Giuria D

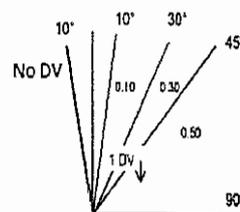
Se completato:  
 - nei 10° dalla verticale = VD assegnato  
 - > 10° = No VD

#### Giuria E

- > 30° - 45° - 0.10  
 - > 45° - 0.30



### 9.4.2 Elementi circolari alla verticale senza rotazione ed elementi con volo dallo SA alla verticale sullo SB



#### Giuria D

Se completato

> 10° prima della verticale - No VD o altro VD  
 > 10° dopo la verticale - 1 VD inf.

#### Giuria E

• > 10° - 30° - 0.10  
 • > 30° - 45° - 0.30  
 • > 45° - 0.50



### 9.4.3 Swing – elementi con giro che:

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



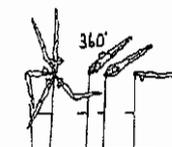
#### Giuria D

Se l'elemento è completato

- entro 10° dalla verticale = VD assegnato (vedi 9.4.4)
- > 10° prima della verticale = 1 VD inferiore rispetto al movimento circolare con giro alla verticale

#### Giuria E

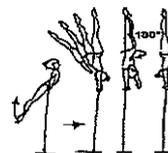
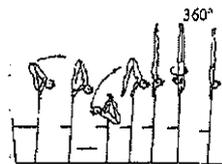
- > 10° - 30° - 0.10
- > 30° - 45° - 0.30
- > 45° - 0.50



Elementi Swing con 1/2 (180°) giro:

Tutte le parti del corpo devono raggiungere l'orizzontale per ottenere il VD, altrimenti non sarà assegnato alcun VD (oscillazione a vuoto).

### 9.4.4 Elementi circolari con giri alla verticale e slanci in verticale con giri alla verticale



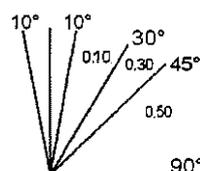
#### Giuria D

Se l'elemento è completato

- nei 10° dalla verticale (*da entrambi i lati*) = - VD assegnato

#### Giuria E

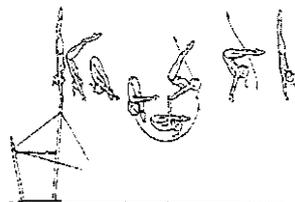
- > 10° - 30° - 0.10
- > 30° - 45° - 0.30
- > 45° - 0.50



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

### 9.4.5 ESIGENZE PER ALCUNI ELEMENTI SELEZIONATI ALLE PA

“Adler”  (5.501)



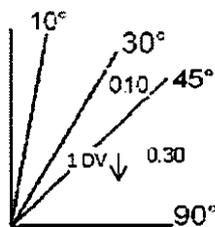
#### Giuria D

completato:

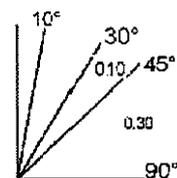
- nei 30° dalla verticale - VD assegnato
- > 30° -1 VD inferiore

#### Giuria E

- > 30° - 45° - 0.10
- > 45° - 0.30



“Salto Pak”  (3.404)



#### Giuria E

- > 30° - 45° - 0.10
- > 45° - 0.30

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

## PARTE III ATTREZZI

### SEZIONE 10 — Volteggio

#### 10.1 Generalità

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

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

- Il volteggio inizia con una rincorsa, arrivo e battuta in pedana con due piedi da
  - una posizione in avanti o
  - una posizione indietro
- Non sono consentiti volteggi con arrivo laterale.
- Tutti i volteggi devono essere eseguiti con repulsione di entrambe le mani dalla tavola.
- La ginnasta deve usare il “collare di protezione” fornito dal Comitato Organizzatore per i volteggi che iniziano con la Rondata in pedana.
- Il tappetino per la posa delle mani può essere usato solo per i salti di tipo Yurchenko dei gruppi 1, 4 e 5
- Tutti i volteggi sono indicati da un numero.
- La ginnasta è responsabile dell’esposizione del numero del salto che intende eseguire prima dell’inizio di ciascun salto (*manualmente o elettronicamente*).
- Dopo aver ricevuto il segnale o la luce verde dal giudice D1, la ginnasta esegue il primo salto e torna alla fine della corsia per la rincorsa per esporre il numero del suo secondo salto.
- Iniziando con la battuta in pedana, vengono valutate le fasi del volteggio:
  - 1° volo
  - repulsione
  - 2° volo e arrivo

#### 10.2 Rincorse

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

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

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

#### 10.3 Gruppi dei Salti

I salti al Volteggio sono classificati nei seguenti gruppi:

- Gruppo 1 –** Volteggi senza salti (Ribaltate, Yamashita, Rondate) con o senza rotazione sull’AL nel 1° e/o nel 2° volo
- Gruppo 2 –** Ribaltata avanti con o senza 1/1 avv. (360°) nel 1° volo – salto avanti o dietro con o senza avv. sull’AL nel 2° volo
- Gruppo 3 –** Ribaltata con ¼ - ½ avv. (90° - 180°) nel 1° volo (*Tsukahara*) – salto dietro con o senza avv. sull’AL nel 2° volo
- Gruppo 4 –** Rondata (*Yurchenko*) con o senza 3/4 avv. (270°) nel 1° volo – salto dietro con o senza avv. sull’AL nel 2° volo.
- Gruppo 5 –** Rondata con ½ avv. (180°) nel 1° volo – salto avanti o dietro con o senza avv. sull’AL nel 2° volo.

## 10.4 ESIGENZE

- Il numero del salto **che si intende** presentare deve essere esposto (manualmente o elettronicamente) prima che il salto sia eseguito.
- Nelle gare di **Qualificazione, Finale a Squadre e Finale Individuale**: si esegue **un** salto.
- In **Qualificazione**, il punteggio del 1° salto è valido per il punteggio totale della **Squadra** e/o per quello **Individuale**.
  - La ginnasta che vuole qualificarsi per la **Finale all'Attrezzo** deve eseguire **2** salti secondo le regole qui sotto descritte.
- **Finali all'Attrezzo**
- La ginnasta deve eseguire due salti; la media dei due punteggi ottenuti costituirà il Punteggio Finale
  - I due volteggi devono essere di due gruppi differenti e
  - devono avere un secondo volo differente

### Esempi

1. Se il primo volteggio è del Gruppo 4  
*Rondata, flic-flac –salto teso dietro con 2½ avv. (900°),* *NW*  
allora la scelta per il 2° volteggio potrebbe essere:
  - *Tsukahara teso con 2/1 avv (720°)* *SW*  
*oppure*
  - *Ribaltata – 1/1 avv. nel 2° volo* *NW*
2. Se il primo volteggio è del Gruppo 2  
*Ribaltata - salto raccolto avanti,* *NW*  
allora la scelta per il 2° volteggio potrebbe essere:
  - *Rondata, flic-flac – salto teso dietro* *NW*  
*oppure*
  - *Tsukahara carpato* *SW*

Nota: Ribaltata – doppio salto avanti raccolto *NW*

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

Ribaltata – salto avanti raccolto *NW*

### 10.4.1 Linea di demarcazione (Corridoio)

Come orientamento per le penalità di direzione sarà tracciato un corridoio sul tappeto di arrivo. La ginnasta deve arrivare e fermarsi in piedi in questa zona. Se la ginnasta tocca il tappeto con una parte del corpo all'esterno della linea di demarcazione, il giudice D1 (*in seguito a notifica scritta dal Giudice di Linea*) detraerà dal Punteggio Finale le seguenti penalità:

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

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

Dal Punteggio Finale del salto eseguito:

- Più di 25 metri di rincorsa – 0.50
- Rincorsa a vuoto senza eseguire il salto – 1.00
- **Appoggio** di una sola mano (*fase di repulsione*) – 2.00

– Nella Qualificazione per la Finale all'Attrezzo e nella Finale all'Attrezzo:

–

- quando uno dei due salti è valutato "0" (10.4.3)

#### Valutazione:

punteggio del salto eseguito diviso per 2 = Punteggio Finale (PF)

- Se i due salti **non** appartengono a gruppi differenti o **non** hanno un secondo volo differente

#### Valutazione:

$[(PF \text{ del } 1^\circ \text{ salto}) + (PF \text{ del } 2^\circ \text{ salto, meno } 2.00)] / 2 = \text{Punteggio Finale}$

### 10.4.3 Esecuzione di Salti Nulli (punti 0.00)\*

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

\* **Nota** : il punteggio "0" è dato dalla Giuria D.  
La giuria E non esprime alcuna valutazione

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

### 10.5 Calcolo del Punteggio

#### Giuria D:

inserirà il Valore del salto eseguito e mostra sulla lavagna alla Giuria E il simbolo del salto riconosciuto (*se diverso da quello dichiarato*).  
Il punteggio del 1° salto deve essere esposto prima che la ginnasta esegua il suo secondo salto.

Le penalità di esecuzione (*Sezione 8*) devono essere detratte in aggiunta alle penalità specifiche di seguito elencate.

### 10.6 Penalità Specifiche all'attrezzo (*Giuria E*)

Falli	0.10	0.30	0.50
<b>Primo Volo</b>			
- Rotazione incompleta sull'AL durante la fase di volo			
• Gr.1 con 1/2 (180°) avv.	≤ 45°	≤ 90°	
• Gr.4 con 3/4 (270°) avv.	≤ 45°		
• Gr.1 o 2 con 1/1 avv. (360°)	≤ 45°	≤ 90°	>90°
- Tecnica scorretta			
• Angolo delle anche	x	x	
• Corpo arcato	x	x	
• Gambe flesse	x	x	x
• Gambe o ginocchia aperte	x	x	
<b>Fase di repulsione</b>			
- Tecnica scorretta			
• Appoggio alternato delle mani Gr.1, 2 & 5 ( <i>non applicabile al salto avanti teso con avv. sull'AL</i> )	x	x	
• Braccia piegate	x	x	x
• Angolo delle spalle	x	x	
• Non passare dalla verticale	x		
• Rotazione sull'AL iniziata troppo presto ( <i>sulla tavola</i> )	x	x	
<b>Secondo Volo</b>			
- Eccessiva courbette	x	x	
- Altezza	x	x	x
- Precisione della rotazione sull'AL ( <i>incluso salto Cuervo</i> )	x		
- Posizione del corpo			
• Precisione della posizione raccolta/carpata nel salto	x	x	
• Precisione della posiz. racc./carp. nei salti con avv.AL	x		
• Allineamento del corpo nel salto teso	x		
• Non mantenere la posizione tesa ( <i>squadrando troppo presto</i> )	x	x	
• Insufficiente e/o ritardata estensione ( <i>salti raccolti e carpiati</i> )	x	x	
- Gambe flesse	x	x	x
- Gambe o ginocchia aperte	x	x	
- Insufficiente rotazione del salto senza caduta	x		
• con caduta		x	
- Distanza ( <i>lunghezza insufficiente</i> )	x	x	
- Deviazione dalla direzione corretta	x		
- Dinamismo	x	x	
<b>Falli d'arrivo</b>	Vedi Sezione 8		

## Sezione 11 — Parallele asimmetriche

### 11.1 Generalità

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

#### a) Entrate

- Se la ginnasta al suo primo tentativo tocca la pedana, l'attrezzo o passa sotto l'attrezzo:
  - penalità - 1.00 p.
  - deve iniziare l'esercizio e
  - non le sarà accreditato alcun VD per l'entrata
- Una seconda rincorsa per l'entrata (*con penalità*) è concessa se la ginnasta la prima volta **NON** ha toccato la pedana, l'attrezzo o non vi è passata sotto
  - Penalità - 1.00 p.
- Una 3° rincorsa non è concessa.

La ginnasta **NON** può camminare/correre sotto lo staggio basso per eseguire l'entrata (vedi 2.4)

La giuria D detrarrà la penalità dal Punteggio Finale.

#### b) Cronometraggio del tempo di caduta

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

- Se la ginnasta riprende l'esercizio dopo aver superato il tempo a disposizione per la caduta, le sarà applicata una penalità neutra di 0.30
- Il cronometraggio inizia quando la ginnasta torna in piedi dopo la caduta
- Il tempo che scorre durante la caduta deve essere visibile in secondi sul tabellone del punteggio
- Un segnale sonoro (*gong*) sarà dato a
  - 10 secondi
  - 20 secondi e ancora a
  - 30 secondi (tempo limite)
- L'esercizio è considerato ufficialmente ricominciato quando i piedi lasciano il tappeto

- Se la ginnasta non ha ripreso l'esercizio entro i 60 secondi, questo è considerato terminato

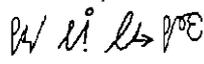
Non è necessario il saluto alla giuria per riprendere l'esercizio dopo la caduta.

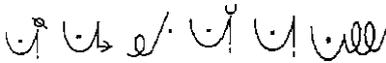
### 11.2 Composizione e Costruzione dell'Esercizio

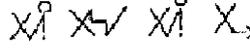
Per stabilire il VD, si conteggiano gli 8 elementi di maggiore valore, compresa l'uscita.

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

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

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

Esempio 2:   
D D D B B D

Esempio 3:   
D B C X (*nessun valore*)

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

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

#### a) Elementi circolari e Oscillazioni

- Granvolte dietro
- Granvolte avanti
- Oscillazioni e Tempi di Capovolta

- Stalder Avanti/Dietro
- Elementi circolari carpiati Avanti/Dietro

#### b) Voli

- volo dallo SA e ripresa allo SB (o al contrario)
- contromovimenti (al di sopra dello staggio)
- planche
- salti

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

- |  |         |
|--|---------|
| 1 – Volo dallo SA allo SB  | p. 0.50 |
| 2 – Volo con ripresa dello stesso staggio                            | p. 0.50 |
| 3 – Prese differenti (esclusi slanci in verticale, entrata e uscita) | p. 0.50 |
| 4 – Elemento senza volo con rotazione min. di 360° (no entrata)      | p. 0.50 |

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

Si possono ottenere punti d'abbuono per collegamenti diretti. L'AC si somma al punteggio D.

#### Abbuoni per Collegamenti diretti

0.10	0.20
D + D (o più)	D (volo sullo stesso staggio o da SB a SA) + C o più (su SA e devono essere eseguiti in questo ordine) D + E (entrambi elementi con volo)

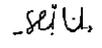
Nota: gli elementi C/D devono avere un volo o una rotazione di min. 1/2 giro (180°)

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

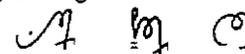
Nota: Il cambio di presa saltato con/senza rotazione di 180°-360° **NON** costituisce volo.

- Questi collegamenti diretti possono essere eseguiti come:

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

es:  D+D = 0.10

- collegamenti all'interno dell'esercizio
- collegamenti con l'uscita.
- d) Se tra 2 elementi si esegue un'oscillazione a vuoto o intermedia, **NON** potrà essere riconosciuto alcun AC.
- **Oscillazione a vuoto** = oscillazione avanti o dietro senza l'esecuzione di alcun elemento della Tabella, prima dell'oscillazione nella direzione opposta. Eccezione: elementi tipo "Shaposhnikova" con/senza 1/1 avvitamento (360°) e i seguenti elementi.



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

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

### 11.5 Penalità di composizione (Giuria E)

Falli	0.10	0.30	0.50
- Saltare dallo SB allo SA			x
- Sospensione allo SA, posare i piedi sullo SB, presa dello SB			x
- Più di 2 elementi uguali collegati direttamente all'uscita	x		

## 11.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo

Falli	0.10	0.30	0.50 o più
- Allineamento in vert. e nello slancio in vert.	x	x	
- Sistemare la presa	x		
- Urtare l'attrezzo con i piedi			0.50
- Urtare il tappeto con i piedi ( <i>caduta</i> )			1.00
- Movimento non caratteristico ( <i>elementi con spinta dei piedi o delle cosce</i> )			0.50
- Mancanza di ritmo negli elementi	x		
- Altezza insufficiente negli elementi con volo	x	x	
- Rotazione incompleta degli elementi con volo	x		
- Insufficiente estensione nelle kippe	x		
- Oscillazione intermedia			0.50
- Oscillazione a vuoto			0.50
- Angolo di completamento degli elementi	x	x	x
<b>Ampiezza di:</b>			
- Oscillazioni avanti o dietro sotto l'orizzontale	x		
- Slanci in verticale	x	x	
- Eccessiva flessione delle anche nella frustata (uscita)	x	x	

## 11.7 Note

### Cadute –

#### Elementi con volo

- con** presa dello staggio con entrambe le mani (*sospensione o appoggio momentanei*) : il VD è assegnato
- senza** presa dello staggio con entrambe le mani : il VD **non** è assegnato (*l'elemento può essere eseguito di nuovo per ottenere il VD*)

## Uscite

- Non tentare affatto l'uscita (per es. )

Valutazione:

- No VD – si conteggiano solo 7 elementi (*Giuria D*)
- Mancanza di uscita – 0.50 (*Giuria D*)
- Caduta - p. 1.00 o, se non c'è caduta, penalità di arrivo (*Giuria E*)

Se la ginnasta risale sull'attrezzo per eseguire l'uscita si applica la penalità per caduta (nessuna penalità per "mancanza di uscita")

- Se l'uscita è iniziata

**Esempio 1:**  con inizio del salto (arrivo senza precedenza dei piedi)

Valutazione:

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

## Entrate

- possono soddisfare l'EC 1 per volo dallo SA allo SB
- gli elementi eseguiti in entrata possono essere eseguiti anche nel corso dell'esercizio (o viceversa) ma ricevono solo una volta il VD.

## SEZIONE 12 — Trave

### ARTISTICITA'

#### Esecuzione Artistica

Un' esecuzione artistica è quella in cui la ginnasta dimostra la capacità di trasformare il suo esercizio alla trave da composizione ben strutturata in esibizione. Nel far ciò, la ginnasta deve dimostrare creatività, sicurezza nell'esibizione, stile personale e tecnica perfetta.

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

#### Composizione e Coreografia

La composizione di un esercizio alla trave è basata sul bagaglio tecnico della ginnasta, sia ginnico che acrobatico, e sulla coreografia di questi elementi in relazione alla trave, mostrando un deciso senso del ritmo e modulazione della velocità. Si tratta dell'equilibrio tra elementi di difficoltà e componente artistica per creare un tutto coeso e fluido.

Lo stile, la struttura e la composizione dell'esercizio devono includere:

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

*Questo è "cosa" la ginnasta esegue.*

#### Ritmo & Tempo

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

Il passaggio tra movimenti ed elementi dovrebbe essere armonioso e fluido;

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

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

### 12.1 Generalità

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

#### a) Entrate

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

La giuria D detrarrà la penalità dal Punteggio Finale.

#### b) Cronometraggio:

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

- Il giudice cronometrista 1 (*Assistente*) avvia il cronometro quando i piedi della ginnasta lasciano la pedana o il tappeto. Arresta il cronometro quando la ginnasta tocca il tappeto alla fine del suo esercizio alla trave.
- Dieci (10) secondi prima del tempo massimo a disposizione e una seconda volta al termine del tempo massimo (1 minuto e 30 sec.) un segnale acustico (*gong*) avverte la ginnasta che l'esercizio deve essere completato.
- Se l'arrivo sui tappeti in uscita è eseguito durante il secondo segnale sonoro, **non** vi è alcuna penalità.
- Se l'arrivo sui tappeti è eseguito dopo il secondo segnale sonoro, sarà applicata una penalità per fuori tempo.

La penalità per fuori tempo massimo, se l'esercizio dura più di 1:30 minuti (90 sec.), sarà di:

- p. 0.10 .
- Gli elementi eseguiti dopo i 90 secondi saranno riconosciuti dalla giuria D e valutati dalla Giuria E.
- Il superamento del tempo è notificato per iscritto dal cronometrista alla Giuria D che detrarrà la penalità dal Punteggio Finale.

### c) Cronometraggio del tempo di caduta:

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

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

## 12.2 Contenuto dell'Esercizio

- Per stabilire il VD, si conteggiano gli 8 elementi di difficoltà di maggior valore, compresa l'uscita
  - Mancanza di USCITA - 0.50 dal Punteggio Finale (Giuria D)
- Tra gli 8 elementi devono esserci almeno
- 3 elementi ginnici
  - 3 elementi acrobatici
- e 2 elementi a scelta

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

- 1 – Un collegamento di almeno due elementi ginnici **differenti**, di cui 1 salto (tranne gli hop) con divaricata di 180° (*sagittale o laterale*) o in posizione carpiata divaricata  
p. 0.50
- 2 – un giro (gruppo 3) p. 0.50
- 3 – una serie acrobatica di minimo 2 elementi con volo\* , di cui 1 salto (*gli elementi possono essere uguali*) p. 0.50
- 4 – elementi acro in differente direzione (*avanti/laterale e dietro*) p. 0.50

\* Elementi con volo con o senza appoggio delle mani

### Nota:

- Tutte le EC devono essere eseguite sulla Trave
- Capovolte, verticali ed elementi in tenuta **non** possono essere utilizzati per soddisfare le EC.

## 12.4 Abbuoni di Collegamento (AC) e Bonus di Serie (BS)–Giuria D

- a) Per collegamenti diretti può essere attribuito un abbuono
- b) L'AC sarà sommato al Punteggio D
- c) **Un Bonus per Serie** sarà attribuito per Collegamenti di 3 o più elementi.

Abbuoni per Collegamenti diretti

ACROBATICI	
0.10	0.20
<b>2 elementi acro con volo, incluse entrata &amp; uscita min. F</b> Tutti i collegamenti devono essere con rebounding*	
C + C B + E	C/D + D (o più) B + D (entrambi avanti) B + F
<p><b>Bonus di Serie (BS) + 0.10</b></p> <p>Sarà assegnato alle serie ginniche, miste e acro (*rebounding e non-rebounding) di B + B + C in qualsiasi ordine, incluse entrata e uscita (min.C), o più, in aggiunta all'AC</p> <p>Esempio 1: B + B + C = +0.10 bonus di serie D + B + C = +0.10 bonus di serie</p> <p>Esempio 2: <math>\underbrace{C+C+C}_{CV+0.1 \quad CV+0.1}</math> +0.10 bonus di serie <b>Totale AC + BS = 0.30</b></p> <p><b>Per ottenere il BS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Possono essere utilizzati elementi acro senza volo min. B (eccetto elementi in tenuta)</li> <li>• In un collegamento può essere ripetuto lo stesso elemento acro (con o senza volo)</li> </ul>	

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

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

GINNICI e MISTI (solo elementi acrobatici con volo), esclusa l'uscita	
0.1	0.2
C + C o più (ginnico) A + C (solo giri) B + D (mista) D + A (salto su 1 piede + scale) (in quest'ordine & senza passi intermedi)	D + D o più
<p><b>Nota:</b> I giri possono essere eseguiti sulla stessa gamba d'appoggio (è consentito un demi-plié), o con un passo per girare sulla gamba opposta (il demi-plié su una o due gambe NON è consentito)</p>	

- I seguenti elementi **acrobatici B** con appoggio delle mani e con volo
  - flic-flac a gambe unite
  - flic-flac smezzato
  - flic-flac Auerbach
  - rondata
  - ribaltata

possono essere eseguiti una seconda volta nell'esercizio per ricevere un abbuono di collegamento (AC) e il Bonus per la Serie (BS), ma non per ottenere una EC.

### 12.5 Penalità per Artisticità e Composizione (Giuria E)

Falli	0.10	0.30	0.50
<b>Artisticità di Esecuzione</b>			
- Insufficiente artisticità di esecuzione in tutto l'esercizio:			
• Sicurezza	x		
• Stile personale	x		
- Ritmo & Tempo			
• Insufficiente variazione di ritmo e tempo nei movimenti (no VD)	x		
• Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati (mancanza di fluidità)	x		
<b>Composizione</b>			
- Entrata senza VD (tutte le entrate senza VD saranno riconosciute generalmente come "A", ad eccezione del passaggio di una gamba alla seduta divaricata o battuta, posa delle mani e arrivo in posizione accosciata)	x		
- Insufficiente uso dell'attrezzo:			
• uso insufficiente dell'intera lunghezza della trave	x		
• mancanza di movimenti laterali (No VD)	x		
• mancanza di una combinazione di movimenti/elementi vicino alla trave con una parte del tronco (incluse cosce, ginocchia o testa) a contatto con la trave (non necessariamente un elemento)	x		
- Insufficiente complessità o creatività nei movimenti (Creativo e complesso è un movimento che richiede allenamento, coordinazione e precedente preparazione)	x		
- Uso unilaterale degli elementi:			
- Più di un ½ giro su 2 piedi a gambe tese in tutto l'esercizio	x		

### 12.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo (Giuria E)

Falli	0.10	0.30	0.50
- Mancanza di ritmo nei collegamenti (con VD)	ov x		
<b>Eccessiva preparazione</b>			
- Aggiustamento (passi & movimenti non necessari)	ov x		
- Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	ov x		
- Pausa (2sec)	ov x		
- <b>Scorretta postura/Ampiezza durante l'esercizio</b> (massimo allungo dei movimenti del corpo)			
• posizione di testa, tronco, spalle e braccia	x		
• piedi non in estensione/rilassati/intraruotati	x		
• mancanza di lavoro in relevé	x		
• ampiezza insufficiente negli slanci delle gambe	x		
- Appoggio supplementare di una gamba contro la superficie laterale della trave		x	
- Non soddisfare l'esigenza tecnica dell'elemento			
• appoggio supplementare		x	
- Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta			x
- Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	x	x	x

#### \*Uscita:

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

**Esempio 1:**  spinta fuori dalla Trave:

Valutazione:

- No VD – si conteggiano solo 7 elementi (Giuria D)
- Mancanza di uscita – 0.50 (giuria D)
- Caduta – p. 1.00 o, se non c'è caduta, penalità di arrivo (Giuria E)

Se la ginnasta risale sull'attrezzo per eseguire l'uscita, si applica la penalità per la caduta ma non per "mancanza di uscita"

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

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

Valutazione:

- No VD – si conteggiano solo 7 elementi (Giuria D)
- Caduta – p. 1.00 ( Giuria E)

## 12.7 NOTE:

### Cadute – Elementi Acrobatici e Ginnici

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

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

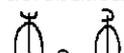
### Entrate

- a) Solo un elemento acrobatico può precedere l'entrata
- b) Alcuni elementi catalogati come entrata (capovolte, verticali e elementi in tenuta) possono essere eseguiti anche nel corso dell'esercizio (o viceversa) ma il valore di difficoltà sarà attribuito solo una volta.

### Elementi in tenuta

- a) Le verticali (*senza giri*) e gli elementi in tenuta, per ottenere il valore della difficoltà (VD), devono mantenere la posizione per 2 sec. se richiesto nella tabella degli elementi. Se l'elemento non è tenuto per 2 sec. e non esiste nel Codice come elemento differente, ottiene un VD inferiore o nessun VD (*la verticale o la posizione tenuta devono essere completate*).
- b) Per ottenere AC, EC e BS, gli elementi in "tenuta" acrobatici (*con volo*) possono essere usati come ultimo elemento in una serie

acrobatica o in un collegamento misto.

- c)  e  riceveranno 1 VD inferiore se la verticale **non** è tenuta per 2 sec

- Se la ginnasta esegue di nuovo nell'esercizio lo stesso elemento e mantiene la verticale per 2 sec., NON riceverà alcun VD.

### Tic Tac Onodi

- può essere usato solo come ultimo elemento per ottenere AC ed EC per serie acrobatica
- può essere usato in qualunque punto della serie per ottenere il BS
- sarà considerato uguale all'elemento Onodi.

### Elementi Specifici

-  le mani devono arrivare in posizione trasversale.



Mani vicine in posizione trasversale – Corretto



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



Mani in posizione laterale - si applica la penalità per precisione

## SEZIONE 13 — Esercizio al Corpo Libero

---

### ARTISTICITA'

#### Esecuzione Artistica

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

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

#### Composizione e Coreografia

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

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

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

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

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

Questo è "**cosa**" la ginnasta esegue.

### Espressione

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

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

### Musica

La musica deve essere impeccabile, senza tagli bruschi e deve conferire un senso di unità alla composizione e all'esecuzione dell'esercizio nel suo complesso. Dovrebbe essere fluida e deve avere un inizio e una fine chiari. La musica scelta deve anche contribuire a evidenziare le caratteristiche e lo stile unici della ginnasta. Il carattere della musica dovrebbe comunicare l'idea guida/il tema della composizione.

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

### Musicalità

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

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

### 13.1 GENERALITA'

#### a) Esigenze relative al CD

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

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

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

#### b) Cronometraggio:

La valutazione dell'esercizio inizia con il primo movimento della ginnasta.

La durata dell'esercizio al suolo non può superare 1 minuto e 30 secondi (90 secondi).

- L'assistente inizia il cronometraggio quando la ginnasta esegue il primo movimento del suo esercizio al CL.
- L'assistente arresta il cronometraggio con l'ultima posizione della ginnasta alla fine del suo esercizio. L'esercizio deve terminare contemporaneamente alla musica.
- Si applica la penalità per superamento del tempo se l'esercizio dura più di 1 minuto e 30 secondi (90 sec) - p. 0.10
- Gli elementi eseguiti dopo i 90 secondi saranno riconosciuti dalla Giuria D e valutati dalla Giuria E.

#### c) Linea di demarcazione

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

- Un passo o arrivare al di fuori della linea con un piede/una mano - p. 0.10
- Passo/passi fuori con 2 piedi/2 mani o con una parte del corpo o arrivo con entrambi i piedi fuori dalla linea -p.0.30

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

### 13.2 Contenuto dell'Esercizio

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

- Mancanza di USCITA - 0.50 dal Punteggio Finale (Giuria D)

Tra gli 8 elementi devono esserci almeno

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

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

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

#### a) Linee acrobatiche

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

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

- 1) Un passaggio di danza composto da **due** salti ginnici differenti (codificati) con spinta su un piede (leaps o hops), collegati direttamente o indirettamente (*con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé*), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata p.0,50  
(L'obiettivo è creare uno schema di grande spostamento fluido.)
- I salti con spinta su 2 piedi o i giri non sono ammessi perché sono statici. I tour chainé (½ giri su 2 piedi) sono permessi perché sono passi che favoriscono lo spostamento.
  - Nel passaggio di danza, i salti eseguiti come primo elemento devono arrivare su 1 piede (leap/hop).
- 2) Salto con avvitamento (min. 360°) sull'AL p.0.50  
3) Doppio Salto sull'AT p.0.50  
4) Salto dietro & avanti (*no elem. senza mani con spinta su 1 piede*) eseguito nella stessa o in una differente linea acrobatica p.0.50

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

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

Il valore di collegamento può essere assegnato per collegamenti indiretti (acrobatici) e diretti (acrobatici, misti e giri).

L'AC sarà aggiunto al punteggio D.

### Abbuoni per collegamenti diretti e indiretti

ACROBATICI INDIRETTI	
0.10	0.20
B/C + D	C + E D + D
A + A + D	A + A + E
ACROBATICI DIRETTI	
A + D	A + E
C + C	C + D
MISTI	
D salto acro + B (ginnico) E salto acro + A (ginnico) (solo in quest'ordine)	
COLLEGAMENTI di GIRI su UNA GAMBA	
D + B B + B (senza passo)	Nota: I giri possono essere eseguiti sulla stessa gamba di appoggio (è consentito un demi-plié sulla gamba d'appoggio) o con un passo per girare sull'altra gamba (demi-plié non consentito)

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

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

### 13.5 Penalità di Artisticità & Composizione (Giuria E)

Falli	0.10	0.30	0.50
<b>Artisticità di Esecuzione</b>			
- Insufficiente artisticità di esecuzione in tutto l'esercizio			
• mancanza di espressività	x		
• gestualità o mimica facciale inappropriata, non corrispondente alla musica o ai movimenti	x		
• non riuscire a coinvolgere il pubblico	x		
- Non rispettare il tema musicale, non interpretare un ruolo o un personaggio in tutta l'esecuzione	x		
-Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati	x		
<b>Composizione</b>			
- Scelta sbagliata dei movimenti per una particolare musica.	x	x	
<i>Per es. musica del Tango, ma movim. della Polka)</i>			
-Insufficiente complessità o creatività dei movimenti ( <i>complesso e creativo è un movimento che richiede allenamento, coordinazione e precedente preparazione</i> )	x		
-Mancanza di un movimento a contatto con la superficie del C.L. (inclusi almeno tronco o cosce, o ginocchia o testa)	x		
<b>Musica e Musicalità</b>			
- Montaggio della musica ( <i>per es. mancanza di inizio, fine o accenti</i> )			
• Mancanza di struttura data al brano musicale	x		
- Musicalità			
• Mancanza di sincronizzazione tra movimenti e battute musicali in parte dell'esercizio		x	
• Mancanza di sincronizzazione tra movimenti e battuta musicale alla fine dell'esercizio	x		
• Sottofondo musicale ( <i>l'esercizio è aderente alla musica solo all'inizio e alla fine</i> )			x

### 13.6 Penalità Specifiche all' Attrezzo (Giuria E)

Falli	0.10	0.30	0.50
- Eccessiva preparazione			
• pausa (2 sec)	ov x		
• aggiustamento (passi non necessari)	ov x		
• eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	ov x		
- Scorretta postura del corpo/Ampiezza ( <i>massimo allungo dei movimenti del corpo</i> ) in tutto l'esercizio			
• <i>posizione di testa, tronco, spalle e braccia</i>	x		
• <i>piedi non in estensione/ rilassati/ intraruotati/piatti</i>	x		
• <i>insufficiente ampiezza degli slanci delle gambe</i>	x		
- Distribuzione degli elementi			
• L'esercizio inizia subito con una linea acrobatica/con un elemento acrobatico	x ov x		
• Una linea acrobatica viene eseguita subito dopo la precedente sulla stessa diagonale senza coreografia tra le due linee ( <i>permessa solo la "lunga linea acro"</i> )	ov x		
• Eseguire più di 1 volta due linee acrobatiche successive (anche con coreografia tra le due linee)	x		
• L'esercizio finisce con un elemento acrobatico (senza coreografia dopo l'ultimo elemento acro)			
• Mancanza di varietà nella coreografia negli angoli	x		

#### Linee acrobatiche e Uscita

#### Esempio 1

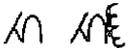
NOE NOE & NOEENX-

Solo una linea acrobatica

Valutazione:

- NO VD – si conteggiano al massimo 7 elementi (*Giuria D*)
- Mancanza di uscita – 0.50 (*Giuria D*)
- Si applicano le penalità di arrivo (*Giuria E*)

**Esempio 2**

a)  o b) 

Solo una linea acrobatica

Valutazione:

- NO VD – si conteggiano al massimo 7 elementi (*Giuria D*)
- Mancanza di uscita – 0.50 (*Giuria D*)
- Penalità di arrivo (*Giuria E*)

**Esempio 3**



Due linee acrobatiche

Valutazione:

- Si assegna l'uscita (*Giuria D*)

**Esempio 4**

 Caduta

La ginnasta non arriva prima con i piedi nella 2° linea acrobatica:

Valutazione:

- No VD – si conteggiano al massimo 7 elementi (*Giuria D*)
- Caduta - 1.00 (*Giuria E*)

**Esempio 5**



D + D + X (non completato)

con ripetizione dello stesso elemento

Valutazione :

- No VD – si conteggiano al massimo 7 elementi (*Giuria D*)
- Si applicano le penalità di arrivo, se necessario (*Giuria E*)



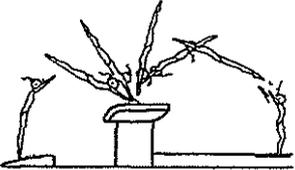
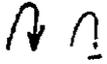
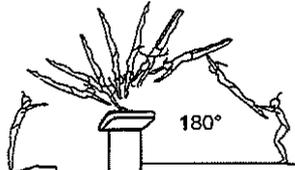
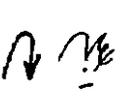
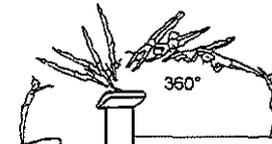
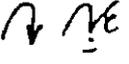
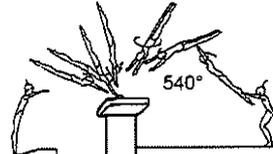
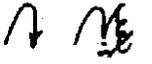
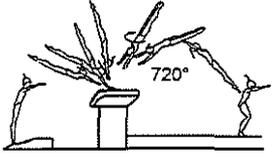
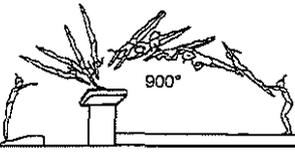
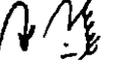
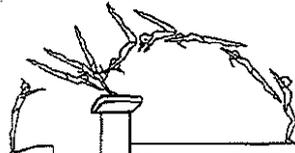
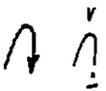
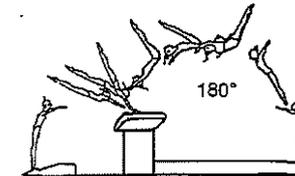
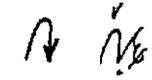
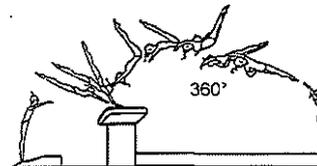
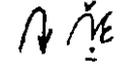
## TAVOLE DEGLI ELEMENTI

**VOLTEGGIO**

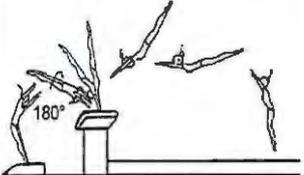
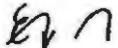
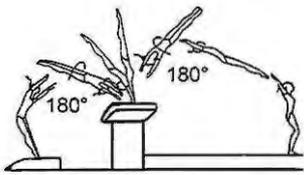
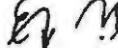
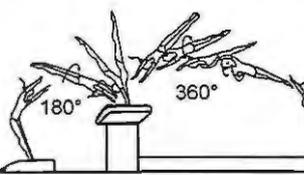
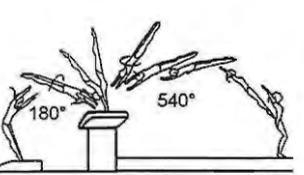
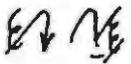
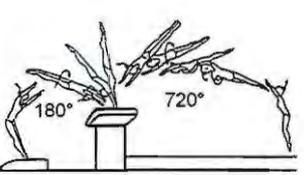
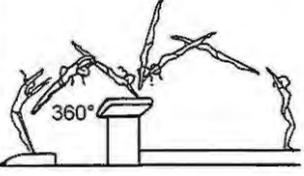
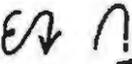
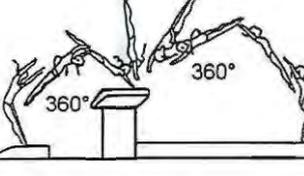
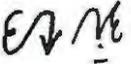


**TAVOLA DEGLI ELEMENTI**

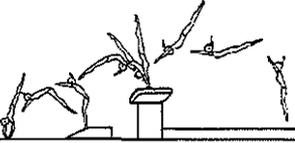
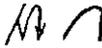
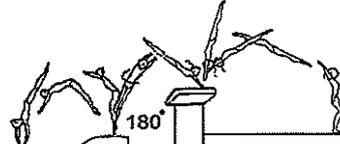
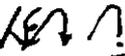
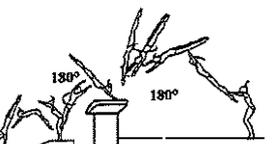
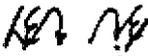
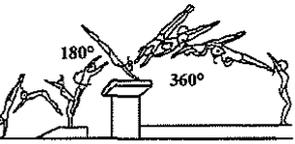
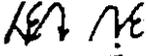
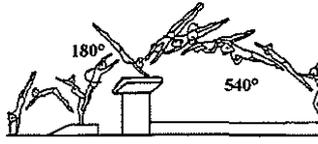
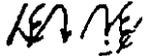
GRUPPO 1 — RIBALTATE, YAMASHITA, RONDATE CON O SENZA AVVITAMENTO NEL 1° E/O NEL 2° VOLO

<p>1.00 Handspring fwd Ribaltata</p> <p>2.00 P.</p>  	<p>1.01 Handspring fwd on – ½ turn (180°) off Ribaltata con ½ avv. nel 2° volo</p> <p>2.40 P.</p>  	<p>1.02 Handspring fwd on – 1/1 turn (360°) off Ribaltata con 1 avv. nel 2° volo</p> <p>3.00 P.</p>  	<p>1.03 Handspring fwd on – 1½ turn (540°) off Ribaltata con 1 ½ avv. (540°) nel 2° volo</p> <p>3.60 P.</p>  	<p>1.04 Handspring fwd on – 2/1 turn (720°) off Ribaltata con 2 avv. (720°) nel 2° volo</p> <p>4.00 P.</p>  	<p>1.05 Handspring fwd on – 2½ turn (900°) off Ribaltata con 2 ½ avv. (900°) nel 2° volo</p> <p>4.40 P.</p>  
<p>1.10 Yamashita Yamashita</p> <p>2.40 P.</p>  	<p>1.11 Yamashita with ½ turn (180°) off Yamashita con ½ avv. (180°) nel 2° volo</p> <p>2.80 P.</p>  	<p>1.12 Yamashita with 1/1 turn (360°) off Yamashita con 1 avv. (360°) nel 2° volo</p> <p>3.20 P.</p>  	<p>1.13</p>	<p>1.14</p>	<p>1.15</p>

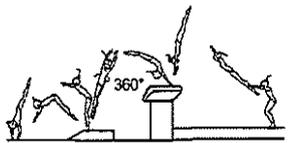
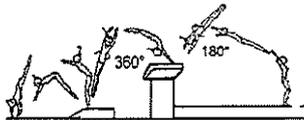
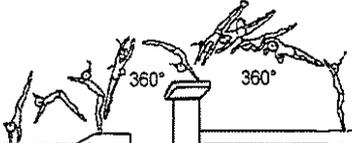
GRUPPO 1 — RIBALTATE, YAMASHITA, RONDATE CON O SENZA AVVITAMENTO NEL 1° E/O NEL 2° VOLO

<p>1.20 Handspring fwd with ½ turn (180°) on – repulsion off Ribaltata con ½ avv. (180°) nel 1° volo</p> <p>2.00 P.</p>  	<p>1.21 Handspring fwd with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) off (in either direction) Ribaltata con ½ (180°) avv nel 1° volo - ½ avv. (180°) nel 2° volo (in qualsiasi direzione)</p> <p>2.80 P.</p>  	<p>1.22 Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off Ribaltata con ½ avv. (180°) nel 1° volo – 1 avv. (360°) nel 2° volo</p> <p>3.00 P.</p>  	<p>1.23 Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off Ribaltata con ½ avv. (180°) nel 1° volo – 1 ½ avv. (540°) nel 2° volo</p> <p>3.60 P.</p>  	<p>1.24 Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 2/1 turn (720°) off Ribaltata con ½ avv. (180°) nel 1° volo – 2 avv. (720°) nel 2° volo</p> <p>4.00 P.</p>  	<p>1.25</p>
<p>1.30 Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – Handspring fwd off Ribaltata con 1 avv. (360°) nel 1° volo.</p> <p>3.60 P.</p>  	<p>1.31 Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off Ribaltata con 1 avv. (360°) nel 1° volo, 1 avv. (360°) nel 2° volo</p> <p>4.00 P.</p>  	<p>1.32</p>	<p>1.33</p>	<p>1.34</p>	<p>1.35</p>

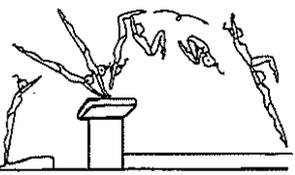
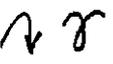
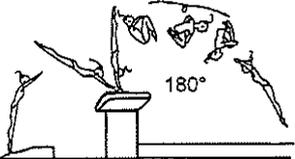
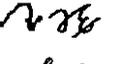
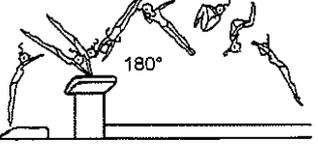
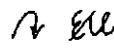
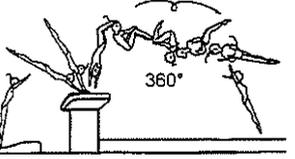
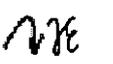
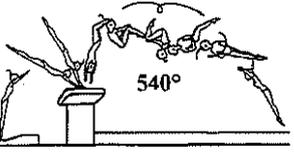
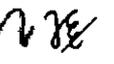
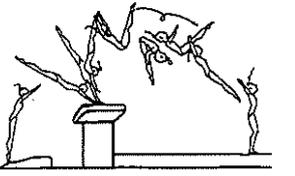
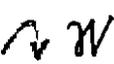
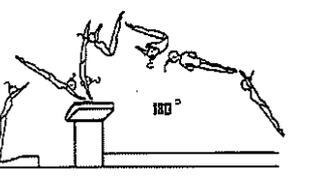
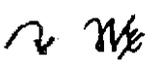
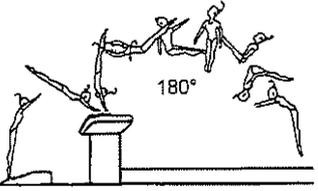
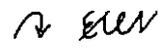
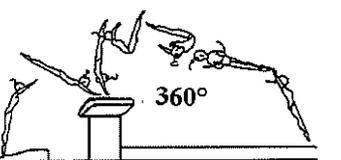
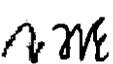
GRUPPO 1 — RIBALTATE, YAMASHITA, RONDATE CON O SENZA AVVITAMENTO NEL 1° E/O NEL 2° VOLO

<p>1.40 Round-off, flic-flac on – repulsion off Rondata flic-flac</p> <p>2.40 P.</p>  	<p>1.41</p>	<p>1.42</p>	<p>1.43</p>	<p>1.44</p>	<p>1.45</p>
<p>1.50 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – Handspring fwd off Rondata flic- flac con ½ avv. (180°) nel 1° volo – ribaltata</p> <p>2.60 P.</p>  	<p>1.51 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) off Rondata flic- flac con ½ avv. (180°) nel 1° volo – ½ avv. (180°) nel 2° volo</p> <p>3.00 P.</p>  	<p>1.52 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off Rondata flic- flac con ½ avv. (180°) nel 1° volo – 1 avv. (360°) nel 2° volo</p> <p>3.40 P.</p>  	<p>1.53 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1 ½ turn (540°) off Rondata flic- flac con ½ avv. (180°) nel 1° volo – 1 ½ avv. (540°) nel 2° volo</p> <p>3.80 P.</p>  	<p>1.54</p>	<p>1.55</p>

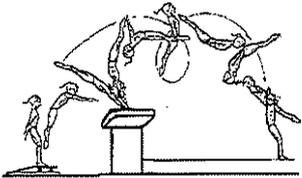
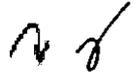
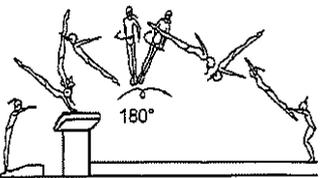
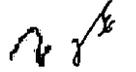
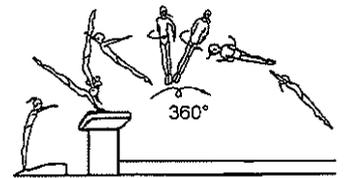
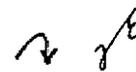
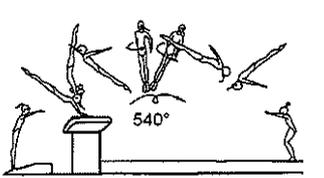
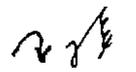
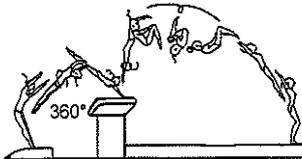
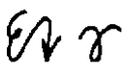
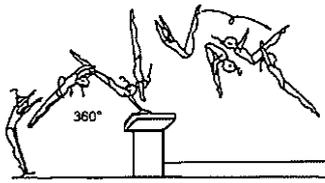
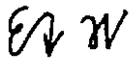
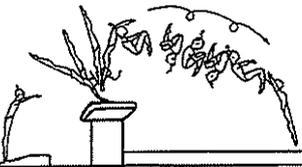
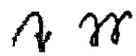
GRUPPO 1 — RIBALTATE, YAMASHITA, RONDATE CON O SENZA AVVITAMENTO NEL 1° E/O NEL 2° VOLO

<p>1.60  <i>Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°)  on – Repulsion off  Rondata flic-flac con 1 avv. (360°) nel  1° volo</i></p> <p style="text-align: right;">2.80 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>REV 1</i></p>	<p>1.61  <i>Round-off, flic-flac with 1/1 turn  (360°) on – 1/2 turn (180°) off  Rondata flic-flac con 1 avv. (360°)  nel 1° volo – 1/2 avv. (180°) nel 2°  volo</i></p> <p style="text-align: right;">3.20 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>REV 1/2</i></p>	<p>1.62  <i>Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°)  on – 1/1 turn (360°) off  Rondata flic-flac con 1 avv. (360°)  nel 1° volo – 1 avv. (360°) nel 2° volo</i></p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>REV 1/2</i></p>	<p>1.63</p>	<p>1.64</p>	<p>1.65</p>
---	--	--	-------------	-------------	-------------

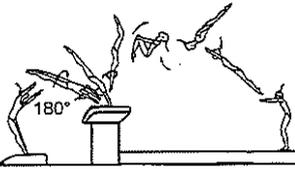
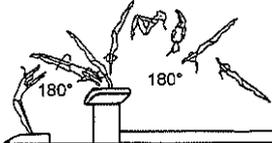
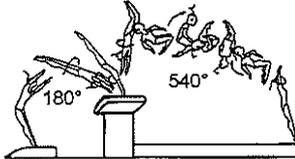
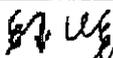
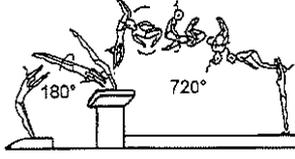
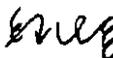
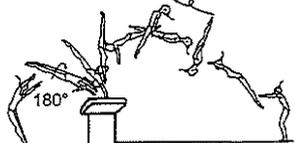
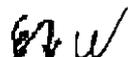
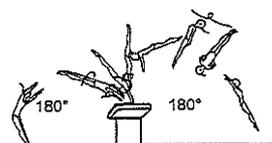
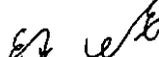
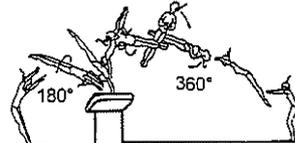
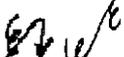
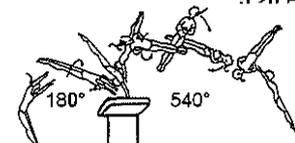
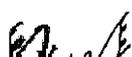
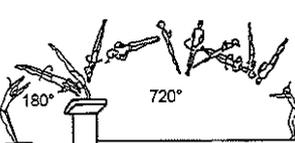
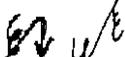
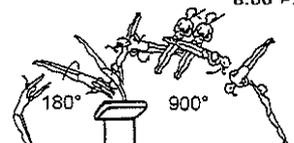
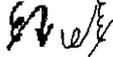
GRUPPO 2 — RIBALTATE CON/SENZA 1/1 (360°) AVVIT. NEL 1° VOLO — SALTO AVANTI/DIETRO CON/SENZA AVVIT. SULL'AL N 2° VOLO

<p>2.10 Handspring fwd on – tucked salto fwd off Ribaltata salto avanti raccolto</p> <p>4.00 P.</p>  	<p>2.11 Ribaltata salto av. raccolto con ½ avv. (180°) oppure rib. ½ avv. (180°) e salto indietro raccolto</p> <p>4.40 P.</p>    	<p>2.12 Handspring fwd on – tucked salto fwd with 1/1 turn (360°) off Ribaltata salto avanti raccolto con 1 avv. (360°)</p> <p>4.80 P.</p>  	<p>2.13 Handspring fwd on – tucked salto fwd with 1½ turn (540°) off Ribaltata salto avanti raccolto con 1 ½ avv. (540°)</p> <p>5.20 P.</p>  	<p>2.14</p>	<p>2.15</p>
<p>2.20 Handspring fwd on – piked salto fwd off Ribaltata salto avanti carpiato</p> <p>4.20 P.</p>  	<p>2.21 Ribaltata salto av. carpiato con ½ avv. (180°); oppure rib. ½ avv. (180°) e salto indietro carpiato</p> <p>4.60 P.</p>    	<p>2.22 Handspring fwd on – piked salto fwd with 1/1 turn (360°) off Ribaltata salto avanti carpiato con 1 avv. (360°)</p> <p>5.00 P.</p>  	<p>2.23</p>	<p>2.24</p>	<p>2.25</p>

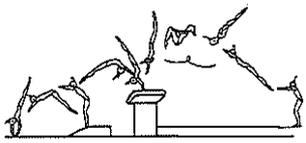
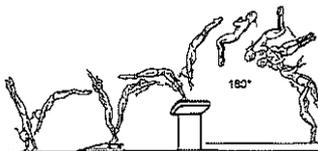
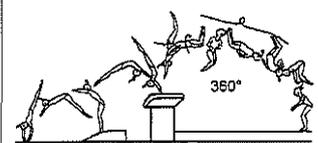
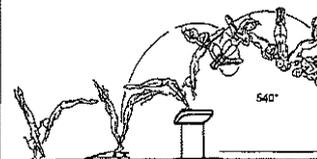
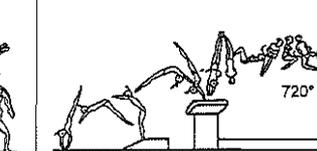
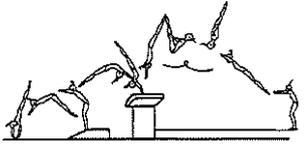
GRUPPO 2 — RIBALTATE CON/SENZA 1/1 (360°) AVVIT. NEL 1° VOLO — SALTO AVANTI/DIETRO CON/SENZA AVVIT. SULL'AL N 2° VOLO

<p>2.30 Handspring fwd on – stretched salto fwd off Ribaltata salto avanti teso 4.60 P.</p>  	<p>2.31 Handspring fwd on – stretched salto fwd with 1/2 turn (180°) off Ribaltata salto avanti teso con 1/2 avv.(180°) 5.00 P.</p>  	<p>2.32 Handspring fwd on – stretched salto fwd with 1/1 turn (360°) off Ribaltata salto avanti teso con 1 avv.(360°) 5.40 P.</p>  	<p>2.33 Handspring fwd on – stretched salto fwd with 1 1/2 turn (540°) off Ribaltata salto avanti teso con 1 1/2 avv. (540°) 5.80 P.</p>  	<p>2.34</p>	<p>2.35</p>
<p>2.40 Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – tucked salto fwd off Ribaltata con 1 avv. (360°) nel 1° volo – salto avanti raccolto nel 2° volo 5.20 P.</p>  	<p>2.41 Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – piked salto fwd off Ribaltata con 1 avv.(360°) nel 1° volo – salto avanti carpiato nel 2° volo 5.60 P.</p>  	<p>2.42</p>	<p>2.43</p>	<p>2.44</p>	<p>2.45</p>
<p>2.50 Handspring fwd on – tucked double salto fwd off Ribaltata doppio salto avanti racc 6.40 P.</p>  	<p>2.51</p>	<p>2.52</p>	<p>2.53</p>	<p>2.54</p>	<p>2.55</p>

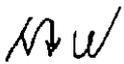
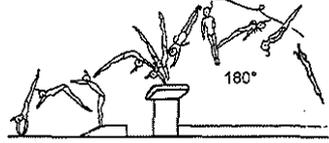
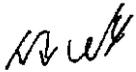
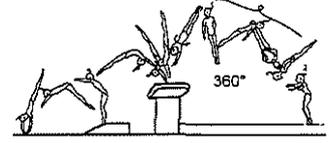
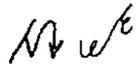
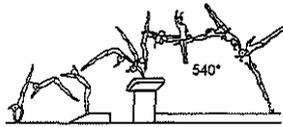
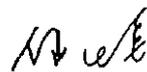
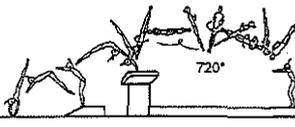
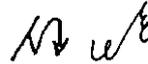
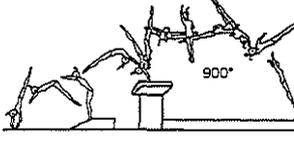
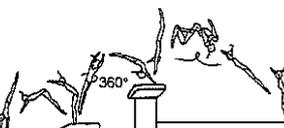
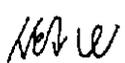
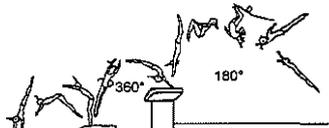
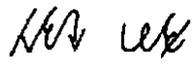
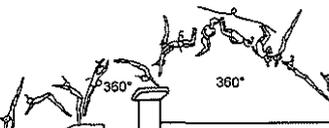
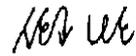
**GRUPPO 3 — RIBALTATE CON ¼ - ½ AVVIT. (90°-180°) NEL 1° VOLO (TSUKAHARA) – SALTO DIETRO CON/SENZA AVVIT. NEL 2° VOLO**

<p>3.10 Tsukahara tucked Tsukahara raccolto</p> <p>3.50 P.</p>  <p>180°</p> 	<p>3.11 Tsukahara tucked with 1/2 turn (180°) off Tsukahara raccolto con ½ avv. (180°)</p> <p>3.80 P.</p>  <p>180° 180°</p> 	<p>3.12 Tsukahara tucked with 1/1 turn (360°) off Tsukahara raccolto con 1 avv. (360°)</p> <p>4.10 P.</p>  <p>180° 360°</p> 	<p>3.13 Tsukahara tucked with 1½ turn (540°) off Tsukahara raccolto con 1 ½ avv. (540°)</p> <p>4.40 P.</p>  <p>180° 540°</p> 	<p>3.14 Tsukahara tucked with 2/1 turn (720°) off Tsukahara raccolto con 2 avv. (720°)</p> <p>4.90 P.</p>  <p>180° 720°</p> 	<p>3.15</p>
<p>3.20 Tsukahara piked Tsukahara carpiato</p> <p>3.70 P.</p>  <p>180°</p> 	<p>3.21</p>	<p>3.22</p>	<p>3.23</p>	<p>3.24</p>	<p>3.25</p>
<p>3.30 Tsukahara stretched Tsukahara teso</p> <p>4.20 P.</p>  <p>180°</p> 	<p>3.31 Tsukahara stretched with ½ turn (180°) off Tsukahara teso con ½ avv. (180°)</p> <p>4.40 P.</p>  <p>180° 180°</p> 	<p>3.32 Tsukahara stretched with 1/1 turn (360°) off Tsukahara teso con 1 avv. (360°)</p> <p>4.80 P.</p>  <p>180° 360°</p> 	<p>3.33 Tsukahara stretched with 1½ turn (540°) off Tsukahara teso con 1 ½ avv. (540°)</p> <p>5.20 P.</p>  <p>180° 540°</p> 	<p>3.34 Tsukahara stretched with 2/1 turn (720°) off Tsukahara teso con 2 avv. (720°)</p> <p>5.60 P.</p>  <p>180° 720°</p> 	<p>3.35 Tsukahara stretched with 2½ turn (900°) off Tsukahara teso con 2 ½ avv. (900°)</p> <p>6.00 P.</p>  <p>180° 900°</p> 

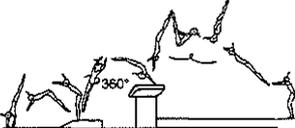
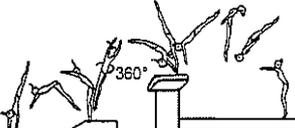
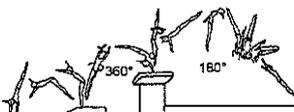
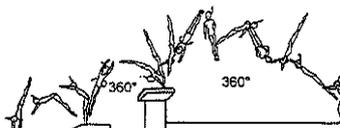
GRUPPO 4 — RONDATA (YURCHENKO) CON/SENZA 3/4 AVVIT. (270°) NEL 1° VOLO – SALTO DIETRO CON/SENZA AVVIT. NEL 2° VOLO

<p>4.10 Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd off Rondata flic – salto dietro raccolto</p> <p>3.30 P.</p>  <p><i>Handwritten signature</i></p>	<p>4.11 Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 1/2 turn (180°) off Rondata flic – salto dietro raccolto con 1/2 avv. (180°)</p> <p>3.60 P.</p>  <p><i>Handwritten signature</i></p>	<p>4.12 Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 1/1 turn (360°) off Rondata flic – salto dietro raccolto con 1 avv. (360°)</p> <p>3.90 P.</p>  <p><i>Handwritten signature</i></p>	<p>4.13 Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 1 1/2 turn (540°) off Rondata flic – salto dietro raccolto con 1 1/2 avv. (540°)</p> <p>4.20 P.</p>  <p><i>Handwritten signature</i></p>	<p>4.14 Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 2/1 turn (720°) off Rondata flic – salto dietro raccolto con 2 avv. (720°)</p> <p>4.70 P.</p>  <p><i>Handwritten signature</i></p>	<p>4.15</p>
<p>4.20 Round-off, flic-flac on – piked salto bwd off Rondata flic- salto indietro carpiato</p> <p>3.50 P.</p>  <p><i>Handwritten signature</i></p>	<p>4.21</p>	<p>4.22</p>	<p>4.23</p>	<p>4.24</p>	<p>4.25</p>

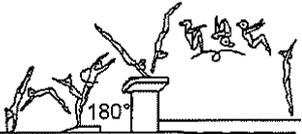
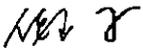
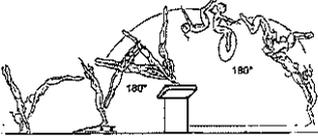
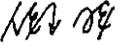
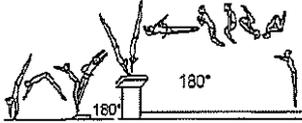
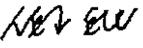
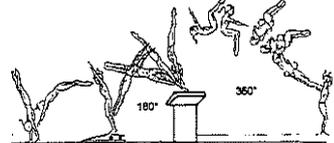
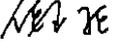
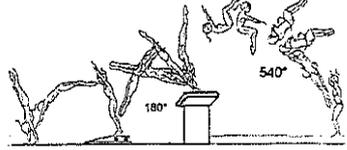
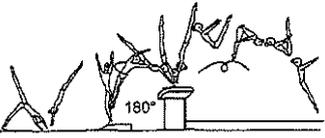
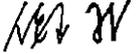
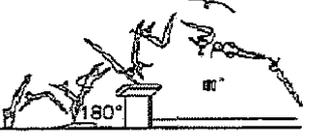
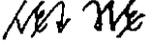
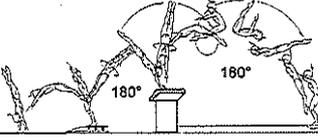
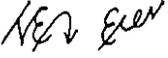
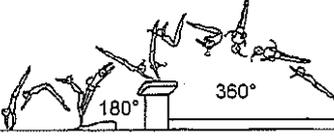
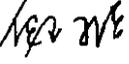
**GRUPPO 4 — RONDATA (YURCHENKO) CON/SENZA 3/4 AVVIT. (270°) NEL 1° VOLO – SALTO DIETRO CON/SENZA AVVIT. NEL 2° VOLO**

<p><b>4.30</b> Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd off Rondata flic - salto dietro teso</p> <p>4.00 P.</p>  	<p><b>4.31</b> Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1/2 turn (180°) off Rondata flic – salto dietro teso con 1/2 avv. (180°)</p> <p>4.20 P.</p>  	<p><b>4.32</b> Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1/1 turn (360°) off Rondata flic - salto dietro teso con 1 avv. (360°)</p> <p>4.60 P.</p>  	<p><b>4.33</b> Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1 1/2 turn (540°) off Rondata flic - salto dietro teso con 1 1/2 avv. (540°)</p> <p>5.00 P.</p>  	<p><b>4.34</b> Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2/1 turn (720°) off Rondata flic - salto dietro teso con 2 avv. (720°)</p> <p>5.40 P.</p>  	<p><b>4.35</b> Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2 1/2 turn (900°) off Rondata flic – salto dietro teso con 2 1/2 avv. (900°)</p> <p>5.80 P.</p>  
<p><b>4.40</b> Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – tucked salto bwd off Rondata flic con 3/4 avv. - salto dietro raccolto.</p> <p>4.00 P.</p>  	<p><b>4.41</b> Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – tucked salto bwd with 1/2 turn (180°) off Rondata flic con 3/4 avv. (270°) - salto dietro raccolto con 1/2 avv. (180°)</p> <p>4.40 P.</p>  	<p><b>4.42</b> Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – tucked salto bwd with 1/1 turn (360°) off Rondata flic con 3/4 avv (270°) - salto dietro raccolto con 1 avv. (360°)</p> <p>4.60 P.</p>  	<p><b>4.43</b></p>	<p><b>4.44</b></p>	<p><b>4.45</b></p>

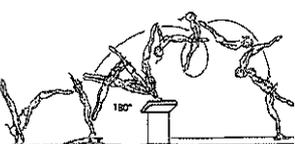
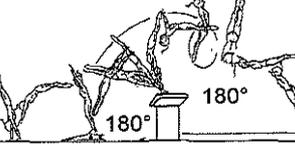
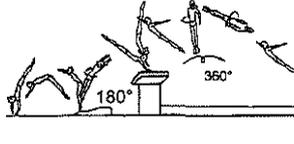
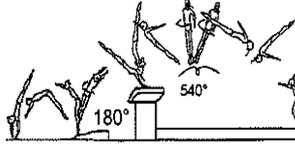
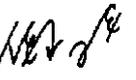
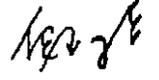
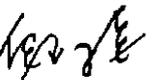
**GRUPPO 4 — RONDATA (YURCHENKO) CON/SENZA 3/4 AVVIT. (270°) NEL 1° VOLO – SALTO DIETRO CON/SENZA AVVIT. NEL 2° VOLO**

<p><b>4.50</b>  <i>Round-off, flic-flac 3/4 turn (270°) on – piked salto bwd off</i>  <i>Rondata flic con ¾ avv. (270°) – salto dietro carpiato</i></p> <p style="text-align: right;">4.20 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NRW</i></p>	<p><b>4.51</b>  <i>Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – stretched salto bwd off</i>  <i>Rondata flic con ¾ avv. (270°) – salto dietro teso</i></p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NRW</i></p>	<p><b>4.52</b>  <i>Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – stretched salto bwd with ½ turn (180°) off</i>  <i>Rondata flic con ¾ avv. (270°) – salto dietro teso con ½ avv. (180°)</i></p> <p style="text-align: right;">5.00</p>  <p style="text-align: center;"><i>NRW 1/2</i></p>	<p><b>4.53</b>  <i>Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – stretched salto bwd with 1/1 turn (360°) off</i>  <i>Rondata flic con ¾ avv. (270°) – salto dietro teso con 1 avv. (360°)</i></p> <p style="text-align: right;">5.40 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NRW 1</i></p>	<p><b>4.54</b></p>	<p><b>4.55</b></p>
---	--	---	---	--------------------	--------------------

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

<p>5.10 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd off Rondata, flic con ½ avv. (180°) - salto avanti raccolto</p> <p>4.20 P.</p>  	<p>5.11 Rondata, flic con ½ avv. (180°) - salto avanti raccolto con ½ avv. (180°) oppure ½ g. (180°) e salto raccolto dietro</p> <p>4.60 P.</p>    	<p>5.12 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with 1/1 turn (360°) off Rondata, flic con ½ avv. (180°) - salto avanti raccolto con 1 avv. (360°)</p> <p>5.00 P.</p>  	<p>5.13 Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with 1½ turn (540°) off Rondata, flic con ½ avv. (180°) - salto avanti raccolto con 1 ½ avv. (540°)</p> <p>5.40 P.</p>  	<p>5.14</p>	<p>5.15</p>
<p>5.20 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd off Rondata, flic con ½ avv. (180°) - salto avanti carpiato</p> <p>4.40 P.</p>  	<p>5.21 Rondata, flic con ½ avv. (180°) - salto avanti carpiato con ½ avv. (180°) oppure ½ g. (180°) e salto indietro carpiato</p> <p>4.80 P.</p>    	<p>5.22 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd with 1/1 turn (360°) off Rondata flic con ½ avv. (180°) - salto avanti carpiato con 1 avv. (360°)</p> <p>5.20 P.</p>  	<p>5.23</p>	<p>5.24</p>	<p>5.25</p>

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

<p>5.30 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd off Rondata flic- con ½ avv. (180°) - salto avanti teso</p> <p>4.80 P.</p> 	<p>5.31 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – salto fwd stretched with ½ turn (180°) off Rondata flic- con ½ avv. (180°) - salto avanti teso con ½ avv.(180°)</p> <p>5.20 P.</p> 	<p>5.32 Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 1/1 turn (360°) off Rondata flic- con ½ avv. (180°) - salto avanti teso con 1 avv. (360°)</p> <p>5.60 P.</p> 	<p>5.33 Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 1½ turn (540°) off Rondata flic- con ½ avv. (180°) - salto avanti teso con 1 ½ avv. (540°)</p> <p>6.00 P.</p> 	<p>5.34</p>	<p>5.35</p>
					

# PARALLELE ASIMMETRICHE

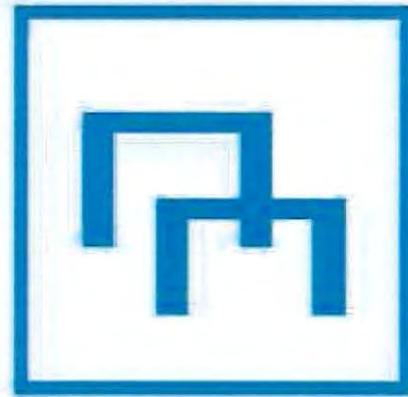
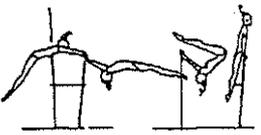
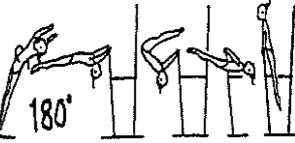
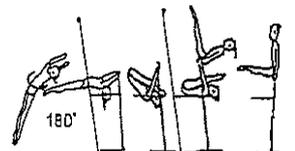
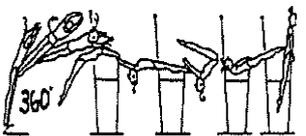
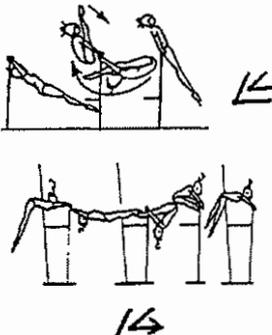
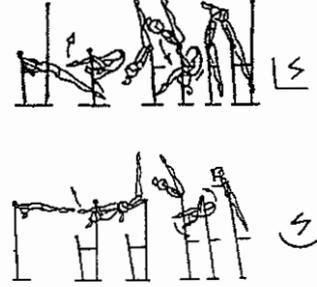
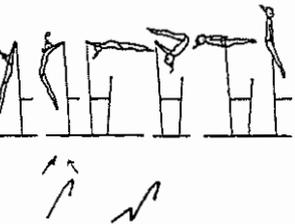
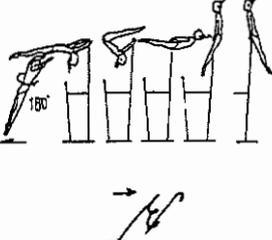


TAVOLA DEGLI ELEMENTI

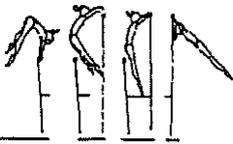
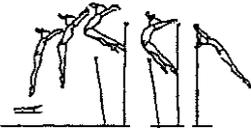
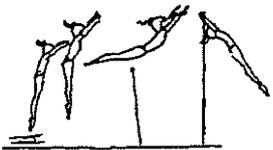
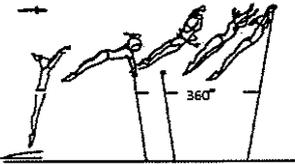
1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101  <i>Glide Kip to support on LB, or                      Glide with ½ turn (180°) kip to                      support on LB</i>  <i>Kippe all appoggio sullo SI o                      kippe con ½ g.all'app.SI</i></p>  <p>L L<sub>u</sub></p>	<p>1.201</p>	<p>1.301</p>	<p>1.401</p>	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>
<p>1.102  <i>Jump with ½ turn (180°) kip to                      support on LB</i>  <i>Saltare con ½ g.(180°) in kippe                      all'app. SI</i></p>  <p>180°</p> <p>u</p> <p><i>Jump with ½ turn (180°) stoop                      through to rear support on LB (back                      kip)</i>  <i>Saltare con ½ g.(180°)- kippe+                      infilata a gambe unite all'app. SI</i></p>  <p>180°</p> <p>uL</p>	<p>1.202  <i>Jump with 1/1 turn (360°) and Glide                      kip to support on LB</i>  <i>Saltare con 1 g. (360°) in kippe                      all'appoggio SI</i></p>  <p>360°</p> <p>→ uL</p>	<p>1.302</p>	<p>1.402</p>	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>

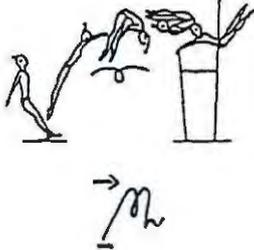
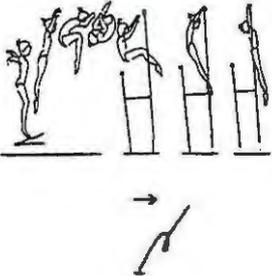
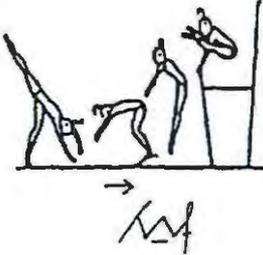
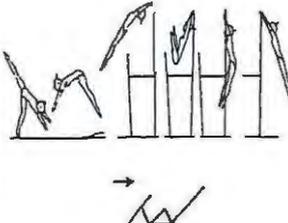
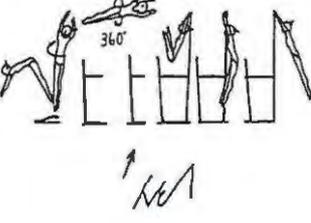
1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.103</b> Glide on LB (or swing fwd on HB) and stoop through to rear support (back kip); or straddle cut bwd to hang on same bar</p> <p>Allungo in av. allo SI (op. oscil.in av. SS) -infilata a gambe unite e kippe all'appoggio dors.;o kippe - infilata e stacco (passaggio gam.div) con ripresa dello stesso staggio</p> 	<p><b>1.203</b> Reverse kip from: - glide fwd on LB - swing fwd on HB - stoop through to kip hang, back kip swing, seat (pike) circle bwd to rear support</p> <p>Contro-kippe dall'allungo in avanti SI o dalla oscil in av SS- infilata delle gambe alla sosp. carpiata, basculare indietro, giro carp. ind. all'app.dorsale.</p> 	<p><b>1.303</b></p>	<p><b>1.403</b></p>	<p><b>1.503</b></p>	<p><b>1.603</b></p>
<p><b>1.104</b> Jump to hang on HB - also with reverse grip - kip to support</p> <p>Dall'oscillazione o dalla sospensione allo SS, kippe all'appoggio</p> 	<p><b>1.204</b> Facing HB - Jump with 1/2 turn (180°) - kip to support on HB</p> <p>Fronte allo SS - saltare con 1/2 g.(180°)- kippe all'app. sullo SS</p> <p>Free jump with 1/2 turn (180°) over LB to hang on HB</p> <p>Salto libero (senza mani sullo SI) con 1/2 g.(180°) superando lo SI alla sospensione allo SS</p> 	<p><b>1.304</b> Jump with 1/2 turn (180°) over LB - kip to support on HB</p> <p>Saltare con 1/2 g.(180°) superando lo SI - kippe all'app. allo SS.</p> 	<p><b>1.404</b></p>	<p><b>1.504</b></p>	<p><b>1.604</b></p>

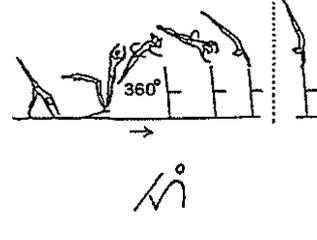
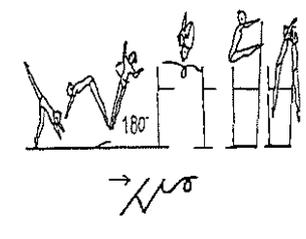
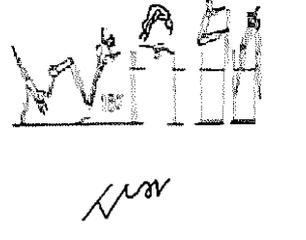
1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.105 Facing HB – jump with 1/1 turn (360°) to hang on HB</p> <p>Fronte allo SS – saltare con 1 g. (360°) alla sosp. allo SS</p>  	<p>1.205</p>	<p>1.305</p>	<p>1.405</p>	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>
<p>1.106 Straddle vault with hand repulsion over LB to catch HB</p> <p>Salto a gambe div. con repulsione delle mani sullo SI per impugnare lo SS</p>  	<p>1.206 Free straddle jump over LB to hang on HB</p> <p>Salto libero (senza mani su SI) a gambe div. superando lo SI alla sosp. SS</p>   <p>Hecht jump (legs together) with hand repulsion over LB to hang on HB</p> <p>Planche (gambe unite) con repulsione delle mani sullo SI alla sospensione allo SS</p>  	<p>1.306 Free stretch jump over LB with legs together to hang on HB</p> <p>Salto libero (senza mani su SI) in planche con gambe unite superando lo SI alla sospensione allo SS</p>  	<p>1.406 Hecht jump (legs together) with hand repulsion and 1/1 turn (360°) over LB to hang on HB</p> <p>Planche (gambe unite) con repulsione delle mani e 1 avv. (360°) sopra lo SI alla sosp. SS</p>  	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>

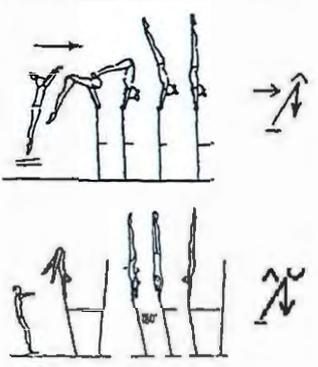
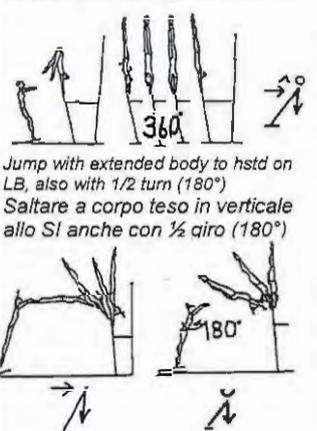
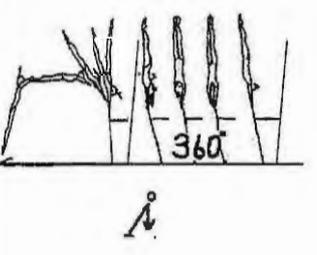
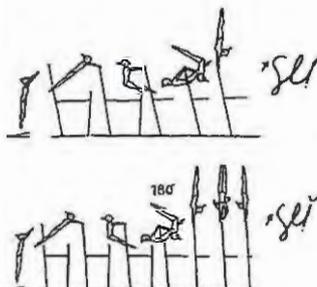
1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.107</p>	<p>1.207 Salto fwd tucked, piked or straddled over LB into L hang on LB Salto avanti racc., carp. o carp. divar. sopra lo SI alla sospensione in cubitale allo SI</p> 	<p>1.307 Facing HB – salto fwd to hang on HB Fronte allo SS- salto avanti alla sospensione allo SS Roll fwd piked with hand repulsion over LB with flight to hang on HB Cap. avanti carpiata con repulsione delle mani sullo SI e volo alla sospensione allo SS</p> 	<p>1.407 Salto fwd tucked over LB to hang on HB without touching LB Salto avanti raccolto superando lo SI alla sospensione allo SS senza toccare lo SI</p> 	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>
<p>1.108</p>	<p>1.208 Round-off in front of LB – flight bwd (straddled) through clear straddle support on LB Fronte allo SI, rondata-volo indietro (gambe carp. divar.) all'appoggio libero a squadra div. sullo SI</p> 	<p>1.308 Round-off in front of LB – flight bwd over LB with legs together or straddled to hang on HB Fronte allo SI, rondata-volo indietro superando lo SI a gambe unite o divaricate alla sospensione allo SS</p> 	<p>1.408 Round-off in front of LB – flight bwd over LB with 1/1 turn (360°) to hang on HB Fronte allo SI rondata- volo indietro con 1 avv.(360°) superando lo SI alla sospensione allo SS</p> 	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

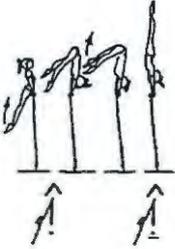
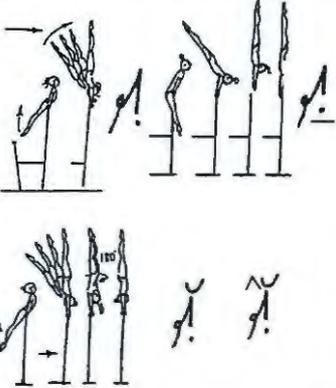
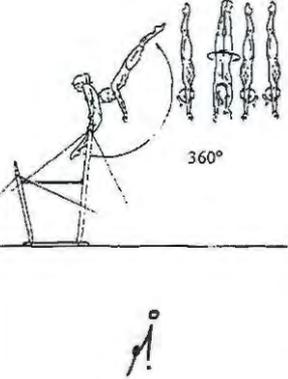
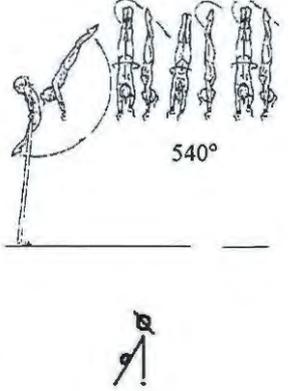
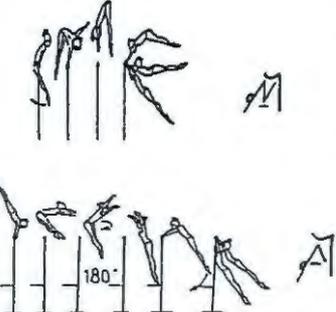
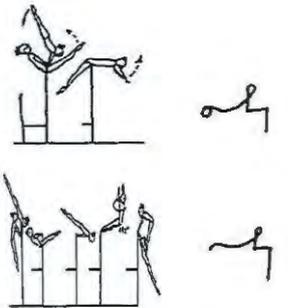
1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109</p>	<p>1.209</p>	<p>1.309</p>	<p>1.409</p> <p>Round-off in front of LB – tucked salto bwd over LB to hang on LB</p> <p>Fronte allo SI, rondata- salto dietro raccolto sopra lo SI alla sosp.SI</p>  <p>Round-off in front of LB, flic-flac through hstd phase on LB</p> <p>Fronte allo SI, rondata-flic flac passando per la verticale sullo SI</p> 	<p>1.509</p> <p>Round-off in front of LB, flic-flac with 1/1 twist (360°) to clear support or through hstd phase on LB</p> <p>Fronte alla SI, rondata-flic flac con 1 avv. (360°) all'appoggio libero o passando per la verticale sullo SI</p> 	<p>1.609</p> <p>Round-off in front of LB – tucked arabian salto over LB to hang on HB without touching the LB</p> <p>Fronte allo SI, rondata-twist raccolto sopra lo SI alla sosp.allo SS senza toccare lo SI</p>  <p>1.709</p> <p>Round-off in front of LB – piked arabian salto over LB to hang on HB without touching the LB</p> <p>Fronte allo SI, rondata-twist carpiato sopra lo SI alla sos. allo SS senza toccare lo SI</p> 

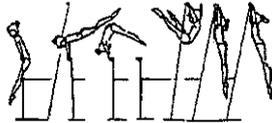
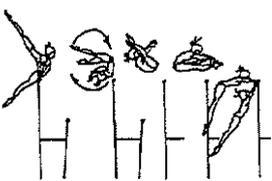
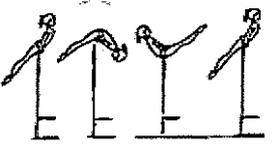
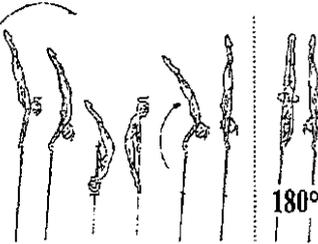
1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p>	<p>1.210</p> <p>Jump to hstd on LB with hips bent, then extended, also with 1/2 turn (180°) in hstd phase, legs together or straddle</p> <p>Saltare in verticale allo SI a corpo squadrato, poi teso, anche con 1/2 giro (180°) in verticale, gambe unite o divaricate</p> 	<p>1.310</p> <p>Jump to hstd on LB with hips bent, then extended and 1/1 turn (360°) in hstd phase, legs together or straddle</p> <p>Saltare in vert. allo SI a corpo squadrato, poi teso ed eseguire 1g.(360°) in vert., gam. un..o div.</p> 	<p>1.410</p> <p>Jump with extended body to hstd on LB with 1/1 turn (360°) in hstd phase</p> <p>Saltare a corpo teso in verticale sullo SI con 1 giro (360°) in verticale</p> 	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>
<p>1.111</p>	<p>1.211</p>	<p>1.311</p>	<p>1.411</p> <p>Jump to clear support on HB – clear hip circle to hstd on HB, also with 1/2 turn (180°) in hstd phase on HB</p> <p>Salto all'appoggio libero allo SS-capovolta alla verticale allo SS anche con 1/2 giro (180°) in verticale</p> 	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

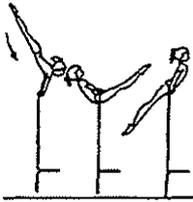
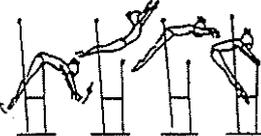
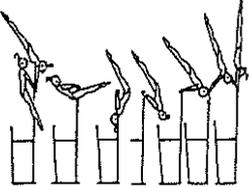
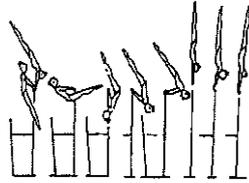
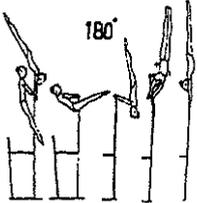
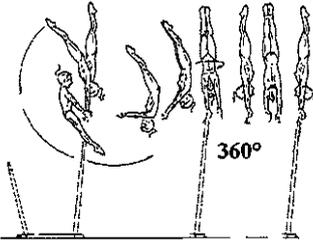
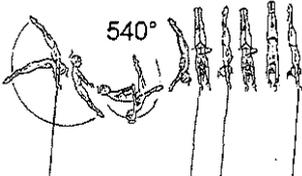
2.000 – SLANCI IN VERTICALE E GIRI LIBERI INTORNO ALLO STAGGIO

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Cast to hstd with legs straddled or with hips bent; also with hop-grip change</p> <p>Slancio in verticale a gambe divaricate o con corpo squadrato anche con cambio d'impugnatura saltato</p> 	<p>2.201 Cast to hstd with legs together and hips extended; also with hop-grip change also with ½ turn (180°) legs together or straddled</p> <p>Slancio in vert. a gambe unite e corpo teso; anche con cambio d'impugnatura saltato; anche con ½ g. (180°) gambe unite o divaricate</p> 	<p>2.301 Cast with 1/1 turn (360°) to hstd</p> <p>Slancio in verticale con 1 giro (360°)</p> 	<p>2.401 Cast with 1½ turn (540°) to hstd</p> <p>Slancio in verticale con 1 ½ (540°)</p> 	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 Front support on HB – stoop with flight or free straddle fwd over HB and ½ turn (180°) to hang on HB</p> <p>Appoggio frontale SS- passaggio laterale o carpiato <b>div.</b> con volo sopra lo SS e ½ g. (180°) alla sosp. SS</p> 	<p>2.302 Hip circle bwd hecht with flight and ½ turn (180°) passing over bar to hang on same bar – also from clear hip circle bwd</p> <p>Giro addominale dietro, planche e ½ g. (180°) passando sopra lo staggio <b>alla sospensione sullo stesso staggio</b> - anche <b>dal tempo di capovolta dietro</b></p> 	<p>2.402</p>	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

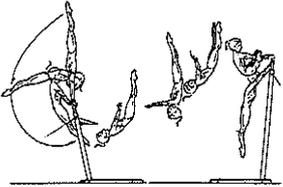
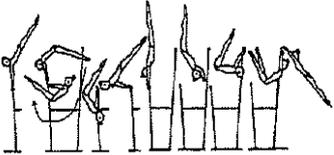
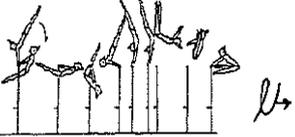
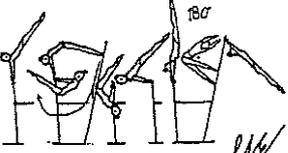
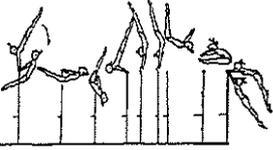
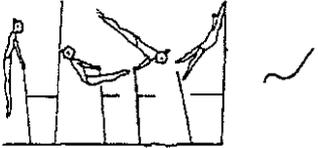
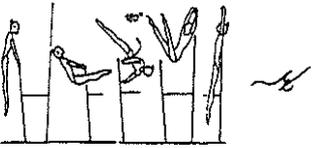
2.000 – SLANCI IN VERTICALE E GIRI LIBERI INTORNO ALLO STAGGIO

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2.203</p>	<p>2.303  <i>From front support on HB – swing bwd with release and 1/1 turn (360°) to hang on HB</i>   <i>Dall'appoggio frontale allo SS – oscillare indietro abbandonando le imp. e 1 g. (360°) alla sospensione allo SS</i></p>  <p style="text-align: center;">M</p>	<p>2.403  <i>From inner front support on LB – cast with salto roll fwd to hang on HB</i>  <i>(Radochla roll)</i>  <i>Dall'appoggio frontale allo SI, dorso allo SS – slancio dietro e salto avanti alla sosp. allo SS (Radochla)</i></p>  <p style="text-align: center;">N</p>	<p>2.503  <i>Front support on HB – cast with salto fwd straddled to hang on HB (Comaneci Salto)</i>   <i>Dall'appoggio frontale allo SS – slancio dietro e salto avanti a gambe divaricate alla sosp. SS (Comaneci)</i></p>  <p style="text-align: center;">O</p>	<p>2.603</p>
<p>2.104  <i>Hip circle fwd (hips touching bar)</i>   <i>Giro addominale avanti con le anche a contatto con lo staggio</i></p>  <p style="text-align: center;">P</p>	<p>2.204</p>	<p>2.304</p>	<p>2.404  <i>Clear hip circle fwd to hstd, also with 1/2 turn (180°) in hstd phase (Weiler-kip)</i>  <i>Capovolta avanti alla verticale, anche con 1/2 g. nella fase di verticale (Weiler-kip)</i></p>  <p style="text-align: center;">Q      R</p>	<p>2.504</p>	<p>2.604</p>

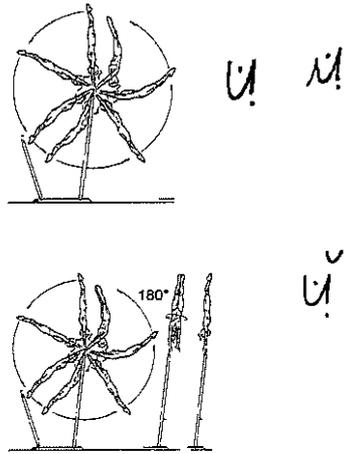
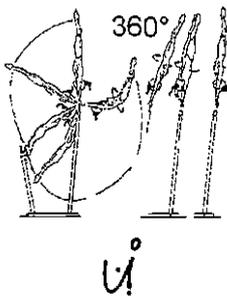
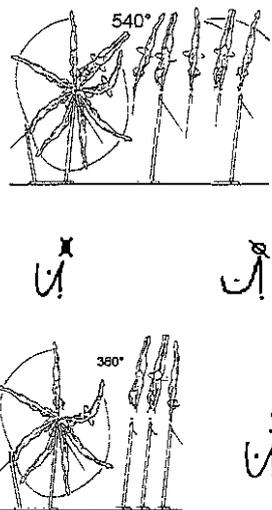
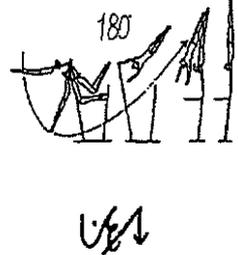
2.000 – SLANCI IN VERTICALE E GIRI LIBERI INTORNO ALLO STAGGIO

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.105 Hip circle bwd (hips touching bar)</p> <p>Giro addominale indietro (anche a contatto con lo staggio)</p>  <p>○</p> <p>Clear hip circle bwd or hip circle bwd on LB – hip repulsion – flight with regrasp on LB ("false-pop")</p> <p>Tempo di cap. dietro o giro addominale dietro allo SI- spinta delle anche- volo e reimpugnare lo SI (falso pop)</p>  <p>~.</p>	<p>2.205</p>	<p>2.305 Clear hip circle to hstd, also with hop-grip change in hstd phase, or with ½ turn (180°) to hstd Capovolta alla vert., anche con cambio d'imp. saltato in verticale o con ½ g.(180°) in verticale</p>  <p>u.</p>  <p>u.</p>  <p>180°</p> <p>u.</p>	<p>2.405 Clear hip circle with 1/1 turn (360°) to hstd Capovolta alla verticale con 1g.(360°) in verticale</p>  <p>360°</p> <p>u.</p>	<p>2.505 Clear hip circle with 1½ turn (540°) to hstd Capovolta alla verticale con 1 ½ giro (540°) in verticale</p>  <p>540°</p> <p>u.</p>	<p>2.605</p>

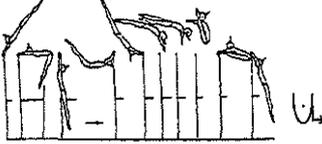
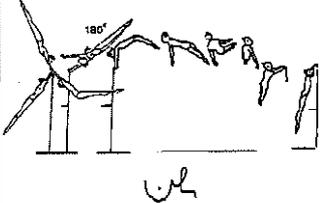
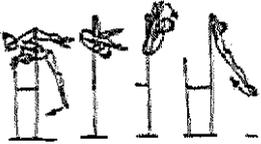
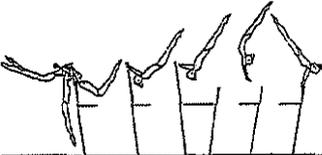
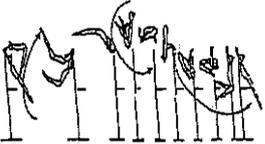
2.000 – SLANCI IN VERTICALE E GIRI LIBERI INTORNO ALLO STAGGIO

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.106</p>	<p>2.206</p> <p>Clear underswing on LB, release and counter movement fwd in flight to hang on HB.</p> <p>Oscillazione libera sotto lo SI, abbandonare le impugnature, contro-movimento avanti in volo alla sospensione allo SS</p>  <p style="text-align: center;">W</p>	<p>2.306</p>	<p>2.406</p> <p>Inner front support on LB – clear hip circle through hstd with flight to hang on HB (Schaposchnikova)</p> <p>Appoggio frontale sullo SI, dorso allo SS- tempo di capovolta alla verticale con volo alla sospensione allo SS (Schaposchnikova)</p>  <p style="text-align: center;">W</p>	<p>2.506</p> <p>Clear hip circle on HB, counter straddle over HB to hang on HB</p> <p>Tempo di cap. allo SS, contro movim.e volo con passag. div. sopra lo SS alla sosp. SS</p>  <p>Clear hip circle through hstd with 1/2 turn (180°) in flight to hang on HB</p> <p>Tempo di capov. alla vert. con 1/2 giro (180°) in volo alla sosp. SS</p>  <p style="text-align: center;">W</p>	<p>2.606</p> <p>Clear hip circle on HB, counter pike over HB to hang on HB</p> <p>Tempo di cap. allo SS, contro movimento carpiato (gambe unite) sopra lo SS alla sospensione SS</p>  <p style="text-align: center;">W</p>
<p>2.107</p>	<p>2.207</p>	<p>2.307</p> <p>Outer front support – clear hip circle bwd on LB with hecht to hang on HB, also with 1/2 turn (180°) (legs together or straddled)</p> <p>Appoggio frontale sullo SI, fronte allo SS- tempo di cap.dietro allo SI con planche alla sosp. allo SS, anche con 1/2 giro (180°) (gambe unite o divaricate)</p>  	<p>2.407</p>	<p>2.507</p>	<p>2.607</p>

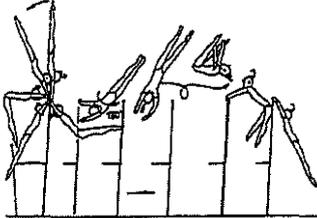
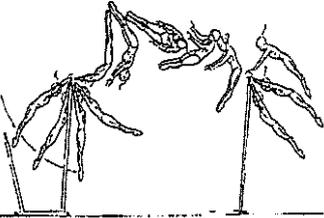
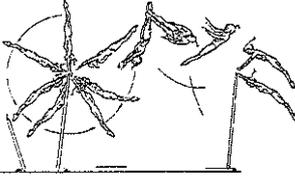
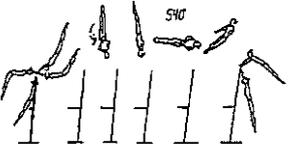
3.000 — GRANVOLTE

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101</p>	<p>3.201</p> <p>Giant circle bwd in regular grip, or on one arm: also with ½ turn (180°) to hstd</p> <p>Granvolta dietro in imp. dorsale, o su un braccio, anche con ½ giro (180°) in vert.</p> 	<p>3.301</p> <p>Giant circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</p> <p>Granvolta dietro con 1 giro (360°) in verticale</p> 	<p>3.401</p> <p>Giant circle bwd with 1½ or 2/1 turn (540° or 720°) to hstd, also wh hitop 1/1 turn (360°) to hstd</p> <p>Granvolta dietro con 1 ½ o 2 giri (540° o 720°) in verticale, anche con 1 giro (360°) saltato in vert.</p> 	<p>3.501</p>	<p>3.601</p>
<p>3.102</p>	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402</p> <p>Hang on HB – Swing fwd with ½ turn (180°) and flight to hstd on LB</p> <p>Sospensione allo SS – oscillazione av. con ½ g. (180°) e volo alla vert. sullo SI</p> 	<p>3.502</p> <p>Hang on HB – Swing fwd with 1½ turn (540°) and flight over LB to hang on LB</p> <p>Sospensione allo SS – oscill. av. con 1 ½ g. (540°) e volo alla sospensione allo SI</p> 	<p>3.602</p>

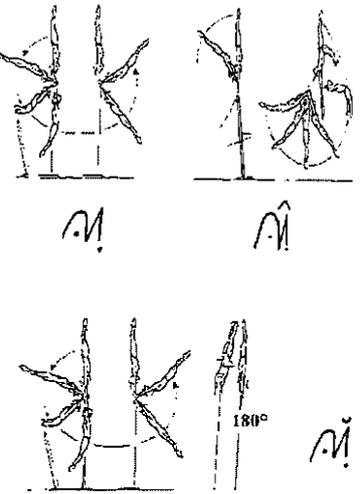
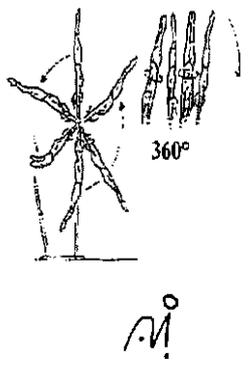
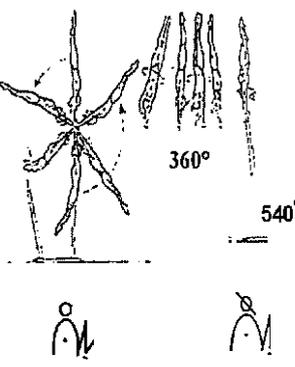
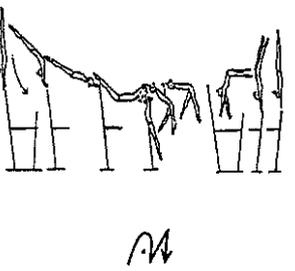
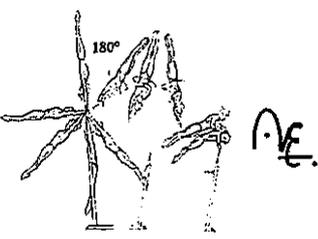
3.000 — GRANVOLTE

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.103</p>	<p>3.203</p>	<p>3.303</p>	<p>3.403</p> <p>Long swing fwd, counter straddle-reverse hecht over HB to hang (Tkatchev)</p> <p>Lunga oscillazione av., contro-mov. e passaggio in volo a gambe div. sopra lo SS alla sosp. (Tkatchev)</p>  <p>Swing fwd with 1/2 turn (180°), pike vault over HB to hang</p> <p>Oscillazione av. con 1/2 g. (180°) passaggio carpiato laterale in volo sopra lo SS alla sospensione</p> 	<p>3.503</p> <p>Tkatchev piked</p> <p>Tkatchev carpiato (gambe unite)</p>  <p>Tkatchev with 1/2 turn (180°)</p> <p>Tkatchev con 1/2 giro (180°)</p>  <p>Long swing fwd with 1/2 turn (180°) - 1/2 turn (180°) to counter straddle in flight over HB to hang (Schuschunova)</p> <p>Lunga oscill. av. con 1/2 g. (180°), ulteriore 1/2 g. (180°), contro-mov. e passaggio in volo a gambe div. sopra lo SS alla sospensione</p> 	<p>3.603</p>
<p>3.104</p>	<p>3.204</p>	<p>3.304</p> <p>Hang on HB, facing LB – swing fwd and roll bwd (legs straddled) to clear support on LB</p> <p>Sosp. allo SS, fronte allo SI, oscill. av.e. salto dietro (gambe carp-divar.) all'app. libero SI</p>  	<p>3.404</p> <p>Hang on HB, facing LB – swing fwd, salto bwd stretched between bars to clear support on LB (Pak Salto)</p> <p>Sosp. allo SS, fronte allo SI, oscill. av.e. salto dietro teso tra gli staggi all'app. libero SI (Pak)</p>  	<p>3.504</p> <p>Pak Salto with 1/1 turn (360°)</p> <p>Salto Pak con 1 giro (360°)</p>  	<p>3.604 - F -</p> <p>Facing outward on HB - swing fwd and counter salto fwd with legs straddled to catch HB in reverse grip</p> <p>Sullo SS fronte all'esterno oscill. av. contro-mov. e salto av. a gb div. per imp. lo SS in presa palmare</p>  

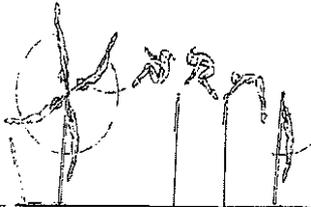
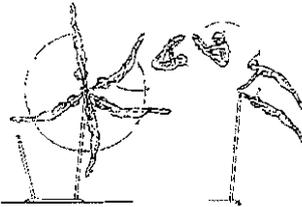
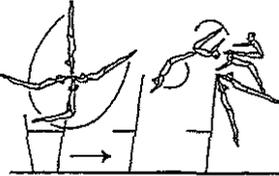
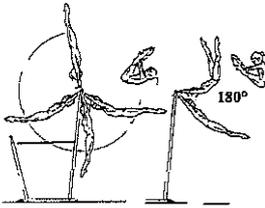
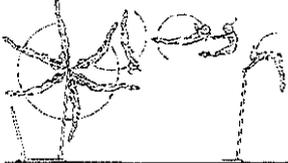
3.000 — GRANVOLTE

A	B	C	D	E	F/G
3.105	3.205	3.305	<p data-bbox="1181 180 1503 323">3.405  <i>Swing fwd with ½ turn (180°) and salto fwd straddled (Deltchev Salto), or swing fwd and salto bwd with ½ turn (180°) piked (Gienger Salto) – to hang on HB</i></p> <p data-bbox="1181 352 1503 475"><i>Oscillazione av. con ½ g (180°) e salto avanti a gb div. (Deltchev) o oscillazione av. e salto dietro carp. con ½ g. (180°)(Gienger) alla sospensione SS</i></p>  <p data-bbox="1310 727 1369 762">U-7</p>  <p data-bbox="1299 1126 1397 1171">U-7/1</p>	<p data-bbox="1530 180 1830 272">3.505  <i>Swing fwd and salto bwd with ½ turn (180°) stretched to hang on HB</i></p> <p data-bbox="1530 301 1830 368"><i>Oscillazione avanti e salto dietro teso con ½ g. (180°) alla sosp. allo SS</i></p>  <p data-bbox="1623 772 1714 836">U-7/1</p>	<p data-bbox="1857 180 1914 201">3.605</p> <p data-bbox="1857 440 2150 539">3.705  <i>Swing fwd and salto bwd stretched with 1 ½ turn (540°) to hang on HB</i></p> <p data-bbox="1857 568 2150 635"><i>Oscillazione avanti e salto dietro teso con 1 ½ g. (540°) alla sosp. allo SS</i></p>  <p data-bbox="1948 999 2027 1059">U-7/1</p>

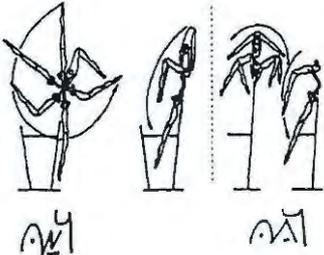
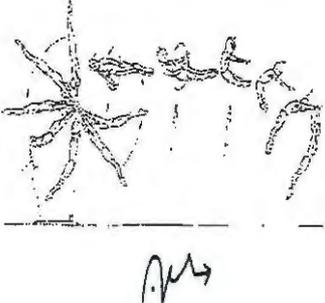
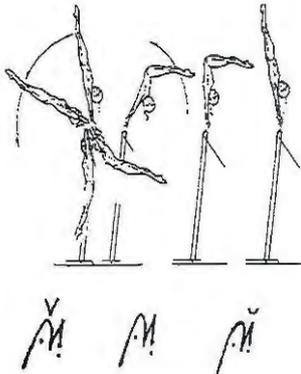
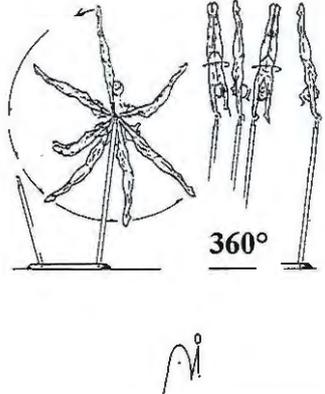
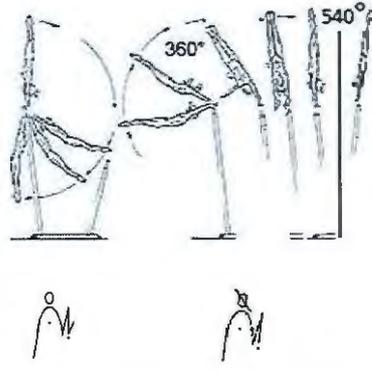
3.000 — GRANVOLTE

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.106</p>	<p>3.206</p> <p>Giant circle fwd in reverse, regular or mix grip, also with legs straddled or hips bent in upswing phase; also with 1/2 turn (180°) to hstd</p> <p>Granvolta avanti in presa dorsale, palmare o mista, anche con gambe div. o corpo carpiato in fase di risalita</p> 	<p>3.306</p> <p>Giant circle fwd with 1/1 turn (360°) to hstd</p> <p>Granvolta avanti con 1 g. (360°) in verticale</p> 	<p>3.406</p>	<p>3.506</p> <p>Giant circle fwd in reverse grip to hstd with initiation of 1/1 turn (360°) on one arm before hstd phase, or giant circle fwd in reverse grip with 1 1/2 turn (540°) to hstd</p> <p>Granvolta av. in presa palmare con 1 g. (360°) in vert. — inizio del giro su un braccio prima della verticale o granv. avanti con 1 1/2 (540°) in vert.</p> 	<p>3.606</p>
<p>3.107</p>	<p>3.207</p>	<p>3.307</p> <p>Swing bwd — straddle flight bwd over LB to hstd on LB</p> <p>Oscill. indietro — volo a gb div. indietro sopra lo SI alla vert. SI</p> 	<p>3.407</p> <p>Swing bwd release and 1/2 turn (180°) in flight between the bars to catch LB in hang</p> <p>Oscill. indietro- abbandonare le impugnature e 1/2 g. (180°) in volo fra gli staggi per imp. lo SI alla sospensione</p> 	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>

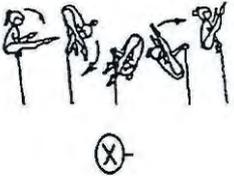
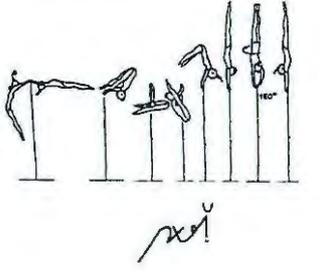
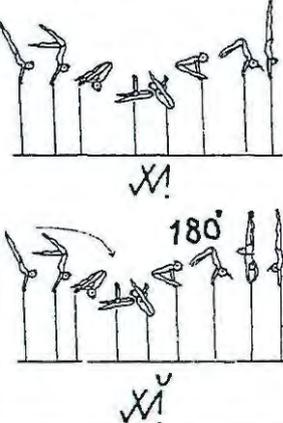
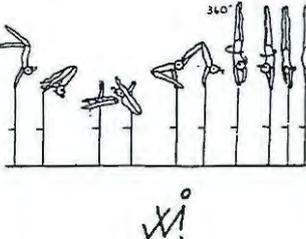
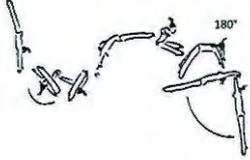
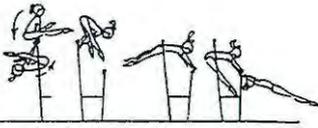
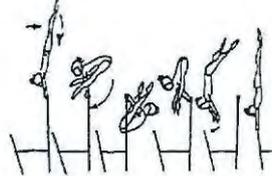
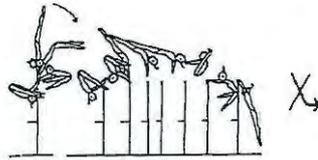
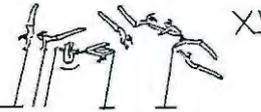
3.000 — GRANVOLTE

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.108</p>	<p>3.208</p>	<p>3.308</p> <p><i>Swing bwd salto fwd tucked to hang on HB (Jaeger-Salto)</i></p> <p><i>Oscillazione indietro salto avanti raccolto alla sospensione allo SS (Jaeger)</i></p>  	<p>3.408</p> <p><i>Jaeger Salto straddled to hang on HB</i></p> <p><i>Salto Jaeger a gambe carp/divaricate alla sospensione allo SS</i></p>  	<p>3.508</p> <p><i>Jaeger Salto piked to hang on HB</i></p> <p><i>Salto Jaeger carpiato alla sosp. allo SS (gambe unite)</i></p>   <p><i>Jaeger Salto straddled with 1/2 turn (180°) to hang on HB</i></p> <p><i>Salto Jaeger a gambe div. con 1/2 g. (180°) alla sosp. allo SS</i></p>  	<p>3.608</p> <p><i>Jaeger Salto stretched to hang on HB</i></p> <p><i>Salto Jaeger teso alla sosp. SS</i></p>   <p>3.708</p> <p><i>Swing bwd with salto fwd tucked over HB to hang on HB</i></p> <p><i>Oscillazione indietro con salto avanti raccolto sopra lo SS alla sospensione allo SS (Mo)</i></p>  

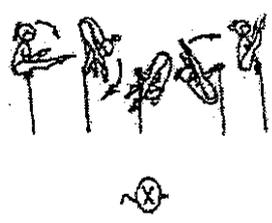
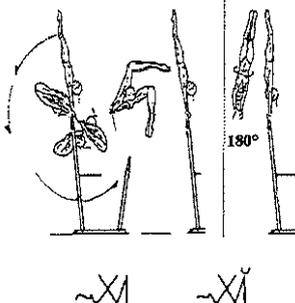
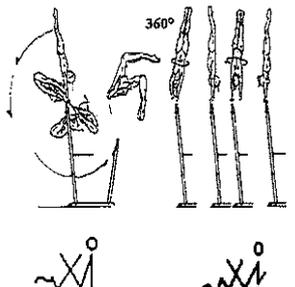
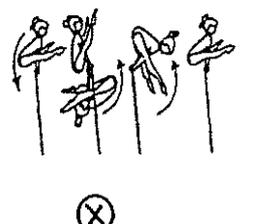
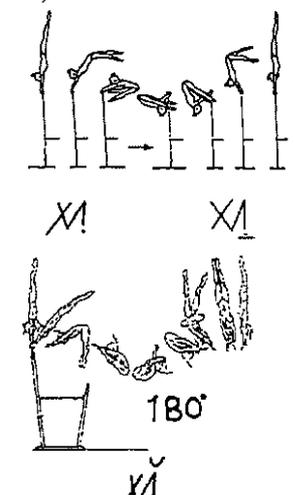
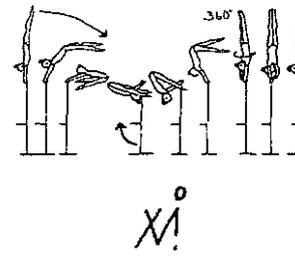
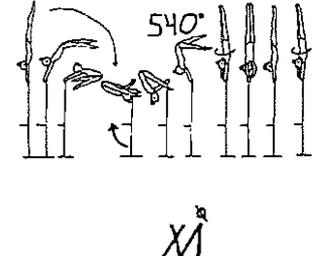
3.000 — GRANVOLTE

A	B	C	D	E	F
3.109	3.209	<p>3.309</p> <p>Swing bwd with free stoop or straddle vault and ½ turn (180°) over HB to hang</p> <p>Oscillazione dietro, passaggio laterale gambe unite o volo a gb divaricate e ½ g. (180°) sopra lo SS alla sospensione</p> 	<p>3.409</p> <p>Swing bwd with ½ turn (180°) and straddle flight bwd over HB to catch HB</p> <p>Oscillazione dietro con ½ g. (180°) e volo indietro a gambe divaricate sopra lo SS per impugnare lo SS</p> 	3.509	3.609
3.110	3.210	<p>3.310</p> <p>Giant circle fwd in L grip with piked or stretched body (L grip giant), also with ½ turn (180°) to hstd</p> <p>Granvolta avanti in presa cubitale con corpo teso o squadrato anche con ½ g. (180°) in verticale (granvolta cubitale)</p> 	<p>3.410</p> <p>Giant circle fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd</p> <p>Granvolta avanti in presa cubitale con 1g. (360°) in verticale</p> 	<p>3.510</p> <p>Giant circle fwd in L grip with initiation of 1/1 turn (360°) on 1 arm before hstd phase, completed to hstd, or Giant circle fwd in L grip with 1½ turn (540°) to hstd (any technique accepted)</p> <p>Granvolta av. in cubitale con 1 g. (360°) su un braccio- iniziato prima della verticale, <b>completato in vert.</b>, o granvolta av. in cubitale con 1 ½ (540°) in verticale (qualsiasi tecnica)</p> 	3.610

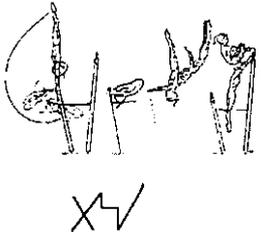
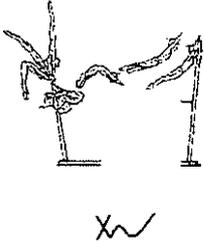
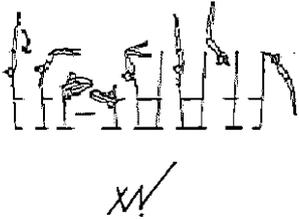
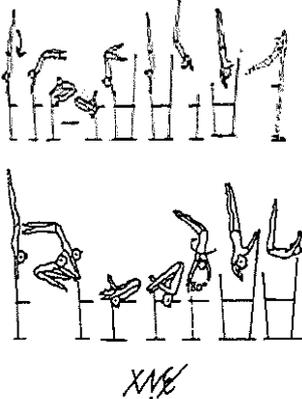
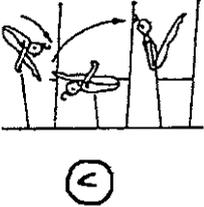
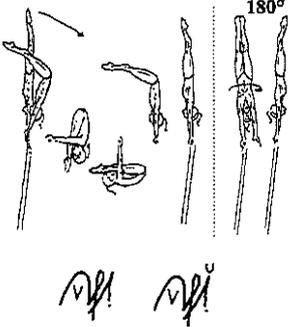
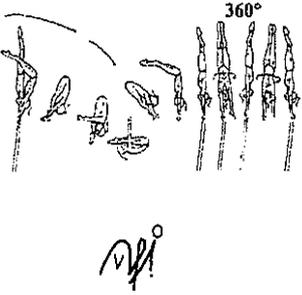
4.000 — GIRI STALDER

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.101</b> Clear straddle circle fwd to clear support  Slancio circolare libero avanti a gambe divaricate all' app. libero</p> 	<p><b>4.201</b> Kip on HB, passing through clear straddle support – swing/press to hstd and ½ turn (180°) in hstd phase  Kippe allo SS, passando per l'app. libero a gambe div.- oscill./elevazione alla vert. con ½ g. (180°) in vert.</p> 	<p><b>4.301</b> Stalder fwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd Stalder av. in vert. anche con ½ g. (180°) in verticale</p> 	<p><b>4.401</b> Stalder fwd with 1/1 turn (360°) to hstd  Stalder avanti con 1 g. (360°) in verticale</p> 	<p><b>4.501</b></p>	<p><b>4.601</b></p> <p><b>4.602</b> Stalder bwd on HB with counter straddle reverse hecht over HB with ½ (180°) hang in mixed L-grip Stalder indietro sullo SS con contro-movim. e passaggio dietro delle gb div. il volo sopra lo SS con ½ giro (180°) alla sospensione in presa mista</p> 
<p><b>4.102</b></p>	<p><b>4.202</b> Clear straddle circle bwd on HB with flight to hang on LB  Slancio circolare libero indietro a gambe divaricate sullo SS con volo alla sospensione allo SI</p> 	<p><b>4.302</b></p>	<p><b>4.402</b> Clear straddle circle bwd on HB with flight fwd to hstd on LB  Slancio circolare libero indietro a gambe div. sullo SS con volo avanti alla verticale sullo SI</p> 	<p><b>4.502</b> Stalder bwd on HB with counter straddle - reverse hecht over HB to hang Stalder indietro sullo SS con contro-movimento e passaggio dietro delle gb div. sopra lo SS alla sospensione allo SS</p>  <p>Clear pike circle bwd with counter straddle (open hip before flight) – reverse Hecht over HB to hang Slancio circ. libero carp.ind. (stalder unito) con contro-movimento (angolo delle anche aperto prima del volo)– volo sullo SS a gambe div. alla sosp. SS</p> 	<p><b>4.602</b> Stalder bwd on HB with counter pike - reverse hecht over HB to hang Stalder ind. sullo SS con contro-movim. e passaggio dietro delle gb unite con corpo carpiato sullo SS alla sosp.</p> <p>Clear pike Circle bwd with counter pike – reverse Hecht over HB to hang Slancio circ. lib.ind. (stalder unito), contro-mov.carp.-e passaggio dietro delle gb unite sopra lo SS alla sospensione</p>  

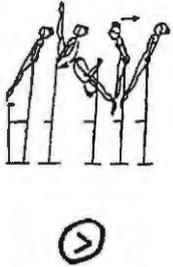
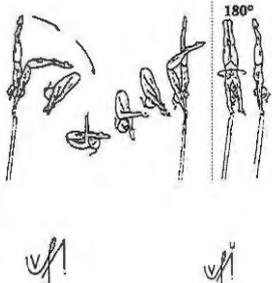
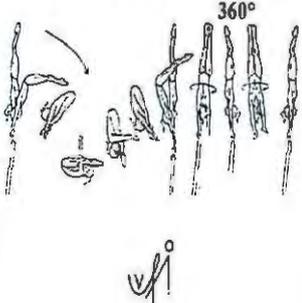
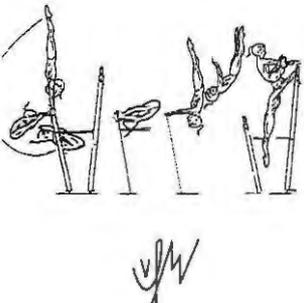
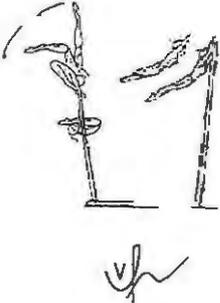
4.000 — GIRI STALDER

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.103 Clear straddle circle fwd in L grip to clear support Stancio circolare libero av. a gambe div. in presa cubitale all'appoggio libero</p> 	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403 Stalder fwd in L grip to hstd, also with 1/2 turn (180°) to hstd Stalder av. in cubitale in vert. anche con 1/2 g. (180°) in verticale</p> 	<p>4.503 Stalder fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd (any technique accepted) Stalder av. in cubitale con 1g. (360°) in verticale Valida qualsiasi tecnica</p> 	<p>4.603</p>
<p>4.104 Clear straddle circle bwd to clear support Stancio circolare libero indietro a gambe divaricate all'appoggio lib.</p> 	<p>4.204</p>	<p>4.304 Stalder bwd to hstd, also with hop-grip change in hstd phase or with 1/2 turn (180°) to hstd Stalder indietro alla verticale anche con cambio d'impugnatura saltato in verticale, o con 1/2 g. (180°) in vert.</p> 	<p>4.404 Stalder bwd with 1/1 turn (360°) to hstd Stalder indietro con 1 g. (360°) in verticale</p> 	<p>4.504 Stalder bwd with 1 1/2 turn (540°) to hstd Stalder indietro con 1 1/2 (540°) in verticale</p> 	<p>4.604</p>

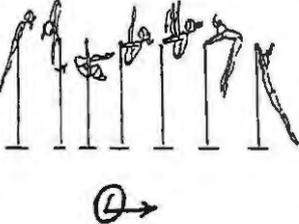
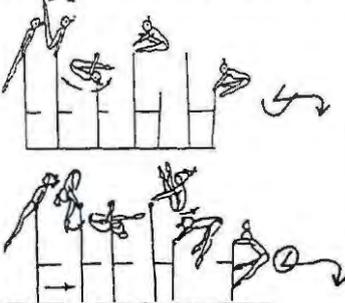
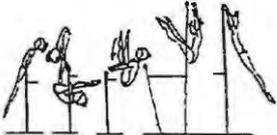
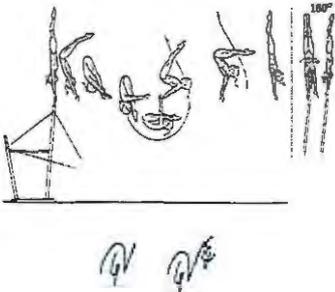
4.000 — GIRI STALDER

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.105</p>	<p>4.205 Facing inward – Stalder bwd with release and counter movement fwd in flight to hang on HB  Fronte verso l'interno – Stalder dietro, abbandonare l'impugnatura e contro-movimento av. in volo alla sospensione allo SS</p> 	<p>4.305 Facing inward – Stalder bwd with hecht flight to hang on HB  Fronte all'interno- Stalder ind. allo SI con planche alla sosp. allo SS</p> 	<p>4.405 Facing outward – Stalder bwd through hstd with flight to hang on HB  Fronte all'esterno- Stalder ind. passando per la vert. con volo alla sospensione allo SS</p> 	<p>4.505 Stalder bwd through hstd with flight and 1/2 turn (180°), to hang on HB  Stalder indietro passando per la vert. e volo con 1/2 g. (180°) alla sosp. allo SS</p> 	<p>4.605</p>
<p>4.106 Rear support - seat (pike) circle fwd to rear support  Appoggio dorsale - giro carpiato avanti all'appoggio. dorsale</p> 	<p>4.206</p>	<p>4.306</p>	<p>4.406 Clear pike circle fwd to hstd, also with 1/2 turn (180°) to hstd  Slancio circolare libero carpiato av. con 1/2 g. (180°) alla verticale</p> 	<p>4.506 Clear pike circle fwd with 1/1 turn (360°) to hstd  Slancio circolare libero carpiato av con 1g. (360°) alla verticale.</p> 	<p>4.606</p>

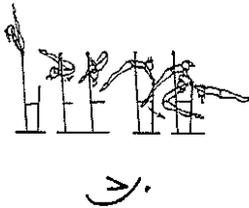
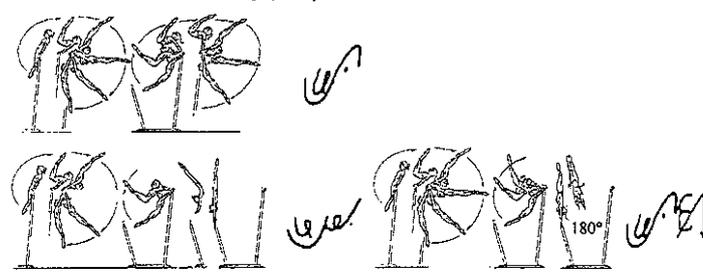
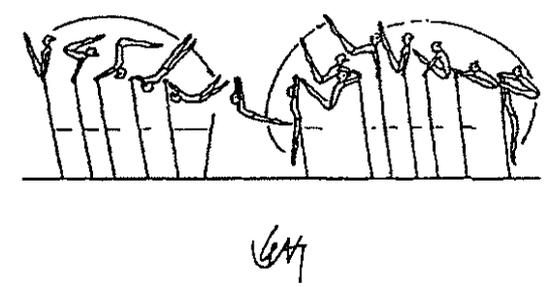
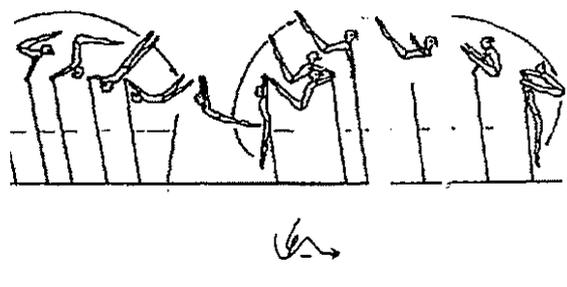
4.000 — GIRI STALDER

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.107 Rear support – seat (pike) circle bwd to rear support</p> <p>Appoggio dorsale-giro carpiato dietro all'app. dorsale</p> 	<p>4.207</p>	<p>4.307</p>	<p>4.407 Clear pike circle bwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</p> <p>Slancio circolare libero carpiato dietro alla vert. anche con ½ giro (180°) alla verticale</p> 	<p>4.507 Clear pike circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</p> <p>Slancio circolare libero carpiato dietro con 1 giro (360°) alla vert.</p> 	<p>4.607</p>
<p>4.108</p>	<p>4.208 Clear pike circle bwd on LB with counter flight to hang on HB</p> <p>Slancio circolare libero carpiato indietro sullo SI con contro-movimento - volo alla sosp. allo SS</p> 	<p>4.308 Clear pike circle bwd on LB with hecht flight to hang on HB</p> <p>Slancio circolare libero carpiato dietro sullo SI con planche alla sosp. allo SS</p> 	<p>4.408</p>	<p>4.508 Clear pike circle bwd through hstd with flight to hang on HB</p> <p>Slancio circ.libero carp. ind. alla vert.di passaggio con volo alla sosp. allo SS</p> 	<p>4.608</p>

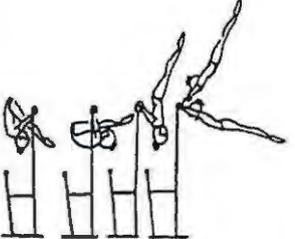
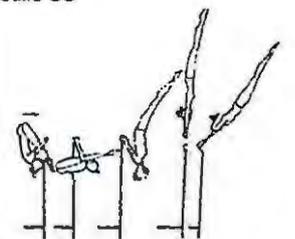
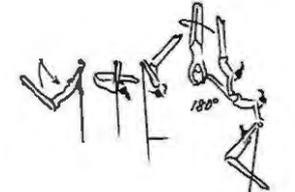
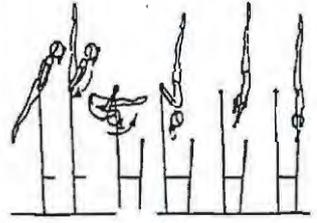
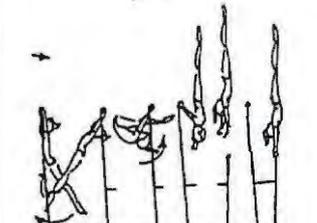
5.000 — GIRI IN POSIZIONE CARPIATA

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101 Rear support on LB or HB – seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd to hang on same bar</p> <p>Appoggio dorsale SI o SS- giro carpiato av. con passaggio dietro delle gambe div. alla sosp.stesso staggio</p> 	<p>5.201</p>	<p>5.301 Outer rear support on HB – fall bwd to inverted pike swing or seat (pike) circle fwd – straddle cut bwd with flight over LB to hang</p> <p>App. dorsale sullo SS, dorso allo SI- cadere indietro alla sosp.rovesciata- carpiata, o giro carpiato av.- passaggio dietro delle gambe div. con volo sullo SI alla sospensione</p>  <p>Rear support on LB - seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd and grip change to hang on HB.</p> <p>Appoggio dorsale sullo SI – giro carpiato av. passaggio dietro delle gambe divaricate e cambio di imp. alla sosp. <b>allo SS</b></p> 	<p>5.401</p>	<p>5.501 Stoop in to Adler-seat (pike) circle fwd through clear extended support to finish in L grip (deviation up to 30° allowed), also with ½ turn (180°)</p> <p>Passaggio delle gambe tra le braccia, giro Adler av. (carpiato) all'appoggio libero corpo teso per terminare in presa cubitale in verticale (è consentita una deviazione <b>fino a 30°</b> dalla verticale), anche con ½ giro (180°)</p> 	<p>5.601</p>

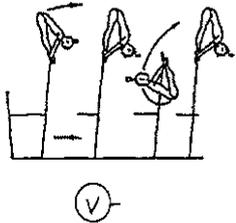
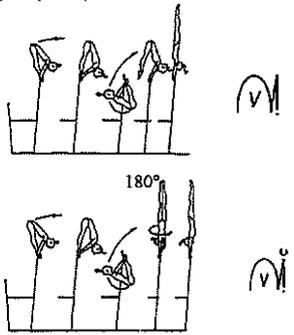
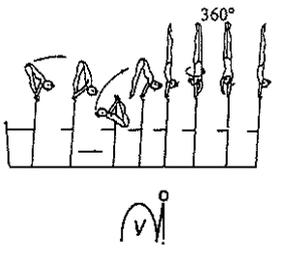
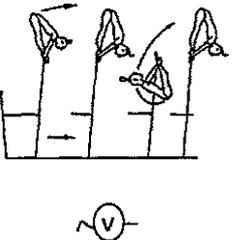
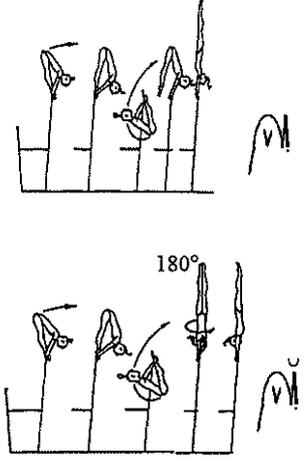
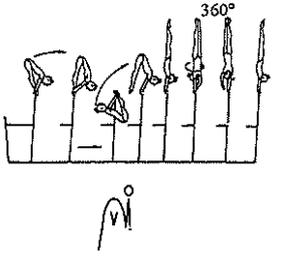
5.000 — GIRI IN POSIZIONE CARPIATA

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.102</p>	<p>5.202 Rear support on HB — seat circle bwd with release to hang on LB</p> <p>App. dorsale sullo SS — giro in app. dorsale dietro, abbandonare le imp. alla sospensione allo SI</p> 	<p>5.302 Clear rear pike support on HB (legs together) — full circle swing bwd to finish in clear rear support on HB (Steinemann circle)</p> <p>Appoggio dorsale carpiato libero sullo SS (gambe unite) — slancio circolare indietro completo per terminare in appoggio dorsale libero sullo SS (Steinemann)</p> 	<p>5.402 Clear rear pike support on HB (legs together) — full circle swing bwd — continuing through clear rear pike support bwd over HB into hang — circle swing bwd and continue to salto bwd stretched (or piked) between bars to clear support on LB — circle swing bwd and 1/2 turn (180°) with flight to hstd on LB</p> <p>Appoggio dorsale carpiato libero SS (gambe unite) — slancio circolare indietro completo — continuare passando per l'app.dorsale lib.carp.dietro sopra lo SS alla sospensione — slancio circ. ind. e salto dietro teso o carp. fra gli staggi all'app. libero sullo SI — slancio circolare indietro e 1/2 g. (180°) con volo alla verticale sullo SI</p>  <p>From hstd clear pike circle bwd to rear inverted pike support Dalla verticale giro circolare libero carpiato dietro all'appoggio dorsale carpiato</p> 	<p>5.602</p>	
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303 Clear rear pike support (legs together) on HB — full circle swing bwd with stoop out bwd to hang on HB Appoggio dorsale carpiato libero sullo SS (gambe unite) slancio circolare indietro completo con passaggio ind. delle gb alla sosp.SS</p> 	<p>5.403 Clear rear pike support (legs together) on HB — full circle swing bwd with counter flight bwd straddled Appoggio dorsale carp. libero sullo SS (gambe unite) slancio circ.indietro completo con contro-movimento e passaggio ind. in volo delle gb divaricate</p> 	<p>5.603</p>	

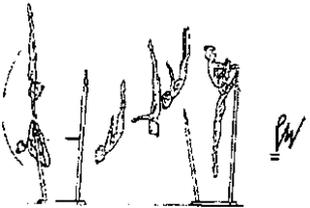
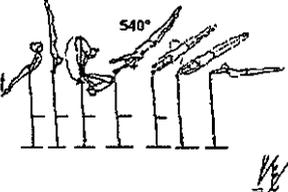
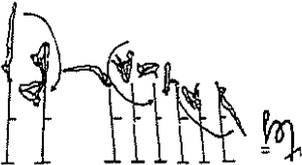
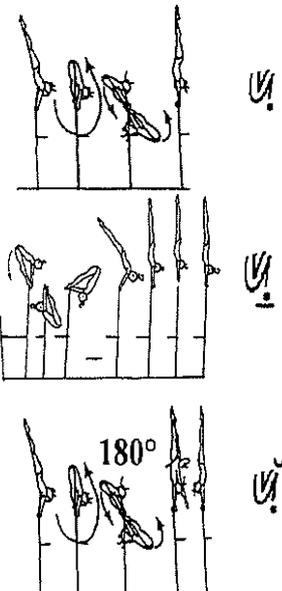
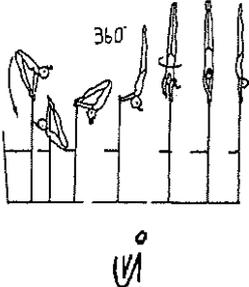
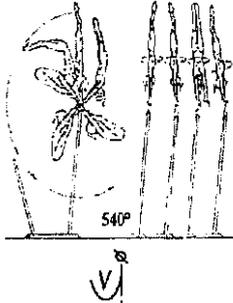
5.000 — GIRI IN POSIZIONE CARPIATA

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.104</p> <p><i>Underswing bwd (inverted pike swing), dislocate (Schleudern) to hang on HB</i></p> <p><i>Slancio indietro sotto lo staggio (oscillazione carp. rov.), con traslocazione (propulsione) alla sospensione allo SS</i></p>  <p style="text-align: center;">91</p>	<p>5.204</p>	<p>5.304</p> <p><i>Schleudern to near hstd with hop-change to regular grip on HB</i></p> <p><i>Propulsione vicino alla verticale con cambio saltato delle impugnature alla presa dorsale sullo SS</i></p>  <p style="text-align: center;">91</p> <p><i>Stoop trough on HB, dislocate and release with half (180°) turn in flight between the bars to catch LB in hang</i></p> <p><i>Dall'infilata allo SS traslocazione e volo con mezzo giro (180°) tra gli staggi per impugnare lo St alla sospensione</i></p>  <p style="text-align: center;">798</p>	<p>5.404</p> <p><i>Underswing bwd (inverted pike swing) on HB – dislocate with flight to hstd on LB (Zuchold-Schleudern), also from stoop through etc...</i></p> <p><i>Slancio indietro sotto lo staggio (oscillazione carp. rov.) sullo SS – traslocazione con volo alla verticale sullo St, anche dall'infilata (Zuchold)</i></p>  <p style="text-align: center;">91</p>  <p style="text-align: center;">798</p>	<p>5.504</p>	<p>5.604</p>

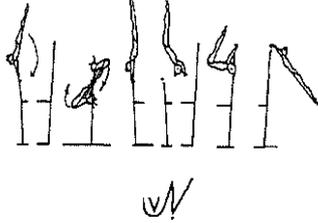
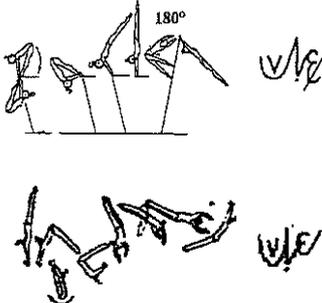
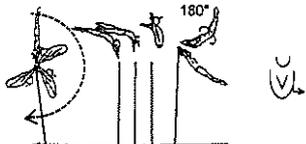
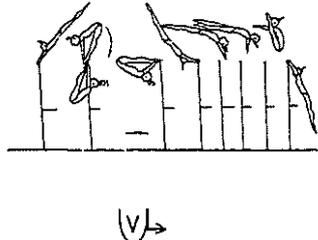
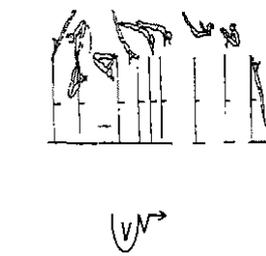
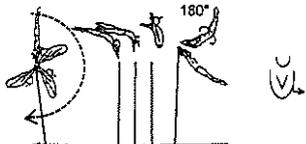
5.000 — GIRI IN POSIZIONE CARPIATA

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.105</b> Sole circle forward (piked or straddle)  Giro di pianta avanti a gambe unite o divaricate</p> 	<p><b>5.205</b></p>	<p><b>5.305</b> Pike sole circle fwd in reverse grip to hstd, also with 1/2 turn (180°) to hstd Giro di pianta av. in presa palmare alla vert.. anche con 1/2 giro (180°) in verticale</p> 	<p><b>5.405</b> Pike sole circle fwd in reverse grip with 1/1 turn (360°) to hstd  Giro di pianta avanti in presa palmare con 1 g. (360°) in vert.</p> 	<p><b>5.505</b></p>	<p><b>5.605</b></p>
<p><b>5.106</b> Sole circle forward in L- grip (piked or straddle)  Giro di pianta avanti in cubitale (gambe unite o divaricate)</p> 	<p><b>5.206</b></p>	<p><b>5.306</b> Pike sole circle fwd in L grip to hstd, also with 1/2 turn (180°) Giro di pianta av in cubitale in vert. anche con 1/2 g. (180°)</p> 	<p><b>5.406</b> Pike sole circle fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd  Giro di pianta av. in cubitale con 1 g. (360°) in verticale</p> 	<p><b>5.506</b></p>	<p><b>5.606</b></p>

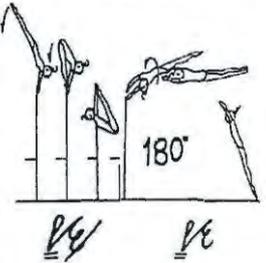
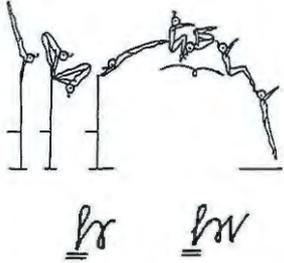
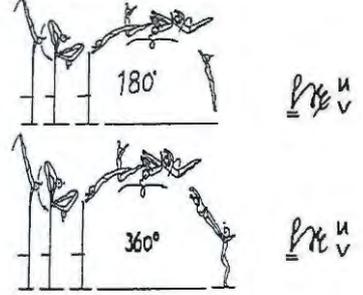
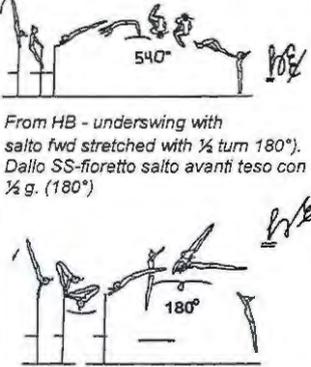
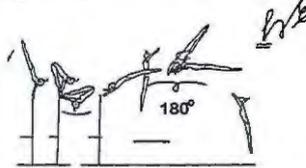
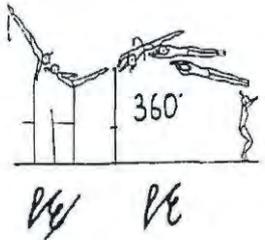
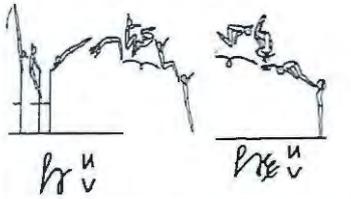
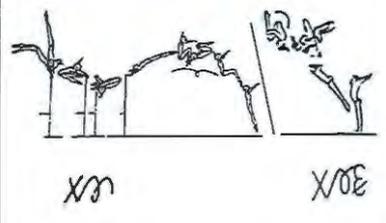
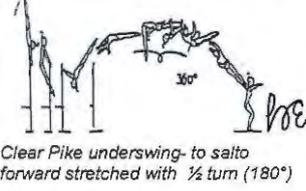
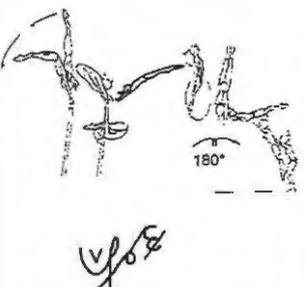
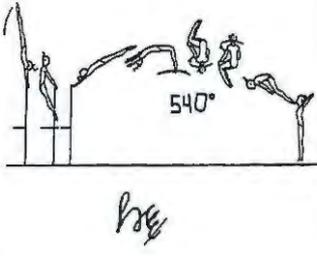
5.000 — GIRI IN POSIZIONE CARPIATA

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207</p> <p><i>Underswing on LB (support of feet) with counter movement fwd in flight to hang on HB</i></p> <p><i>Oscillazione sotto lo SI (app. dei piedi) con contro-movimento avanti in volo alla sospensione SS</i></p> 	<p>5.307</p> <p><i>Underswing on HB or LB with hand release and 1½ turn (540°) to hang</i></p> <p><i>Oscillazione sotto lo SI o lo SS con abbandono dell'imp. e 1½ g. (540°) alla sospensione</i></p> 	<p>5.407</p>	<p>5.507</p>	<p>5.607</p> <p><i>Facing outward on HB—underswing with support of feet-counter salto fwd straddled to catch on HB</i></p> <p><i>SS, fronte verso l'esterno—oscillaz. sotto lo st. con app. dei piedi — contro-movimento e salto av. a gambe div. per imp. lo SS</i></p> 
<p>5.108</p> <p><i>Sole circle bwd (piked or straddle)</i></p> <p><i>Giro di pianta indietro (gambe unite o divaricate)</i></p>  <p style="text-align: center;">①</p>	<p>5.208</p>	<p>5.308</p> <p><i>Pike sole circle bwd to hstd, also with hop-grip change to reverse grip in hstd phase, also with ½ turn (180°)</i></p> <p><i>Giro di pianta ind alla vert., anche con cambio di imp. saltato in vert., anche con ½ g. (180°) in verticale</i></p> 	<p>5.408</p> <p><i>Pike sole circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> <p><i>Giro di pianta indietro con 1 giro (360°) in verticale</i></p> 	<p>5.508</p> <p><i>Pike sole circle bwd with 1½ turn (540°) to hstd</i></p> <p><i>Giro di pianta indietro con 1½ giro (540°) in verticale</i></p> 	<p>5.608</p>

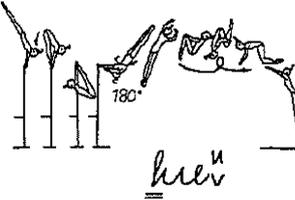
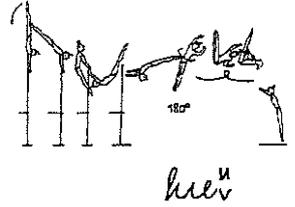
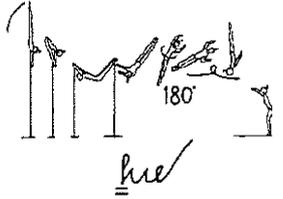
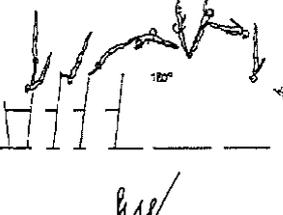
5.000 — GIRI IN POSIZIONE CARPIATA

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	<p>5.409  <i>Inner front support on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight to hang on HB</i>  <i>Sullo SI, dorso allo SS – giro di pianta dietro passando per la verticale con volo alla sosp. SS</i></p> 	<p>5.509  <i>Facing outward on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight and ¼ turn (180°), or 1/1 turn (360°) to hang on HB</i></p> 	<p>Sullo SI, dorso allo SS- giro di pianta dietro passando dalla verticale con volo e ½ g. (180°) o 1 g. (360°) alla sosp. allo SS</p> 
5.110	5.210	5.310	<p>5.410  <i>Pike sole circle bwd counter straddle-reverse -hecht over HB to hang</i>  <i>Giro di pianta dietro, contro-movimento e passaggio in volo a gb div. sopra lo SS alla sospensione</i></p> 	<p>5.510  <i>Pike sole circle bwd counter pike hecht over HB to hang</i>  <i>Giro di pianta dietro, contro-movimento con corpo carpiato gambe unite sopra lo SS alla sospensione</i></p> 	<p>5.610  <i>Pike sole circle bwd with counter straddle hecht over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L-grip</i>  <i>Giro di pianta dietro, contro-mov. e passaggio in volo a gb. div. sopra lo SS con ¼ g. (180°) alla sosp. in presa mista cubitale</i></p>  <p>5.710  <i>Pike sole circle bwd with counter stretched – reverse hecht in layout position over HB to hang</i>  <i>Giro di pianta dietro- contro-mov. passando in volo a corpo teso sopra lo SS alla sosp.</i></p> 

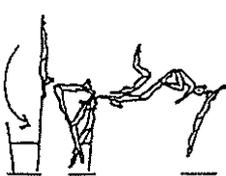
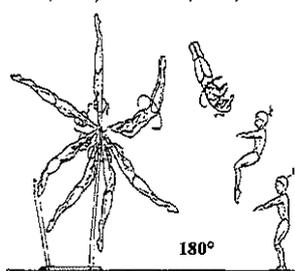
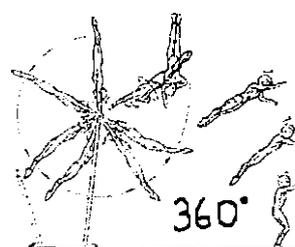
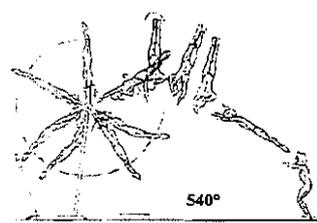
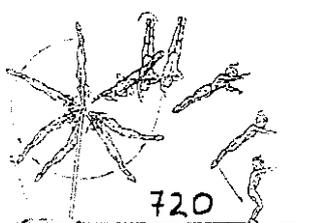
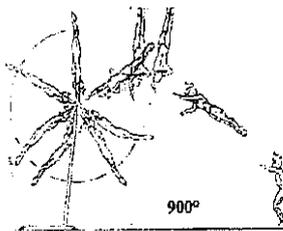
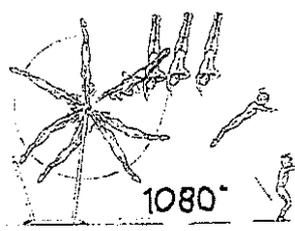
6.000 USCITE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.101</b> From HB – underswing with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) to stand</p> <p>Dallo SS – oscillazione sotto lo st. con posa dei piedi (fioretto)-1/2g. (180°) o 1 g. (360°) arrivo in piedi</p> 	<p><b>6.201</b> From HB – underswing with salto fwd tucked or piked</p> <p>Dallo SS oscillazione sotto lo st con posa dei piedi (fioretto) salto avanti raccolto o carpiato</p> 	<p><b>6.301</b> From HB – underswing with salto fwd tucked or piked with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°)</p> <p>Dallo SS fioretto salto avanti raccolto o carpiato con ½ g. (180°) o 1 g. (360°)</p> 	<p><b>6.401</b> From HB – underswing with salto fwd tucked with 1 ½ turn (540°)</p> <p>Dallo SS-fioretto salto av.racc. con 1 ½ g. (540°)</p>  <p>From HB - underswing with salto fwd stretched with ½ turn 180°. Dallo SS-fioretto salto avanti teso con ½ g. (180°)</p> 	<p><b>6.501</b></p>	<p><b>6.601</b></p>
<p><b>6.102</b> From HB – clear underswing with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) to stand</p> <p>Dallo SS – oscillazione libera sotto lo staggio con ½ g (180°) o 1g.(360°)- arrivo in piedi</p> 	<p><b>6.202</b></p>	<p><b>6.302</b> From HB – clear underswing with salto fwd tucked or piked also with ½ turn (180°)</p> <p>Dallo SS – oscillazione libera sotto lo staggio e salto avanti racc. o carp.anche con ½ g (180°)</p>  <p>Oclear straddle circle with salto fwd tucked- also with ½ (180°) turn Oscillazione libera sotto lo staggio e salto avanti raccolto anche con ½ giro (180°)</p> 	<p><b>6.402</b> From HB – clear underswing with salto fwd tucked with 1/1 turn (360°)</p> <p>Dallo SS – oscillazione libera sotto lo staggio e salto av.racc.con 1 g.(360°)</p>  <p>Clear Pike underswing- to salto forward stretched with ½ turn (180°)</p> <p>Oscillazione libera sotto lo staggio e salto avanti teso con ½ g. (180°)</p> 	<p><b>6.502</b> From HB – clear underswing with salto fwd tucked with 1 ½ turn (540°)</p> <p>Dallo SS – oscillazione libera sotto lo staggio e salto avanti raccolto con 1 ½ avv. (540°)</p> 	<p><b>6.602</b></p>

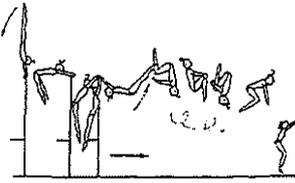
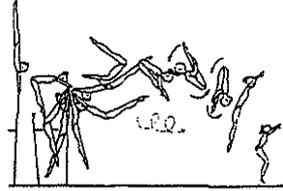
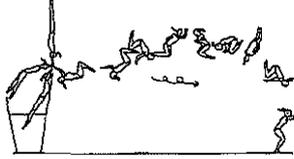
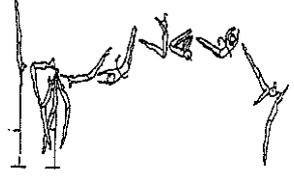
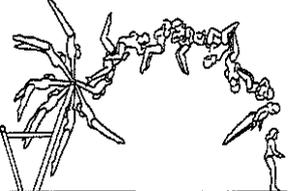
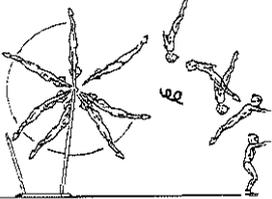
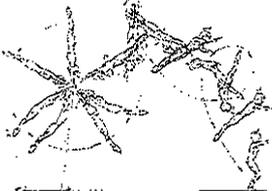
6.000 USCITE

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.103</p>	<p>6.203</p>	<p>6.303</p> <p>From HB – underswing with ½ or clear underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked or piked</p> <p>Dallo SS fioretto o oscillazione libera con ½ g.(180°) e salto dietro raccolto o carpiato</p>  	<p>6.403</p> <p>From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd stretched</p> <p>Dallo SS fioretto con ½ g. (180°) e salto dietro teso</p>  <p>From HB – clear underswing with ½ turn (180°) to salto bwd stretched</p> <p>Dallo SS oscillazione libera sotto lo staggio con ½ g (180°) e salto dietro teso.</p>  <p>From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked with 1/1 twist (360°)</p> <p>Dallo SS – fioretto con ½ g.(180°) salto dietro rac. con 1 avvitamento (360°).</p> 	<p>6.503</p>	<p>6.603</p>

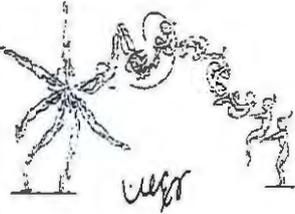
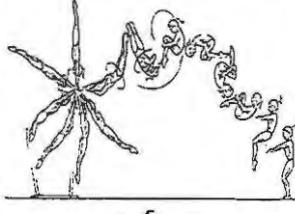
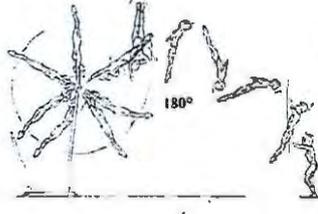
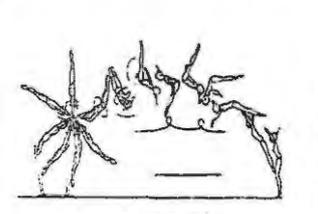
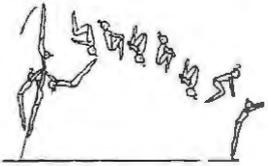
6.000 USCITE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.104</b>  <i>Swing fwd to salto bwd tucked, piked or stretched (Flyaway)</i>   <i>Oscillazione avanti e salto dietro raccolto, carpiato, teso</i></p>  <p>U.E.H.</p>	<p><b>6.204</b>  <i>Swing fwd to salto bwd tucked, or stretched with 1/2 turn (180°) or 1/1 turn (360°) (Flyaway)</i>   <i>Oscillazione avanti e salto dietro raccolto o teso con 1/2 avv. (180°) o 1 avv. (360°)</i></p>  <p>180°</p>  <p>360°</p> <p>U.E.H.</p>	<p><b>6.304</b>  <i>Swing fwd to salto bwd stretched with 1 1/2 turn (540°) or 2/1 turn (720°)</i>   <i>Oscillazione avanti e salto dietro teso con 1 1/2 avv. (540°) o 2 avv. (720°)</i></p>  <p>540°</p>  <p>720°</p> <p>U.E.</p>	<p><b>6.404</b>  <i>Swing fwd to salto bwd stretched with 2 1/2 turn (900°)</i>   <i>Oscillazione avanti e salto dietro teso con 2 1/2 avv. (900°)</i></p>  <p>900°</p> <p>U.E.</p>	<p><b>6.504</b>  <i>Swing fwd to salto bwd stretched with 3/1 turn (1080°)</i>   <i>Oscillazione avanti e salto dietro teso con 3 avv. (1080°)</i></p>  <p>1080°</p> <p>U.E.</p>	<p><b>6.604</b></p>

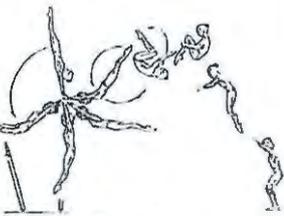
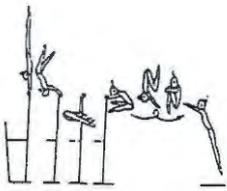
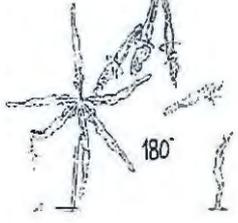
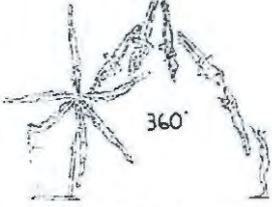
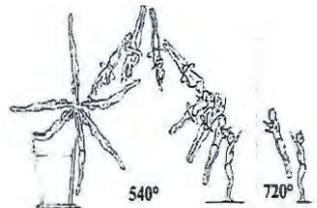
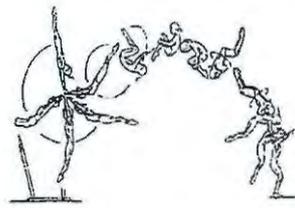
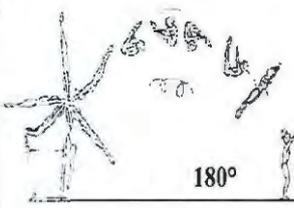
6.000 USCITE

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.105</p>	<p>6.205 Swing fwd to double salto bwd tucked  Oscillazione avanti e doppio salto dietro raccolto</p>  <p>ucll</p>	<p>6.305 Swing fwd to double salto bwd piked  Oscillazione avanti e doppio salto dietro carpiato</p>  <p>ucll</p>	<p>6.405 Swing fwd to double salto bwd tucked or piked with 1/1 turn (360°) in first or second salto  Oscillazione avanti e doppio salto dietro raccolto o carpiato con 1 avv. (360°) nel 1° o nel secondo salto</p>  <p>ucll<sup>n</sup></p>  <p>ucll<sup>n</sup></p>	<p>6.505 Swing fwd to double salto bwd tucked with 1½ turn (540°)  Oscillazione avanti e doppio salto dietro raccolto con 1 ½ avv. (540°)</p>  <p>ucll<sup>1 1/2</sup></p>	<p>6.605 Swing fwd to double salto bwd tucked with 2/1 turn (720°)  Oscillazione avanti e doppio salto dietro raccolto con 2 avv. (720°)</p>  <p>ucll<sup>2</sup></p>
<p>6.106</p>	<p>6.206</p>	<p>6.306</p>	<p>6.406 Swing fwd to double salto bwd stretched  Oscillazione avanti e doppio salto dietro teso</p>  <p>ucll</p>	<p>6.506 Swing fwd to double salto bwd stretched with 1/1 turn (360°) in first or second salto  Oscillazione avanti e doppio salto dietro teso con 1 avv. (360°) nel 1° o nel 2° salto</p>  <p>ucll ucll<sup>n</sup></p>	<p>6.606  6.706 Swing fwd to double salto bwd stretched with 2/1 turn (720°)  Oscillazione av. e doppio salto dietro teso con 2 avv. (720°)</p>  <p>ucll</p>

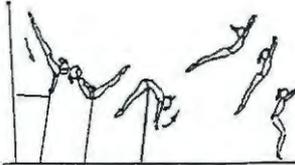
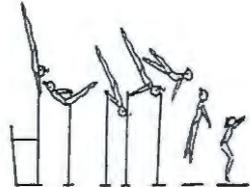
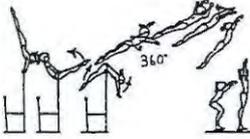
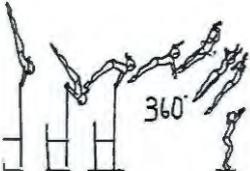
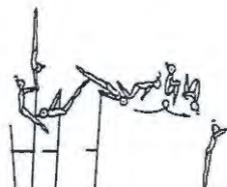
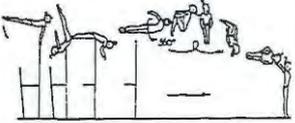
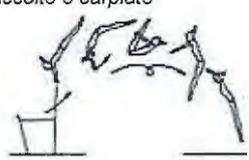
6.000 USCITE

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.107</p>	<p>6.207</p>	<p>6.307</p>	<p>6.407</p> <p>Swing fwd to salto bwd tucked with ½ turn (180°) – into salto fwd tucked</p> <p>Oscillazione av. salto dietro racc. con ½ avv. (180°) seguito da salto avanti raccolto</p>  <p>Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd tucked</p> <p>Oscillazione av. con ½ avv. (180°) e doppio salto racc. av.</p> 	<p>6.507</p> <p>Swing fwd to salto bwd stretched with ½ turn (180°) – into salto fwd stretched</p> <p>Oscillazione av. salto dietro teso con ½ avv. (180°) – seguito da salto av. teso</p>  <p>Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd piked</p> <p>Oscillazione av. con ½ avv. (180°) e doppio salto carpiato avanti</p> 	<p>6.606</p> <p>6.707</p> <p>Swing fwd to triple salto bwd tucked</p> <p>Oscillazione av. e triplo salto dietro raccolto</p> 

6.000 USCITE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.108</b>  <i>Swing bwd to salto fwd tucked, piked or stretched or clear straddle circle fwd on HB to salto fwd tucked</i></p> <p><i>Oscillazione dietro e salto av. raccolto, carpiato o teso o giro libero av. a gambe divaricate sullo SS e salto av. raccolto</i></p>  <p><i>Pro 1/2</i></p>  <p><i>Pro</i></p>	<p><b>6.208</b>  <i>Swing bwd to salto fwd tucked or stretched with 1/2 turn (180°) or 1/1 turn (360°)</i></p> <p><i>Oscillazione dietro e salto av. raccolto o teso con 1/2 avv. (180°) o 1 avv. (360°)</i></p>  <p>180°</p>  <p>360°</p> <p><i>Pro 1/2</i></p> <p><i>Pro 1/2</i></p>	<p><b>6.308</b>  <i>Swing bwd to salto fwd stretched with 1 1/2 turn (540°) or 2/1 turn (720°)</i></p> <p><i>Oscillazione dietro e salto av. teso con 1 1/2 avv. (540°) o 2 avv. (720°)</i></p>  <p>540°</p> <p>720°</p> <p><i>Pro 1/2</i></p> <p><i>Pro 1/2</i></p>	<p><b>6.408</b>  <i>Swing bwd to double salto fwd tucked</i></p> <p><i>Oscillazione dietro e doppio salto av. raccolto</i></p>  <p><i>Pro</i></p> <p><i>From L-grip swing bwd 1/2 (180° turn) to double salto fwd tucked</i>  <i>Dall'oscillazione dietro in impugnatura cubitale 1/2 avv. (180°) e doppio salto raccolto indietro</i></p>  <p>180°</p> <p><i>Pro</i></p>	<p><b>6.508</b>  <i>Swing bwd to double salto fwd tucked with 1/2 turn (180°) – also salto fwd with 1/2 turn (180°) into salto bwd tucked</i></p> <p><i>Oscillazione dietro e doppio salto av. raccolto con 1/2 avv. (180°) – anche salto av. con 1/2 avv. (180°) e salto dietro raccolto</i></p>  <p><i>Pro 1/2</i></p> <p><i>Pro 1/2</i></p>	<p><b>6.608</b>  <i>Swing bwd to double salto fwd piked with 1/2 turn (180°)</i></p> <p><i>Oscillazione dietro e doppio salto av. carpiato con 1/2 avv. (180°)</i></p>  <p>180°</p> <p><i>Pro 1/2</i></p>

6.000 USCITE

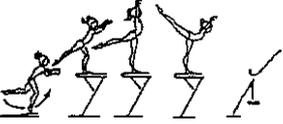
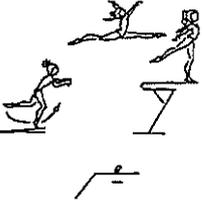
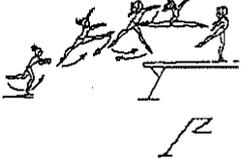
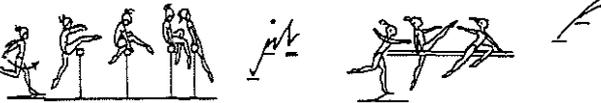
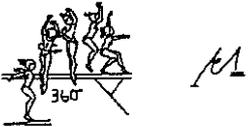
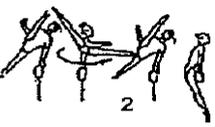
A	B	C	D	E	F/G
<p>6.109</p>	<p>6.209 Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht  Giro addominale dietro o giro libero su SI o SS -planche</p>    	<p>6.309 Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 turn (360°)  Giro addominale dietro o giro libero su SI o SS - planche con 1 avv. (360°)</p>    	<p>6.409 Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with salto bwd tucked  Giro addominale dietro o giro libero su SI o SS- planche e salto dietro raccolto</p>    	<p>6.509 Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/2 turn (180°) to salto fwd  Giro addominale dietro o giro libero su SI o SS- planche con 1/2 avv.(180°) e salto av. raccolto</p>   	<p>6.609 Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 turn (360°) to salto bwd  Giro addominale dietro o giro libero su SI o SS- planche con 1 avv.(360°) e salto dietro</p>   
<p>6.110</p>	<p>6.210 On HB - salto fwd tucked Dallo SS -salto av.raccolto</p>  	<p>6.310 On HB – salto fwd piked or salto bwd tucked or piked Dallo SS -salto av. carpiato o salto dietro raccolto o carpiato</p>    	<p>6.410</p>	<p>6.510</p>	<p>6.610</p>

**TRAVE**

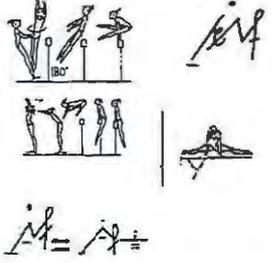
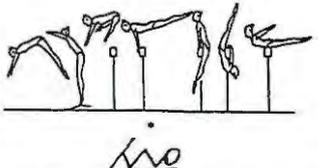
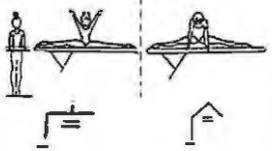
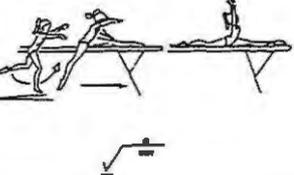
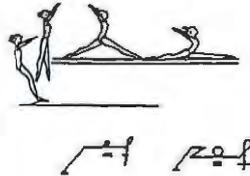
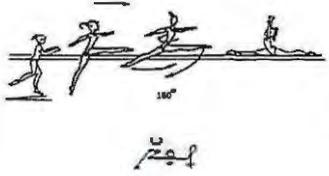


**TAVOLA DEGLI ELEMENTI**

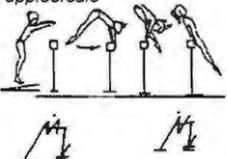
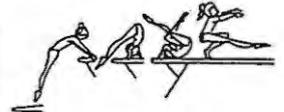
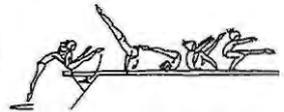
1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.101 (D)</b> Leap - on landing must show arabesque position (leg min. at horizontal) Salto spinta a 1 piede con arrivo sulla trave in arabesque (gb. min. orizz.)</p> 	<p><b>1.201 (D)</b> Split leap (180°) Enjambée (180°)</p> 	<p><b>1.301</b></p> 	<p><b>1.401(D)</b> Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split Enjambée con cambio (gamba di slancio a 45°)</p> 	<p><b>1.501</b></p> <div data-bbox="1503 276 2093 403" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>(D) = La lettera accanto al numero indica che si tratta di un elemento ginnico ("Dance")</p> </div>	<p><b>1.601</b></p>
<p><b>1.102 (D)</b> Thief vault – take-off from one leg – free leap over beam, one leg after another to rear support – 90° approach to beam or Scissor Leap over beam to cross sit on thigh – diagonal approach to beam -Salto spinta a 1 piede, passaggio succ. dalle gb all'appoggio dorsale sulla trave- rincorsa a 90° rispetto alla trave -Sforbiciata sopra la trave alla seduta esterna- rincorsa diagonalmente rispetto alla trave</p> 	<p><b>1.302(D)</b> Straight Jump with 1/2 turn (180°) in flight phase to stand – take-off from both feet Salto in estensione con 1/2 avv (180°) in volo- arrivo in piedi - spinta a due piedi</p> 	<p><b>1.402 (D)</b> Salto con 1 avv. (360°) in volo arrivo in piedi- spinta a due piedi- entrata all'estr. o con rincorsa diagon. rispetto alla trave</p> 	<p><b>1.502</b></p>	<p><b>1.602</b></p>	
<p><b>1.103</b> Flank to rear support also with 1/2 turn (180°) Passaggio costale all'app. dorsale anche con 1/2 a. (180°)</p>  <p>Jump with hand support, 1/4 turn (270°) in support to cross sit on thigh Saltare con 1/4 g. (270°) con app. delle mani alla seduta sagittale</p>  	<p><b>1.203</b> Two flying flairs Due giri di gambe divaricate a "forbici"</p>  	<p><b>1.303</b> Two flank circles followed by leg "Flair" Due giri a gb unite seguiti da uno con gambe a "forbici"</p>   	<p><b>1.403</b> 3 flying flairs 3 giri di gambe divaricate a "forbici"</p> 	<p><b>1.503</b></p>	<p><b>1.603</b></p>

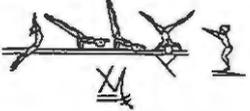
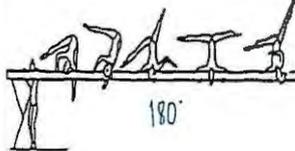
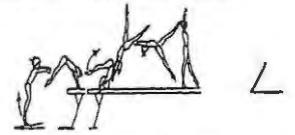
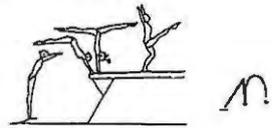
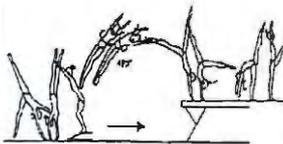
1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104</p>	<p>1.204 (D) Salto spinta a 2 piedi con ½ giro (180°) alla squadra divar.libera; o pass. ind. divar. al di sopra della trave all'appog. front. o alla spaccata later. - a 90° rispetto alla trave</p> 	<p>1.304 (D) Straddle pike jump bwd over beam from round-off into immediate hip circle bwd - 90° approach to beam Salto carp.div. dalla rotonda, verso dietro, al di sopra della trave seguito da giro add. ind.- rincorsa a 90° rispetto alla trave</p> 	<p>1.404</p> <div data-bbox="1242 338 1862 456" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>(D) = La lettera accanto al numero indica che si tratta di un elemento ginnico ("Dance")</p> </div>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>
<p>1.105 (D) Saltare (con appoggio delle mani) alla spaccata laterale. o alla posizione carp.div.: nella posiz.finele della spaccata le mani non devono toccare la trave / nella posiz.carp.div. il busto deve toccare la trave</p>  <p>Salto spinta a 1 piede all'app. in spaccata sagitt. rincorsa obliqua rispetto alla trave (è permesso l'app. di una mano)</p> 	<p>1.205</p>	<p>1.305 (D) Free jump to cross split sit,also free jump with leg change - take-off from both legs - diagonal approach to beam  Salto spinta a 2 piedi alla spaccata sagittale o salto con cambio di gambe spinta a 2 piedi- rincorsa diagonale rispetto alla trave</p> 	<p>1.405 Leap with leg change and ½ turn (180°) away from beam to free cross split sit - diagonal approach to beam  Enjambée con cambio di gambe e ½ avv. (180°) in volo - fuori dalla trave-alla spaccata sagittale- rincorsa diagonale rispetto alla trave</p> 	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>

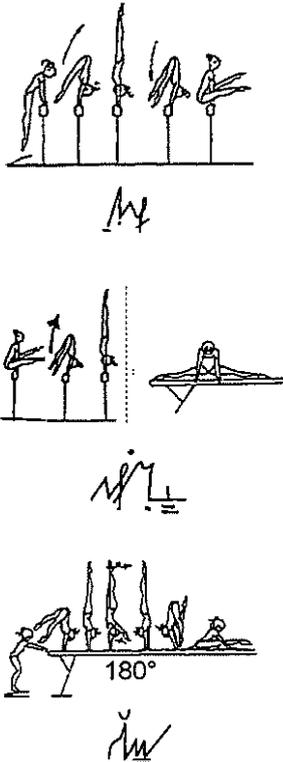
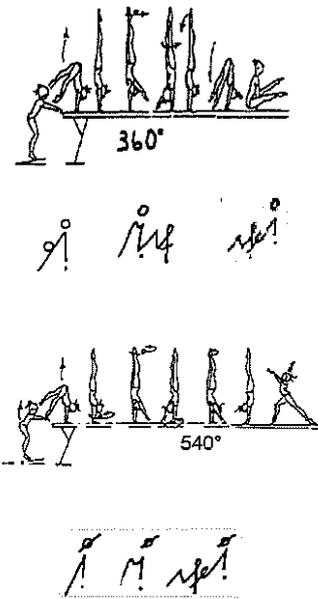
1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106 From side stand - squat or stoop through to rear support Part. lat. rispetto alla trave - passaggio fram. delle gambe raccolte o tese all'app. dorsale</p> 	<p>1.206</p>	<p>1.306</p>	<p>1.406</p>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>
<p>1.107</p>	<p>1.207 Salto e capovolta rotolata av. all'estremità o al centro della trave</p>   <p>Dalla squadra equil. divaricata all'estremità della trave oscill. indietro delle gambe e cap. avanti.</p>  	<p>1.307</p>	<p>1.407</p>	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>

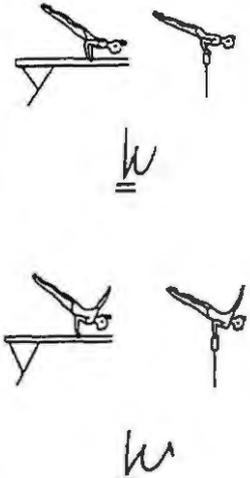
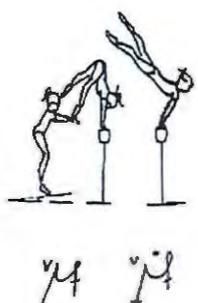
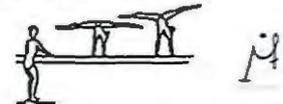
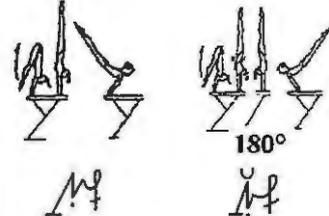
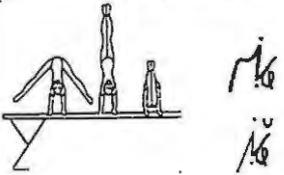
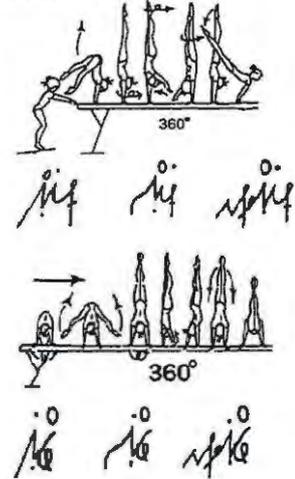
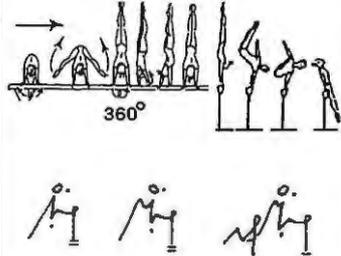
1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.108</b> Cartwheel with bending of both arms through chest stand to swing down Ruota lat. con le braccia piegate passando dall'app. sul petto alla seduta divaricata</p>  <p>Stand at side of Beam and jump to Chest stand with both arms bent Saltare alla posizione in appoggio sul petto con le braccia piegate</p> 	<p><b>1.208</b> Jump with ½ turn (180°) over shoulder to neck stand, ½ turn (180°) to chest stand (Silivas) Salto con ½ g. (180°) sulle spalle all'app. sul collo ½ g. (180°) all'appoggio sul petto (Silivas)</p>  <p>180°</p> 	<p><b>1.308</b> Jump with ½ turn (180°) over shoulder to neck stand, 1/1 or 1½ turn (360°- 540°) to neck stand Salto con ½ g. (180°) sulle spalle all'appoggio sul collo, 1 o 1½ (360°-540°) all'app. sul collo</p>  <p>360° - 540°</p> 	<p><b>1.408</b></p>	<p><b>1.508</b></p>	<p><b>1.608</b></p>
<p><b>1.109</b></p>	<p><b>1.209</b></p>	<p><b>1.309</b> Partenza trasv. di fronte all'estrem. della trave- kippe sulla testa Di fronte all'estrem. della trave- saltare alla vert. a corpo squadrato e rovesciata avanti Di fronte all'estrem. della trave- saltare alla vert. a corpo squadrato e ribaltata av. con arrivo su 1 o 2 piedi</p>      	<p><b>1.409</b></p>	<p><b>1.509</b></p>	<p><b>1.609</b> Round-off at end of beam – flic-flac with ½ turn (180°) and walkover fwd Rondata in pedana all'estrem. della trave- flic-flac con ½ giro (180°) e rovesciata avanti</p>  

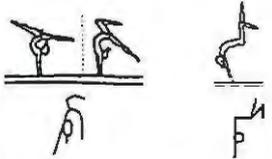
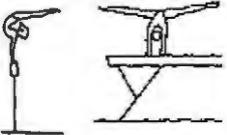
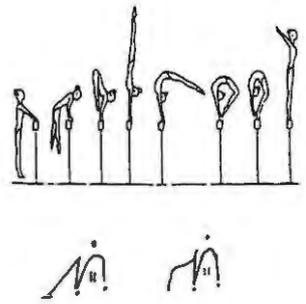
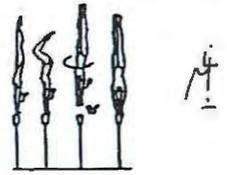
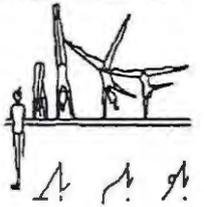
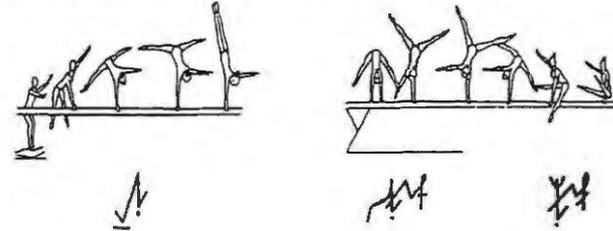
1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p>	<p>1.210</p> <p>Jump, press, or swing to side or cross hstd (2 sec) – lower to end position touching beam or to clear straddle support; also with ½ turn (180°) in hstd</p> <p>Saltare, elevarsi o slanciare in vert. lat. o trasvers. (2 sec) – discesa in pos. finale a contatto con la trave o in squadra div, anche con ½ g. (180°) in vert.</p> 	<p>1.310</p> <p>Jump, press or swing to cross or side hstd with 1/1 - 1½ turn (360° - 540°) – lower to end position touching beam or to clear straddle support</p> <p>Saltare, elevarsi o slanciare in verticale trasv. o laterale con 1 o 1½ g. (360° - 540°) discesa in posiz. finale a contatto con la trave o in squadra divaricata</p> 	<p>1.410</p>	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>

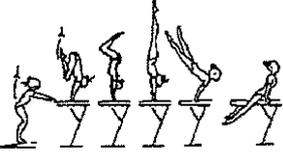
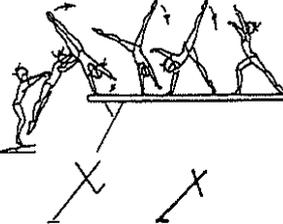
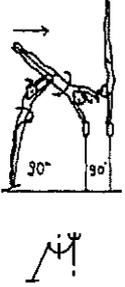
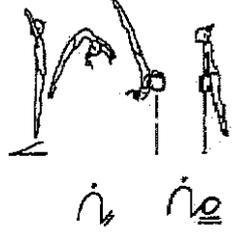
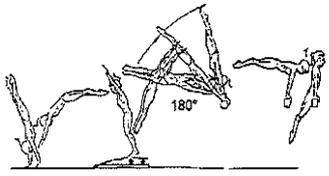
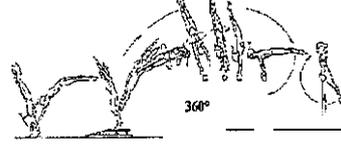
1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.111</b>  <i>Planche with support on one or both bent arms (2 sec.), also legs in cross split position</i>   <i>Planche con app. di 1 o entrambe le braccia piegate (2 sec) anche con le gambe div. sagit.</i></p> 	<p><b>1.211</b>  <i>From cross or side stand jump with bent hips to clear front support above horizontal minimum at 45° (Planche) (2 sec.)</i>  <i>- lower to optional end position</i>   <i>Dalla posizione trasv. o laterale saltare a corpo squadrato all'appoggio frontale libero sopra l'orizzontale, min. 45° (planche) - 2 sec.- discesa in pos. finale libera</i></p> 	<p><b>1.311</b>  <i>Saltare a corpo teso alla planche 2"</i>    <i>Saltare, elevarsi, o slanciare in vert. discesa in planche (2") anche con 1/2g. (180°) in verticale</i>    <i>Saltare, elevarsi o slancio in vert. discesa all'app. carp. unito libero (2") anche con 1/2 g (180°) in vert.</i>    <i>Saltare, elevarsi, o slanciare in vert. lat. o trasv (2 sec.) togliere una mano per arrivare su un piede, o scendere lateralmente all'app. dorsale anche con 1/2g. (180°) in verticale</i>  </p>	<p><b>1.411</b>  <i>Saltare, elevarsi o slanciare in vert. trasv. o lat. con 1g. (360°) in vert. - discesa in planche o all'app. libero carp. unito (2sec.)</i>    <i>Saltare elevarsi o slanciare in vert. trasv. o lat. con 1 g. (360°) in vert. togliere una mano e scendere lateralmente all'app. dorsale</i>  </p>	<p><b>1.511</b></p>	<p><b>1.611</b></p>

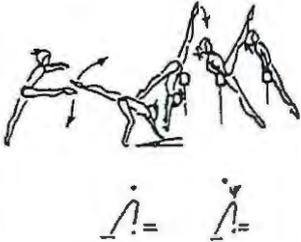
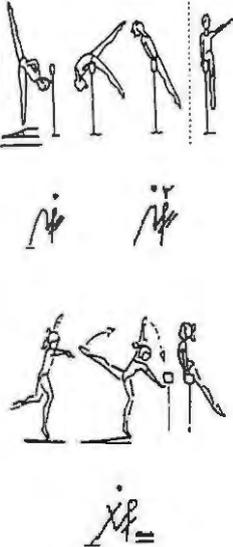
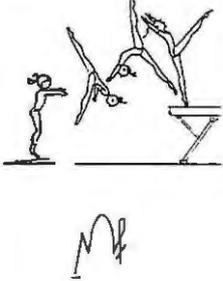
1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112</p>	<p>1.212</p>	<p>1.312</p> <p>Hstd in cross position with large arch span, also piked with one leg vertical, other leg bent (2 sec.)- lower to optional end position</p> <p>Vert. in pos. trasv. con grande arco dorsale, anche <b>carp.</b> con una gamba in vert. e l'altra flessa (2")- discesa in pos. libera</p>  <p>Cross or side Hstd with horizontal leg hold (2 sec.) - reverse planche in different variations - lower to optional end position</p> <p>Vert. trasv. o lat. con gambe all'orizzontale - planche dorsale in diverse variazioni (2") - discesa in pos. fin libera</p>  <p>F</p>	<p>1.412</p> <p>Jump or press to side Hstd - walkover fwd to side stand on both legs</p> <p>Saltare o elevarsi alla vert. lat. - rovesciata avanti - arrivo laterale su due piedi</p> 	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113</p>	<p>1.213</p> <p>Press to side hstd, with bending - stretching of legs - hop with ¼ turn (90°) to cross hstd - lower to optional end position</p> <p>Elevarsi alla vert. lat. flettendo e stendendo le gambe - saltello con ¼ g. (90°) alla vert. trasv. - discesa in pos. finale libera</p> 	<p>1.313</p> <p>Jump press or swing to hstd shift weight to one arm hstd (2 sec.) - lower to optional end position</p> <p>Saltare, elevarsi o slanciare in vert. - spostare il peso del corpo alla vert. su un braccio (2") - discesa in pos. finale libera</p> 	<p>1.413</p> <p>Jump or press on one arm to hstd lower to optional end position, also jump, press or swing to cross or side hstd - shift weight to side hstd on one arm (2 sec.), lowering to clear straddle support on one arm, also with ¼ turn (90°)</p> <p>Saltare o elevarsi alla vert. su un braccio posizione finale libera - o saltare, slanciare o elevarsi alla vert. trasv. o lat. - spostare il peso del corpo alla vert. lat. su un braccio (2") scendere all'app. libero carpiato div. su un braccio, anche con ¼ g. (90°)</p> 	<p>1.613</p>	

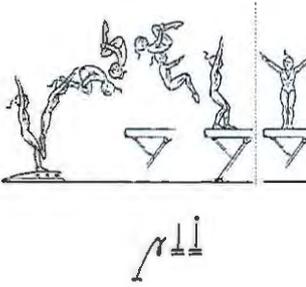
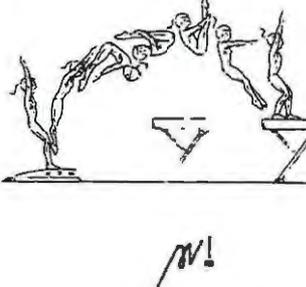
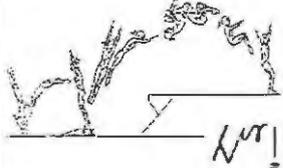
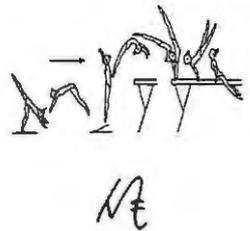
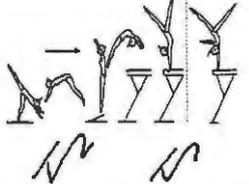
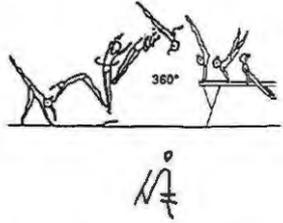
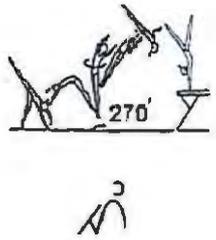
1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	FIG
<p><b>1.114</b>  <i>Jump to hstd with bent or straight legs – lower to optional end position</i></p> <p><i>Saltare in verticale a gambe flesse o tese – discesa in posizione finale libera</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>M</i></p>	<p><b>1.214</b>  <i>Cartwheel on one or both arms</i></p> <p><i>Ruota su 1 o due braccia</i></p> 	<p><b>1.314</b>  <i>90° approach to beam – jump with ¼ turn (90°) and extended hips through a momentary hstd on one arm with immediate ¼ turn (90°) and support on second arm to side hstd- lower to optional end position</i></p> <p><i>Rincorsa a 90° rispetto alla trave- saltare a corpo teso con ¼ g. (90°) alla vert. momentanea su un braccio- di seguito ¼ g. (90°) e appoggio della seconda mano alla vert. laterale – discesa in posizione finale libera</i></p> 	<p><b>1.414</b>  <i>From rear stand (back towards beam), flic flac over beam to candle position, ending in front support with or without bwd hip circle</i></p> <p><i>Dalla posizione in piedi (dorso alla trave), flic-flac sulla trave alla posizione in candela terminando in appoggio frontale con o senza giro addominale indietro</i></p>  <p><i>M</i>      <i>M</i></p> <p><i>Round-off in front of beam – jump with ½ twist (180°) to near side hstd – lower to optional position</i></p> <p><i>Rondata in pedana di fronte alla trave – saltare con ½ avv. (180°) vicino alla verticale laterale- discesa in posiz. finale libera</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>M</i></p>	<p><b>1.514</b>  <i>Round-off in front of beam – flic-flac with 1/1 twist (360°) to hip circle bwd</i></p> <p><i>Rondata in pedana di fronte alla trave- flic-flac con 1 avv. (360°) – giro addominale indietro</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>M</i></p>	<p><b>1.614</b></p>

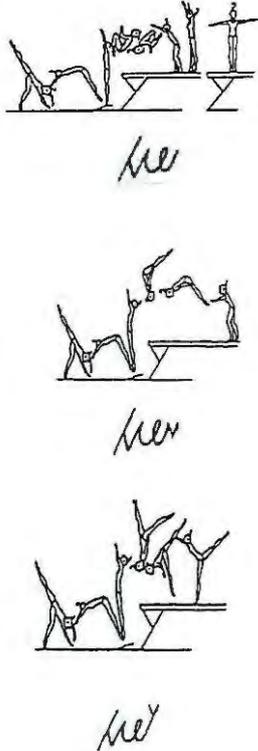
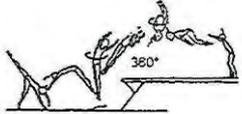
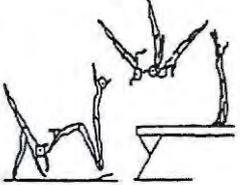
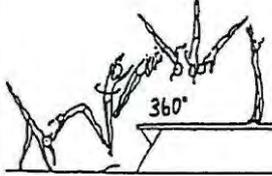
1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	FIG
<p>1.115</p>	<p>1.215  <i>Handspring fwd with hand repulsion from springboard to rear support – or with ¼ turn (90°) to cross sit on thigh – 90° approach to beam</i></p> <p><i>Ribaltata avanti con spinta delle mani sulla pedana all'app. dorsale – o con ¼ g. (90°) alla seduta trasversale - rincorsa a 90° rispetto alla trave</i></p> 	<p>1.315  <i>Free (aerial) walkover fwd to rear support – or with ¼ turn (90°) to cross sit on thigh, or Free (aerial) cartwheel to front support – 90° approach to beam</i></p> <p><i>Ribaltata av. senza mani all'app. dorsale – o con ¼ g. (90°) alla seduta trasversale, o ruota senza mani all'appoggio frontale – rincorsa a 90° rispetto alla trave</i></p> 	<p>1.415</p>	<p>1.515</p>	<p>1.615  <i>Aerial walkover fwd to cross stand – approach at end of beam, take off from both feet</i></p> <p><i>Battuta a due piedi, entrata all'estremità della trave - ribaltata senza mani – arrivo in piedi trasvers.</i></p> 

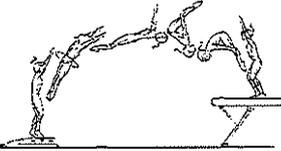
1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.116</p>	<p>1.216</p>	<p>1.316</p>	<p>1.416</p> <p>Salto fwd tucked to cross or side stand – approach at end of beam</p> <p>Salto avanti raccolto – arrivo in piedi in pos. trasv. o lat. – entrata all'estremità della trave</p> 	<p>1.516</p> <p>Salto fwd piked to stand – approach at end of beam</p> <p>Salto avanti carpiato - arrivo in piedi -entrata all'estremità della trave</p> 	<p>1.616</p> <p>Salto avanti racc. con ¼ giro (180°)</p>  <p>1.716</p> <p>Rondata in pedana all'estr. della trave- spinta indietro con ½ g. (180°) salto av. raccolto arrivo in piedi</p> 
<p>1.117</p>	<p>1.217</p>	<p>1.317</p> <p>Round-off at end of beam – flic-flac through hstd with swing down to cross straddle sit</p> <p>Rondata in pedana all'estremità della trave- flic-flac passando per la verticale alla seduta trasversale divaricata</p> 	<p>1.417</p> <p>Rondata in pedana all'estr. della trave- flic flac passando per la vert. in app. su uno o due braccia- arrivo in posizione trasv. sulla trave</p>  <p>Rondata in pedana all'estrem. della trave- flic-flac con 1 avv.(360°) alla seduta trasversale divaricata</p> 	<p>1.517</p> <p>Round-off at end of beam – flic-flac with ¼ twist (270°) to cross stand on beam</p> <p>Rondata in pedana all'estrem. della trave – flic-flac con ¼ avv. (270°) arrivo sulla trave in piedi in pos. trasv.</p> 	<p>1.617</p>

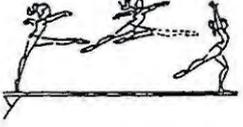
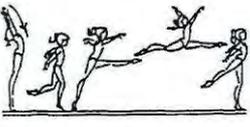
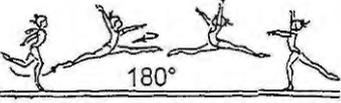
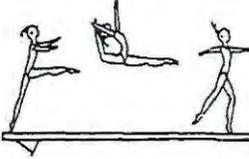
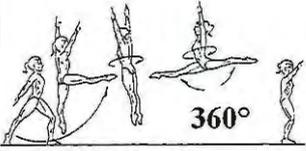
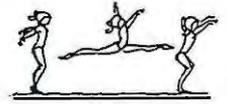
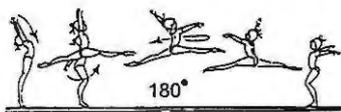
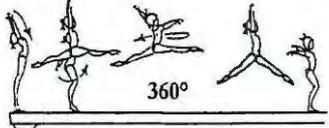
1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.118</p>	<p>1.218</p>	<p>1.318</p>	<p>1.418</p>	<p>1.518</p> <p>Round-off at end of beam – salto bwd tucked, piked or stretched with step-out to cross or side stand on beam</p> <p>Rondata in pedana all'estremità della trave – salto indietro raccolto, carpiato o teso smezzato- arrivo sulla trave in piedi trasv. o lat.</p>  <p>he</p> <p>he</p> <p>he</p>	<p>1.618</p> <p>Rondata in pedana all'estremità della trave- salto indietro raccolto con 1 avv.(360°)- arrivo in piedi trasvers.</p>  <p>he<sup>h</sup></p> <p>Rondata in pedana all'estremità della trave- salto indietro teso- arrivo sulla trave in piedi trasv.</p>  <p>he<sup>h</sup></p> <p>1.718</p> <p>Rondata in pedana all'estremità della trave – salto dietro teso con 1 avv. (360°) arrivo sulla trave in piedi trasv.</p>  <p>he<sup>h</sup></p>

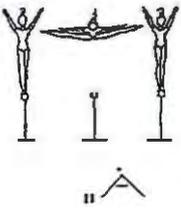
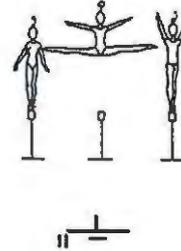
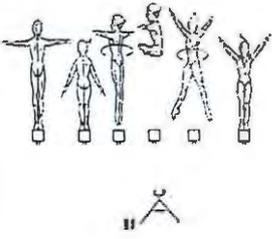
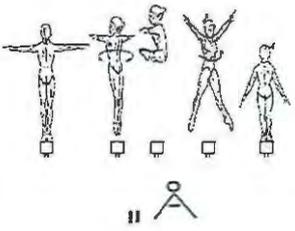
1.000 — ENTRATE

A	B	C	D	E	FIG
1.119	1.219	1.319	1.419	1.519	<p>1.619  <i>Jump fwd with ½ twist (180°)                      – salto bwd piked</i></p> <p><i>Saltare avanti con ½ avv.                      (180°) – salto dietro carpiato</i></p>  <p><i>REV</i></p>

2.000 — SALTI GINNICI

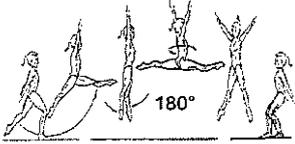
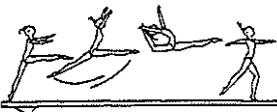
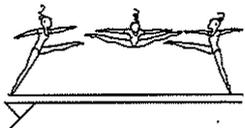
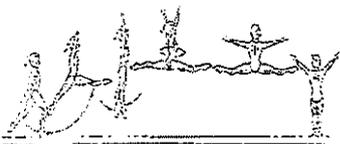
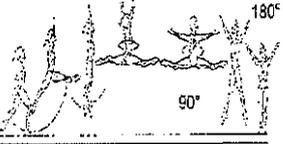
A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Stag Split leap fwd (leg separation 180°)</p> <p>Enjambée con tecnica développée (div. delle gambe 180°)</p>  	<p>2.201 Split leap fwd (leg separation 180°)</p> <p>Enjambée (div. delle gambe 180°)</p>  	<p>2.301 Split leap fwd with ½ turn (180°).</p> <p>Enjambée con ½ g. (180°)</p>  <p>180°</p> 	<p>2.401 Split ring leap (180° separation of legs)</p> <p>Enjambée ad anello (div. gambe 180°)</p>  	<p>2.501 Split leap with 1/1 turn (360°)</p> <p>Enjambée con 1 g. (360°)</p>  <p>360°</p> 	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 Split jump (leg separation 180°) from cross position</p> <p>Enjambée sul posto (div. 180°) dalla posizione trasversale</p>  	<p>2.302 Split jump with ½ turn (180°) from cross position</p> <p>Enjambée sul posto con ½ g. (180°) dalla posizione trasversale</p>  <p>180°</p> 	<p>2.402 Split jump with 1/1 turn (360°) from cross position</p> <p>Enjambée sul posto con 1 g. (360°) dalla posizione trasversale</p>  <p>360°</p> 	<p>2.502</p>	<p>2.602</p> <div data-bbox="1583 837 2143 1013" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>I salti con spinta a due piedi che dalla posizione laterale terminano in quella trasversale o viceversa sono considerati elementi eseguiti in posizione trasversale (90° in più non rendono l'elemento differente)</p> </div>

2.000 — SALTI GINNICI

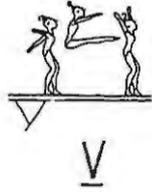
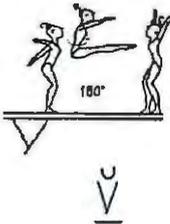
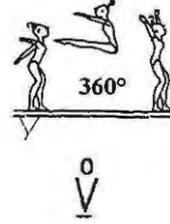
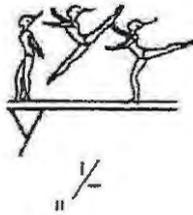
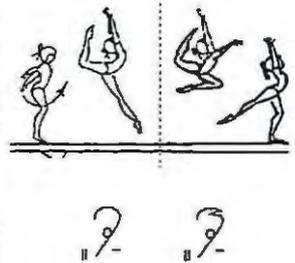
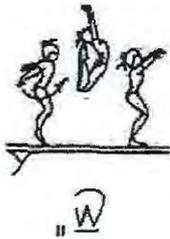
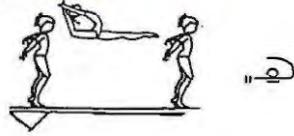
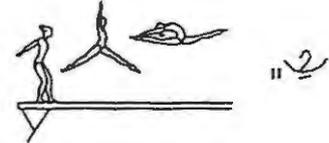
A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p><b>2.203</b>  <i>Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump from cross position</i></p> <p><i>Salto carpiato divaricato (entrambe le gambe sopra l'orizzontale) o salto divaricato frontale dalla posizione trasversale</i></p>  	<p><b>2.303</b>  <i>Straddle pike jump with 1/2 turn (180°) from cross position</i></p> <p><i>Salto carpiato divaricato con 1/2 g. (180°) dalla posizione trasversale</i></p> 	<p><b>2.403</b>  <i>Straddle pike with 1/1 turn (360°) from cross position</i></p> <p><i>Salto carpiato divaricato con 1 g. (360°) dalla posizione trasversale</i></p> 	<p>2.503</p>	<p>2.603</p>

I salti con spinta a due piedi che dalla posizione laterale terminano in quella trasversale o viceversa sono considerati elementi eseguiti in posizione trasversale (90° in più non rendono l'elemento differente)

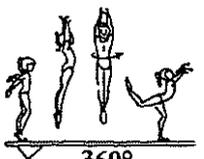
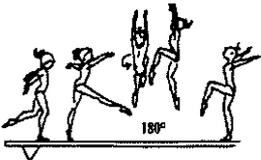
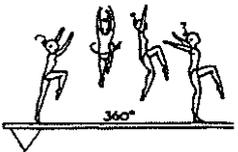
2.000 — SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.104</p>	<p>2.204</p> <p>Fouetté hop with ½ turn (180°) to land in arabesque (free leg above horizontal)</p> <p>Salto fouetté con ½ g. (180°), arrivo in arabesque (gamba libera oltre l'orizz.)</p>  <p style="text-align: center;">B4</p>		<p>2.404</p> <p>Fouette hop with leg change to cross split (leg separation 180°) (tour jeté)</p> <p>Fouetté con cambio di gambe (div. gambe 180°) (salto girato)</p>  <p style="text-align: center;">180° 4/-</p>	<p>2.504</p>	<p>2.604</p>
<p>2.105</p> <p>Stride leap fwd with change of legs to wolf position (hip angle at 45°)</p> <p>Salto spinta a 1 piede con cambio di gambe alla pos. del cosacco (angolo delle anche a 45°)</p>  <p style="text-align: center;">W</p>	<p>2.205</p>	<p>2.305</p> <p>Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation &lt; after leg change) (Switch Leap)</p> <p>Enjambée con cambio di gambe (gamba di slancio a 45° - div. dopo il cambio a 180°)</p>  <p style="text-align: center;">Z</p>	<p>2.405</p> <p>Switch Leap with ½ turn (180°)</p> <p>Enjambée cambio con ½ g. (180°)</p>  <p style="text-align: center;">180° Z</p>	<p>2.505</p> <p>Switch leap to ring position (180° separation of legs)</p> <p>Enjambée cambio ad anello (divaricata gambe 180°)</p>  <p style="text-align: center;">Z</p>	<p>2.605</p>
<p>2.106</p>	<p>2.206</p> <p>Leap with ¼ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal), to land on one or both feet</p> <p>Enjambée con ¼ g. (90°) alla posiz. carp. div. (entrambe le gambe sopra l'orizz) arrivo su 1o 2 piedi</p>  <p style="text-align: center;">Z^</p>	<p>2.306</p> <p>Leap fwd with leg change and ¼ turn (90°) to side split (180°) or straddle pike position (Johnson)</p> <p>Enjambée con cambio di gambe e ¼ di g. (90°) alla div. frontale o alla pos. carp. div. (180°) (Johnson)</p>  <p style="text-align: center;">Z^</p>	<p>2.406</p>	<p>2.506</p> <p>Johnson with additional ½ turn (180°)</p> <p>Johnson con ½ giro (180°)</p>  <p style="text-align: center;">90° 180° Z^</p>	<p>2.606</p>

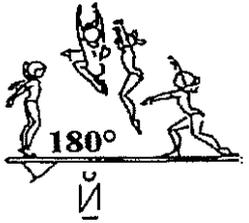
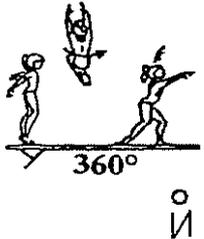
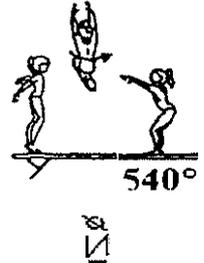
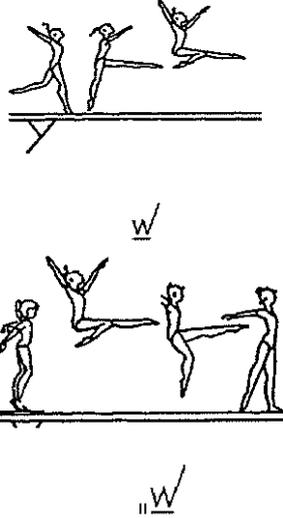
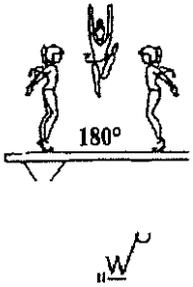
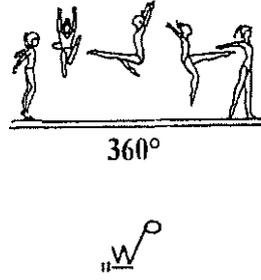
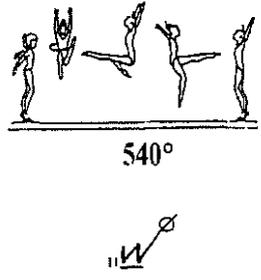
2.000 — SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.107</b> Pike jump from cross position (hip &lt;90°)</p> <p>Salto carpiato dalla posizione trasversale (angolo anche &lt;90°)</p> 	<p><b>2.207</b> Pike jump from cross position with 1/2 turn (180°)</p> <p>Salto carpiato dalla pos. trasversale con 1/2 g.(180°)</p> 	<p><b>2.307</b></p>	<p><b>2.407</b> Pike jump from cross position with 1/1 turn (360°)</p> <p>Salto carpiato dalla pos. trasversale con 1 g.(360°)</p> 	<p><b>2.507</b></p>	<p><b>2.607</b></p>
<p>I salti con spinta a due piedi che dalla posizione laterale terminano in quella trasversale o viceversa sono considerati elementi eseguiti in posizione trasversale (90° in più non rendono l'elemento differente)</p>					
<p><b>2.108</b> Sissone, (leg separation 180° on the diagonal /45° to the floor) take off from both feet, land on one foot</p> <p>Sissone, (div.in diagonale 180°/ 45° obliq, dal suolo) spinta su 2 piedi, arrivo su 1 piede</p> 	<p><b>2.208</b> Ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd, 180° separation of legs), or stag-ring jump</p> <p>Salto ad anello (piede dietro all' alt. della testa , corpo arcato e testa reclinata dietro, div. gambe 180°), o salto del cervo ad anello</p> 	<p><b>2.308</b> Jump with upper back arch and head release with feet to head height/closed Ring (Sheep jump)</p> <p>Salto con arco dorsale e capo reclinato indietro con i piedi all'altezza della testa/anello chiuso (Salto del Montone)</p> 	<p><b>2.408</b> Split ring jump (180° separation of legs)</p> <p><b>Enjambée sul posto ad anello (div.gambe 180°)</b></p>  <p>Jump to cross over split with body arched and head dropped bwd (Yang-Bo)</p> <p>Saltare alla iperdivaricata sagittale con corpo arcato e testa reclinata dietro (Yang-Bo)</p> 	<p><b>2.508</b></p>	<p><b>2.608</b></p>

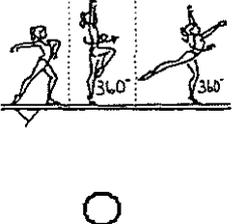
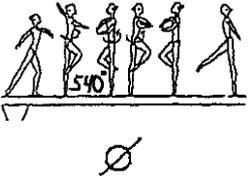
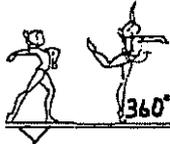
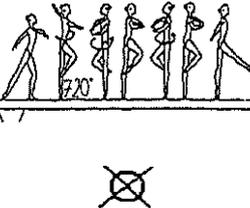
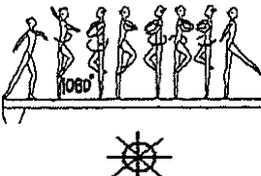
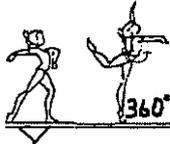
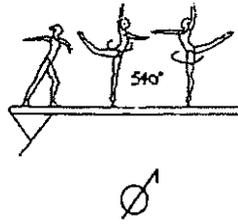
2.000 — SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.109</p>	<p>2.209 Hop with ½ turn (180°) free leg extended above horizontal throughout  Salto su un piede con ½ g. (180°) gamba libera tesa oltre l'orizzontale</p>  <p style="text-align: center;">Y</p>	<p>2.309 Stretched jump/hop with 1/1turn (360°) from cross position  Salto in estensione – spinta a 1 o 2 piedi - con 1 g.(360°) dalla pos. trasversale</p>  <p style="text-align: center;">O</p>	<p>2.409 Stretched jump/hop with 1½ turn (540°) from cross position  Salto in estensione – spinta a 1 o 2 piedi - con 1 ½ g.(540°) dalla pos. trasversale</p>  <p style="text-align: center;">Ø</p>	<p>2.509</p>	<p>2.609</p>
<p>2.110 Cat leap (knees above horizontal alternately)  Salto del gatto (ginocchia oltre l'orizz. alternate)</p>  <p style="text-align: center;">M</p>	<p>2.210 Cat leap with ½ turn (180°)  Salto del gatto con ½ g.(180°)</p>  <p style="text-align: center;">M</p>	<p>2.310 Cat leap with 1/1 turn (360°)  Salto del gatto con 1g. (360°)</p>  <p style="text-align: center;">M</p>	<p>2.410</p>	<p>2.510</p>	<p>2.610</p>

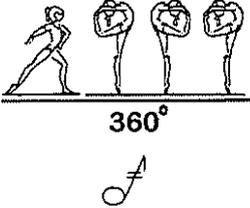
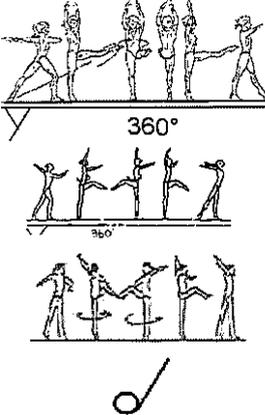
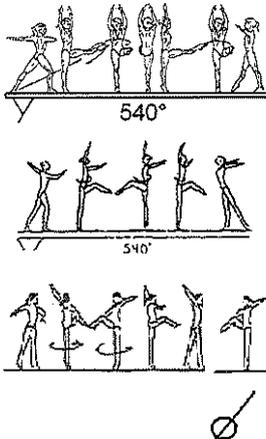
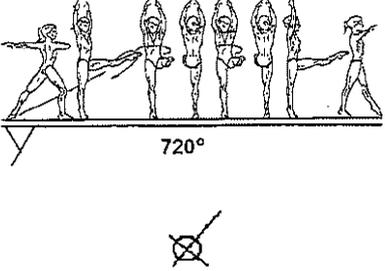
2.000 — SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	FIG
<p>2.111</p>	<p>2.211 Tuck hop or jump with 1/2 turn (180°) from cross position (hip &amp; knee angle at 45°) Salto ragg. – spinta a 1 o 2 piedi - con 1/2 g. (180°) dalla pos. trasvers. (angolo anche e ginocchia a 45°)</p> 	<p>2.311 Tuck hop or jump with 1/1 turn (360°) from cross position Salto ragg. – spinta a 1 o 2 piedi - con 1 g. (360°) dalla pos. trasversale</p> 	<p>2.411 Tuck hop or jump with 1 1/2 turn (540°) from cross position Salto ragg. – spinta a 1 o 2 piedi - con 1 1/2 g. (540°) dalla pos. trasversale</p> 	<p>2.511</p> <div data-bbox="1583 351 2138 534" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>I salti con spinta a due piedi che dalla posizione laterale terminano in quella trasversale o viceversa sono considerati elementi eseguiti in posizione trasversale (90° in più non rendono l'elemento differente)</p> </div>	<p>2.611</p>
<p>2.112 Wolf hop or jump from cross position. (hip angle at 45°, knees together) Salto del cosacco – spinta a 1 o 2 piedi - dalla pos. trasv. (angolo anche a 45°, ginocchia unite)</p> 	<p>2.212 Wolf hop or jump with 1/2 turn (180°) from cross position. Salto cosacco – spinta a 1 o 2 piedi - con 1/2 g. (180°) dalla posizione trasversale</p> 	<p>2.312</p>	<p>2.412 Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) from cross position Salto cosacco – spinta a 1 o 2 piedi - con 1 g. (360°) dalla posizione trasversale</p> 	<p>2.512 Wolf hop or jump with 1 1/2 turn (540°) from cross position Salto cosacco – spinta a 1 o 2 piedi - con 1 1/2 g. (540°) dalla posizione trasversale</p> 	<p>2.612</p>

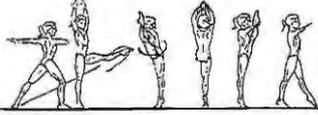
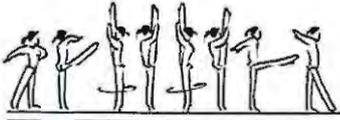
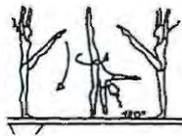
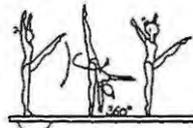
3.000 — PIROETTE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.101</b>  <i>1/1 turn (360°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p> <p><i>1 giro (360°) su una gamba – gamba libera sotto l'orizz. in pos. facoltativa</i></p> 	<p><b>3.201</b>  <i>1½ turn (540°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p> <p><i>1 ½ giro (540°) su una gamba – gamba libera sotto l'orizz. in pos. facoltativa</i></p> 	<p><b>3.301</b></p> 	<p><b>3.401</b>  <i>2/1 turn (720°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p> <p><i>2 giri (720°) su una gamba – gamba libera sotto l'orizz. in posizione facoltativa</i></p> 	<p><b>3.501</b>  <i>3/1 turn (1080°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p> <p><i>3 giri (1080°) su una gamba – gamba libera sotto l'orizz. in posizione facoltativa.</i></p> 	<p><b>3.601</b></p>
<p><b>3.102</b></p>	<p><b>3.202</b></p>	<p><b>3.302</b>  <i>1/1 turn (360°) on one leg, thigh of free leg at horizontal, bwd upward throughout turn</i></p> <p><i>1 giro (360°) su una gamba, coscia della gamba libera all'orizz. dietro per tutto il giro</i></p> 	<p><b>3.402</b>  <i>1½ turn (540°) on one leg, thigh of free leg at horizontal, bwd upward throughout turn</i></p> <p><i>1 ½ giro (540°) su una gamba, coscia della gamba libera all'orizz. dietro per tutto il giro</i></p> 	<p><b>3.502</b></p>	<p><b>3.602</b></p>

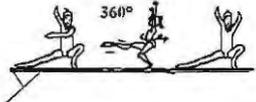
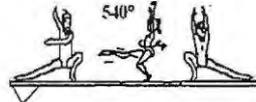
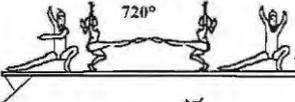
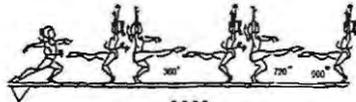
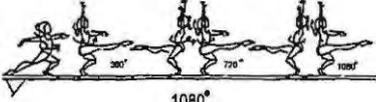
3.000 — PIROETTE

A	B	C	D	E	F/G
3.103	3.203	3.303	<p>3.403                      1/1 turn (360°) pirouette with free leg held bwd with both hands</p> <p>1 giro (360°) con gamba libera dietro impugnata con entrambe le mani</p> 	3.503	3.603
3.104	3.204	<p>3.304                      1/1 turn (360°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, with/without holding free leg held with hand (support and free leg may be straight or bent)</p> <p>1 g. (360°) con il tallone della gamba libera av. all'orizz. per tutto il giro con o senza presa della gb libera con le mani (gba d'appog. e gba libera tesa o flessa)</p> 	<p>3.404                      1½ turn (540°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, with/without holding free leg with hand (support and free leg may be straight or bent)</p> <p>1 ½ g. (540°) con il tallone della gamba libera av. all'orizz. per tutto il giro con o senza presa della gb libera con le mani (gba d'appog. e gba libera tesa o flessa)</p> 	<p>3.504                      2/1 turn (720°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn (support and free leg may be straight or bent)</p> <p>2 g (720°) con il tallone della gamba libera av. all'orizz. per tutto il giro (gamba d'appog. e gamba libera tesa o flessa)</p> 	3.604

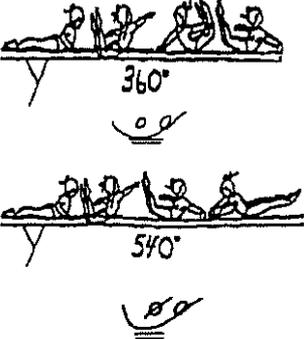
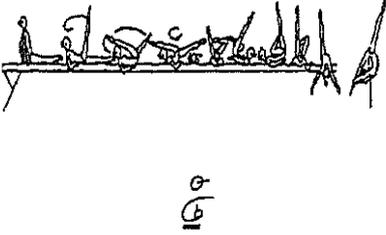
3.000 — PIROETTE

A	B	C	D	E	F/G
3.105	3.205	<p>3.305 1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</p> <p>1 g. (360°) con gamba libera impugnata in pos. divaricata a 180° per tutto il giro</p>  <p>360°</p> 	<p>3.405 1 ½ turn (540°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</p> <p>1 ½ g. (540°) con gamba libera impugnata in pos. divaricata a 180° per tutto il giro</p>  <p>540°</p> 	<p>3.505 2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</p> <p>2 g. (720°) con gamba libera impugnata in pos. divaricata a 180° per tutto il giro</p>  	3.605
3.106	<p>3.206 ½ illusion turn (180°) through standing split (180° legs separation) with/without brief touching of beam with one hand</p> <p>½ g. (180°) piroetta plongée passando per la massima div. (180°) con o senza breve contatto di una mano sulla trave</p>  	3.306	<p>3.406 1/1 illusion turn (360°) through standing split (180° legs separation) with/without brief touching of beam with one hand</p> <p>1g. (360°) piroetta plongée passando per la massima divaricata (180°) con o senza breve contatto di una mano sulla trave</p>  	3.506	3.606

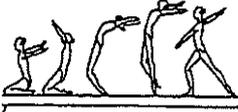
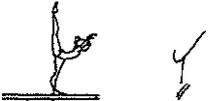
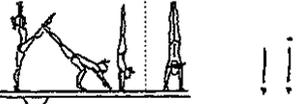
3.000 — PIROETTE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.107</b> 1/1 turn (360°) in knee arabesque – hand support alternate</p> <p>1 g (360°) in arabesque su 1 ginocchio- posa alternata delle mani</p>  	<p><b>3.207</b> 1½ turn (540°) in knee arabesque – hand support alternate</p> <p>1 ½ g (540°) in arabesque su 1 ginocchio- posa alternata delle mani</p>  	<p><b>3.307</b> 2/1 turn (720°) in knee arabesque – hand support alternate</p> <p>2 g (720°) in arabesque su 1 ginocchio- posa alternata delle mani</p>  	<p><b>3.407</b></p>	<p><b>3.507</b></p>	<p><b>3.607</b></p>
<p><b>3.108</b></p>	<p><b>3.208</b> 1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg optional</p> <p>1 g. (360°) su una gamba in accosciata - gamba libera in posizione facoltativa</p>  	<p><b>3.308</b> 1½ turn (540°) in tuck stand on one leg - free leg optional</p> <p>1 ½ g. (540°) su una gamba in accosciata - gamba libera in posizione facoltativa</p>  	<p><b>3.408</b> 2/1 turn (720°) or 2½ turn (900°) in tuck stand on one leg - free leg optional</p> <p>2 g. (720°) o 2 ½ (900°) su una gamba in accosciata - gamba libera in posizione facoltativa</p>    	<p><b>3.508</b> 3 turn (1080°) in tuck stand on one leg - free leg optional</p> <p>3 g. (1080°) su una gamba in accosciata - gamba libera in posizione facoltativa</p>  	<p><b>3.608</b></p>

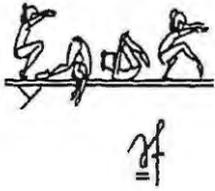
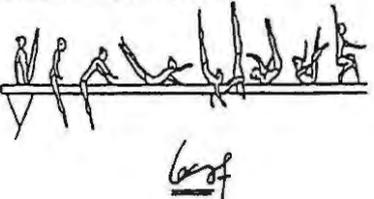
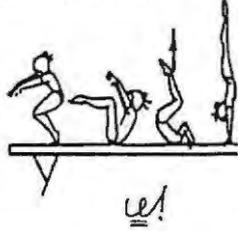
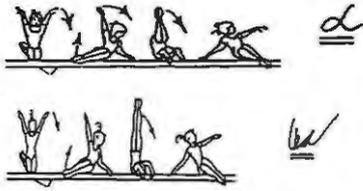
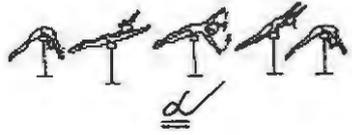
3.000 — PIROETTE

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.109</p>	<p>3.209</p> <p>1/1 turn to 1½ turn (360°- 540°) in prone position – alternate support of hands permitted</p> <p>1 g o 1 ½ g. (360°-540°) in pos. prona-è permesso l'app. alternato delle mani</p> 	<p>3.309</p>	<p>3.409</p> <p>1¼ (450°) turn on back in kip position (hip-leg angle closed)</p> <p>1 ¼ g. (450°) sulla schiena (angolo anche/gambe chiuso)</p> 	<p>3.509</p>	<p>3.609</p>

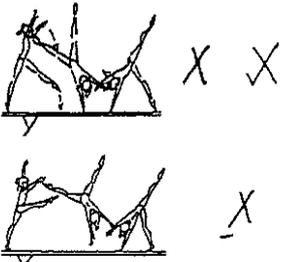
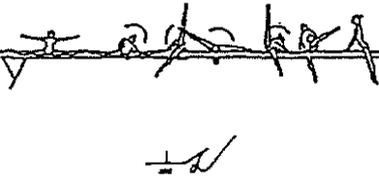
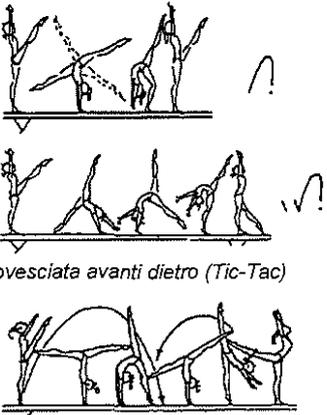
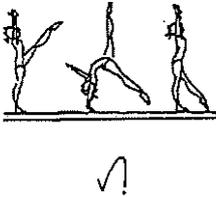
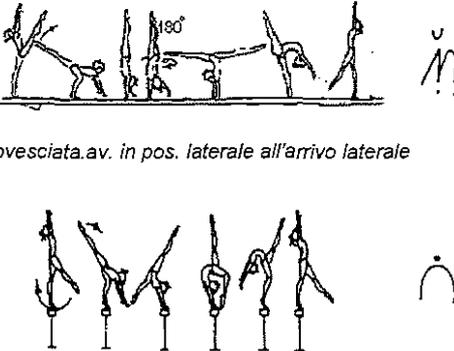
4.000 – ELEMENTI IN TENUTA ED ELEMENTI ACROBATICI SENZA VOLO

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 (D) Dalla posizione In ginocchio, seduta sui talloni, alzarsi con un onda del corpo passando dall' equilibrio sugli avampiedi</p>  <p style="text-align: center;">g/h</p>	<p>4.201</p>	<p>4.301</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 20px auto;"> <p>(D) Da considerare elemento ginnico (dance)</p> </div>	<p>4.401</p>	<p>4.501</p>	<p>4.601</p>
<p>4.102 (D) Max div. sag. verticale av. con posa della mano av. alla gb d'app. (gambe 180°) 2sec. - Equilibrio su una gamba con il piede della gb libera av. al di sopra della testa (2sec)</p>  <p>Equilibrio in orizz. prona con gamba di appoggio tesa ( div.gb 180°) 2 sec.</p> 	<p>4.202 Clear pike support (2 sec.) Appoggio dorsale libero (2 sec)</p>  	<p>4.302</p>	<p>4.402</p>	<p>4.502</p>	<p>4.602</p>
<p>4.103 Kick to side or cross hstd (2sec), lower to end position touching beam</p> <p>Slancio in vert. laterale o trasversale (2sec) discesa in pos. a contatto con la trave</p> 	<p>4.203 Kick to cross hstd – roll fwd with or without hand support to sit position or to tuck stand Slancio in vert. trasv. cap. av. con o senza l'app. delle mani, arrivo in pos. seduta o in piedi in pos. raccolta</p> 	<p>4.303</p>	<p>4.403</p>	<p>4.503</p>	<p>4.603</p>

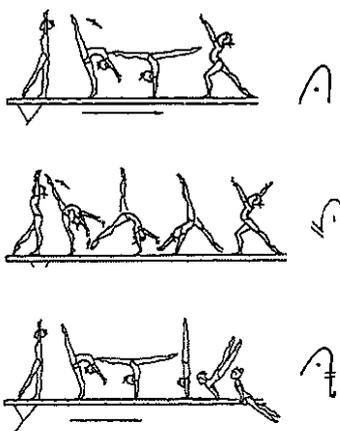
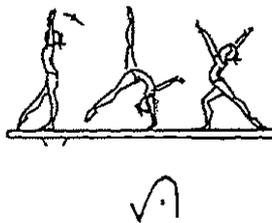
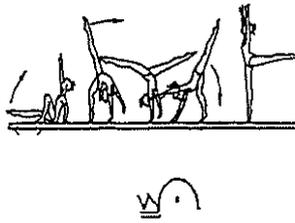
4.000 – ELEMENTI IN TENUTA ED ELEMENTI ACROBATICI SENZA VOLO

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.104</p>	<p>4.204 Roll fwd without hand support to sit position or to tuck stand</p> <p>Capovolta av senza mani alla posizione seduta o in piedi in pos. raccolta</p> 	<p>4.304 Free shoulder roll fwd with hip extension and without hand support to sit position or tuck stand</p> <p>Capovolta av. libera su una spalla con distensione delle anche e arrivo senza l'ausilio delle mani in pos. seduta o in piedi in pos. raccolta</p> 	<p>4.404</p>	<p>4.504</p>	<p>4.604</p>
<p>4.105</p>	<p>4.205 Roll bwd to hstd - lower to end position touching beam</p> <p>Cap. dietro alla verticale – discesa in pos. a contatto con la trave</p> 	<p>4.305</p>	<p>4.405</p>	<p>4.505</p>	<p>4.605</p>
<p>4.106</p>	<p>4.206 Cap.laterale corpo raccolto o cap.laterale tesa passando dall'app. <b>sul collo</b> con 1/2 g. (180°) sulle spalle</p> 	<p>4.306 Roll swd, body stretched</p> <p>Capovolta laterale corpo teso</p> 	<p>4.406</p>	<p>4.506</p>	<p>4.606</p>

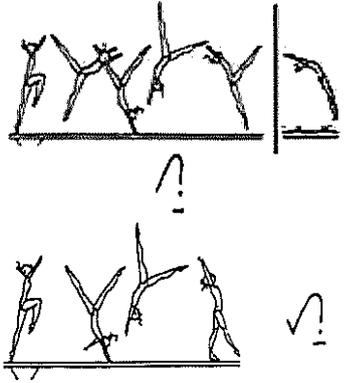
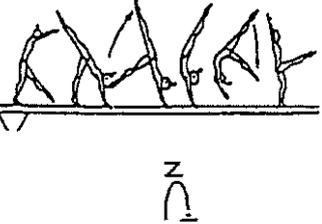
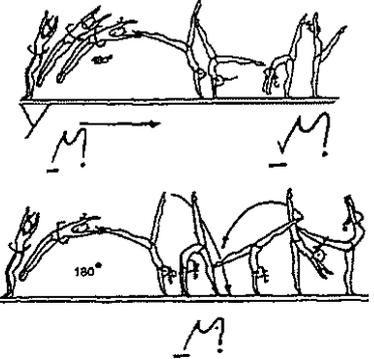
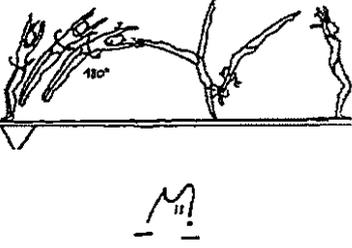
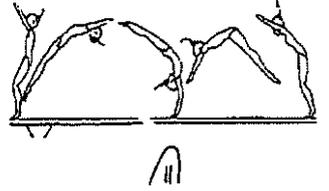
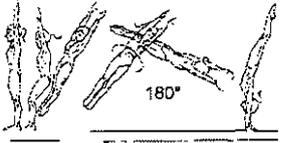
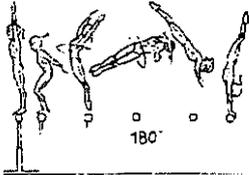
4.000 – ELEMENTI IN TENUTA ED ELEMENTI ACROBATICI SENZA VOLO

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.107</b>  <i>Cartwheel, also with support on one arm, or Cartwheel with flight phase before or after hand support</i>  <i>Ruota, ruota su un braccio o ruota con fase di volo prima o dopo l'appoggio delle mani</i></p> 	<p><b>4.207</b></p>	<p><b>4.307</b>  <i>Side split – roll swd stretched, legs separated – end position optional</i>  <i>Spaccata frontale- cap. laterale tesa, gambe divaricate posizione finale libera</i></p> 	<p><b>4.407</b></p>	<p><b>4.507</b></p>	<p><b>4.607</b></p>
<p><b>4.108</b>  <i>Walkover fwd, with/without alternate hand support (Tinsica)</i>  <i>Rov. avanti con o senza l'app. alternato delle mani</i></p>  <p><i>Rovesciata avanti dietro (Tic-Tac)</i></p>	<p><b>4.208</b>  <i>Walkover fwd, with support of one arm</i>  <i>Rovesciata avanti su un braccio</i></p> 	<p><b>4.308</b>  <i>Kick to cross hdst with 1/2 turn (180°) to walkover fwd</i>  <i>Slancio in vert. trasv. con 1/2 g. (180°)- rov. avanti</i></p>  <p><i>Rovesciata.av. in pos. laterale all'arrivo laterale</i></p>	<p><b>4.408</b></p>	<p><b>4.508</b></p>	<p><b>4.608</b></p>

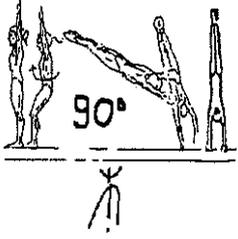
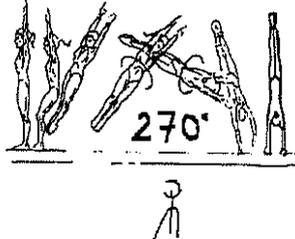
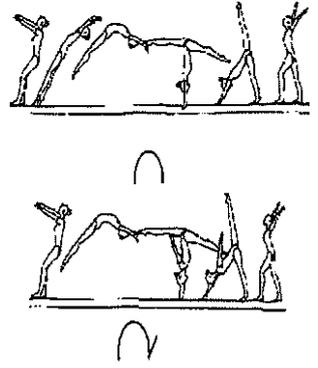
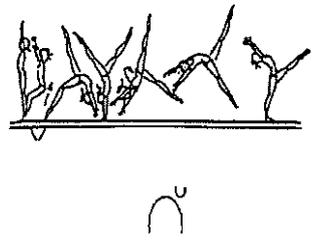
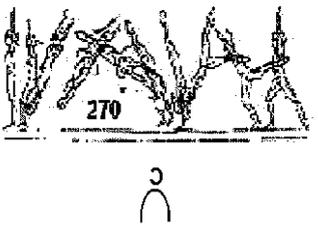
4.000 – ELEMENTI IN TENUTA ED ELEMENTI ACROBATICI SENZA VOLO

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.109</b> Walkover bwd, with/without alternate hand support, also with swing down to cross sit Rov. dietro con o senza app. alternato delle mani, anche alla seduta divaricata trasversale</p> 	<p><b>4.209</b> Walkover bwd, with support of one arm Rovesciata dietro in app. su un braccio</p> 	<p><b>4.309</b> Rov. dietro con 1/2 g. (180°) – rovesciata avanti Rov. dietro in pos. laterale all'arrivo laterale Rov. dietro con passaggio di una gamba tra le braccia alla spaccata sagittale</p> 	<p><b>4.409</b></p>	<p><b>4.509</b></p>	<p><b>4.609</b></p>
<p><b>4.110</b></p>	<p><b>4.210</b> From extended tuck sit – walkover bwd (Valdez) Dalla seduta con una gamba tesa e l'altra in pos. raccolta – rovesciata dietro (Valdez)</p> 	<p><b>4.310</b> Valdez with 1/1 turn (360°) lower to end position touching beam Valdez con 1 g. (360°) – discesa in posizione finale a contatto con la trave Dalla seduta con una gamba tesa e l'altra in pos. raccolta- slancio ind. "Valdez" passando sul piano orizzontale su un braccio</p> 	<p><b>4.410</b></p>	<p><b>4.510</b></p>	<p><b>4.610</b></p>

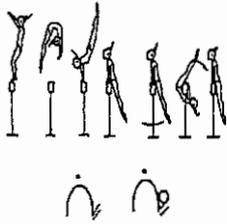
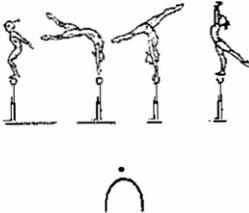
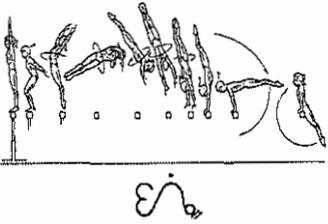
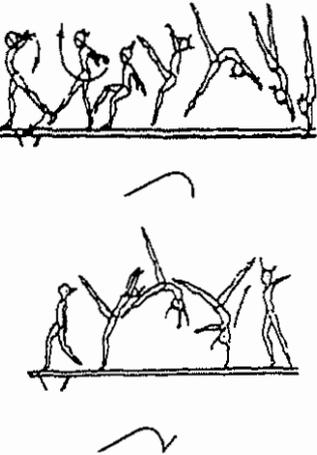
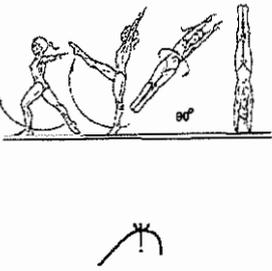
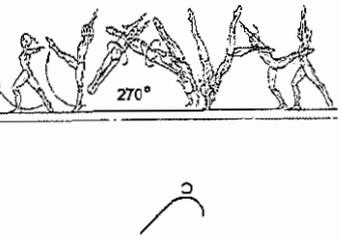
5.000 — ELEMENTI ACROBATICI CON VOLO

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101</p>	<p><b>5.201</b>  <i>Handspring fwd with flight to land on one or both legs (same element), also with support on one arm</i>  <i>Ribaltata avanti, arrivo su uno o due piedi (stesso elem.) anche con l'app. di un solo braccio</i></p> 	<p><b>5.301</b>  <i>Handspring fwd with leg change in flight phase</i>  <i>Ribaltata av. con cambio di gambe nella fase di volo</i></p> 	<p><b>5.401</b>  <i>Jump bwd (flic-flac take-off) with 1/2 twist (180°) through hstd to walkover fwd, also with support on one arm, or to tic-toc</i>  <i>Saltare indietro (spinta del flic-flac) con 1/2 avv. (180°) passando dalla vert. alla rov. av. anche con l'app. di un solo braccio o tic tac</i></p> 	<p><b>5.501</b>  <i>Jump bwd (flic-flac take-off) with 1/2 twist (180°) to handspring fwd land on 2 feet.</i>  <i>Saltare indietro (spinta del flic-flac) con 1/2 avv. (180°) ribaltata av. con arrivo su due piedi</i></p> 	<p>5.601</p>
<p>5.102</p>	<p><b>5.202</b>  <i>Flic-flac to land on both feet</i>  <i>Flic flac con arrivo su due piedi</i></p> 	<p><b>5.302</b>  <i>Flic-flac with 1/2 twist (180°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position</i>  <i>Flic-flac con 1/2 avv. (180°) alla verticale (2sec)- discesa in pos. finale libera</i></p> 	<p><b>5.402</b>  <i>Flic-flac from side position with 1/2 twist (180°) to side hstd lower to optional end position</i>  <i>Flic-flac dalla posizione laterale con 1/2 avv. (180°) alla vert. lat.-discesa in posizione finale libera</i></p> 	<p>5.502</p>	<p>5.602</p>

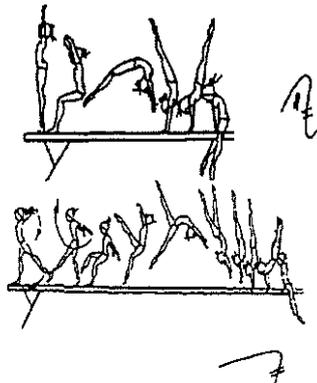
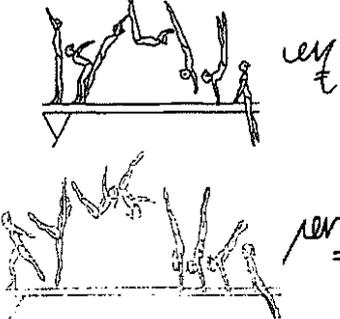
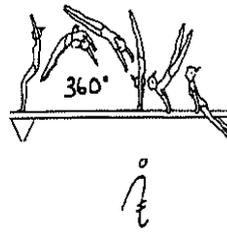
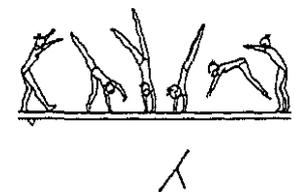
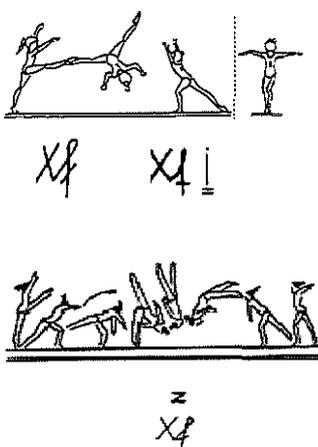
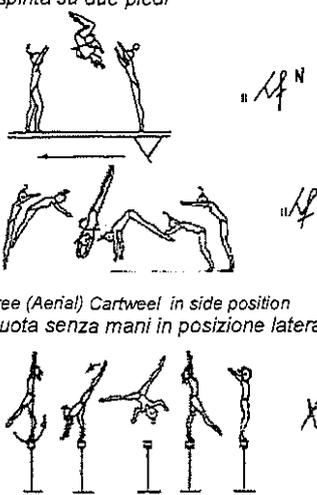
5.000 — ELEMENTI ACROBATICI CON VOLO

A	B	C	D	E	F/G
5.103	5.203	<p>5.303  <i>Flic-flac with ¼ twist (90°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position</i>  <i>Flic-flac con ¼ avv. (90°) alla vert. (2") - discesa in pos. finale libera</i></p> 	<p>5.403  <i>Flic-flac with ¾ twist (270°) to side hstd (2 sec.) - lower to optional end position</i>  <i>Flic-flac con ¾ avv. (270°) alla vert. laterale (2") - discesa in pos. finale libera</i></p> 	5.503	5.603
5.104	<p>5.204  <i>Flic-flac with step-out, also with support on one arm</i>   <i>Flic-flac smezzato anche con l'app. di un solo braccio</i></p> 	<p>5.304  <i>Flic-flac with ½ twist (180°) after hand support</i>   <i>Flic-flac con ½ avv. (180°) dopo la posa delle mani</i></p> 	<p>5.404  <i>Flic-flac with min. ¾ twist (270°) before hand support</i>   <i>Flic-flac con minimo ¾ avv (270°) prima della posa delle mani</i></p> 	5.504	5.604

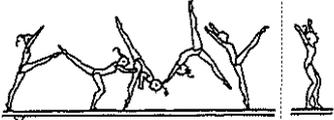
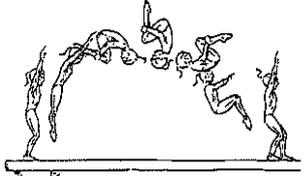
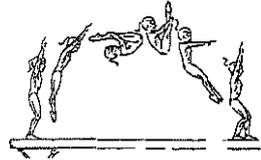
5.000 — ELEMENTI ACROBATICI CON VOLO

A	B	C	D	E	F/G
5.105	5.205	<p>5.305</p> <p><i>Flic-flac from side position to front support or with hip circle bwd</i></p> <p><i>Flic-flac dalla posiz. laterale all'app. frontale o con giro addominale indietro</i></p> 	<p>5.405</p> <p><i>Flic-flac with step-out from side position</i></p> <p><i>Flic-flac smezzato dalla posizione laterale</i></p> 	<p>5.505</p> <p><i>Flic-flac from side position with 1/1 twist (360°) to hip circle bwd</i></p> <p><i>Flic-flac dalla pos. laterale con 1 avv. (360°)- giro addominale indietro</i></p> 	5.605
5.106	<p>5.206</p> <p><i>Gainer flic-flac also with support on one arm</i></p> <p><i>Flic-flac Auerbach anche con l'approccio di un solo braccio</i></p> 	<p>5.306</p> <p><i>Gainer flic-flac with ¼ twist (90°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position</i></p> <p><i>Flic-flac Auerbach con ¼ avv. (90°) alla vert. (2 sec) - posizione finale libera</i></p> 	<p>5.406</p> <p><i>Gainer flic-flac with min. ¾ twist (270°) before hand support</i></p> <p><i>Flic-flac Auerbach con ¾ avv. (270°) prima della posa delle mani</i></p> 	5.506	5.606

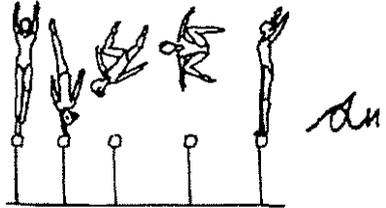
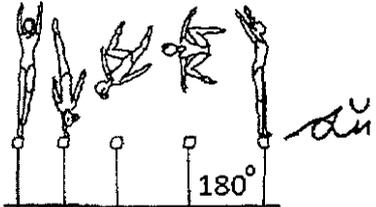
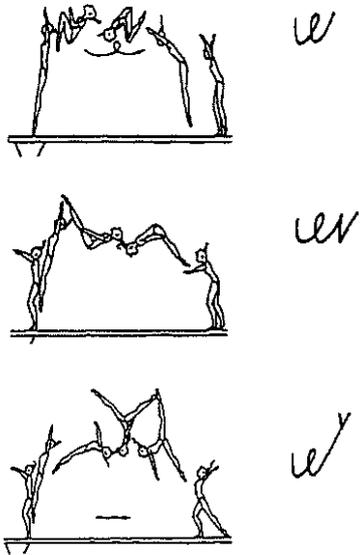
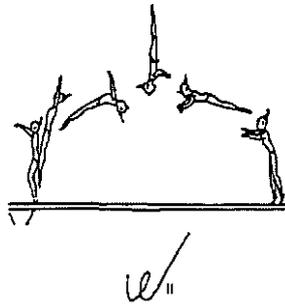
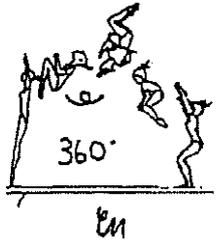
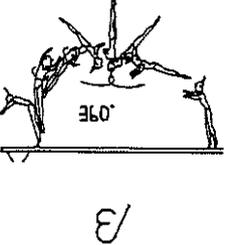
5.000 — ELEMENTI ACROBATICI CON VOLO

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207</p> <p><i>Flic-flac or Gainer flic-flac – with high flight phase, and swing down to cross straddle sit</i>  <i>Flic-flac o flic Auerbach-con un'alta fase di volo e discesa alla seduta divaricata trasversale</i></p> 	<p>5.307</p> <p><i>Flic-flac or Gainer flic-flac – with piking and stretching of hips in flight phase and swing down to cross straddle sit</i>  <i>Flic-flac o flic Auerbach carpiando e stendendo il corpo durante la fase di volo e discesa alla seduta divaricata trasversale</i></p> 	<p>5.407</p> <p><i>Flic-flac with 1/1 twist (360°) – swing down to cross straddle sit</i>  <i>Flic-flac con 1 avv.(360°) – discesa alla seduta divaricata trasversale</i></p> 	<p>5.507</p>	<p>5.607</p>
<p>5.108</p>	<p>5.208</p> <p><i>Round-off</i>  <i>Rondata</i></p> 	<p>5.308</p>	<p>5.408</p> <p><i>Free (aerial) cartwheel – landing in cross or side position, also with leg change</i>  <i>Ruota senza mani- arrivo in pos.trasvers. o laterale, anche con cambio di gambe</i></p> 	<p>5.508</p> <p><i>Free aerial round-off tucked or piked – take off from 2 feet</i>  <i>Rondata senza mani -raccolta o carpiata - spinta su due piedi</i></p>  <p><i>Free (Aerial) Cartwheel in side position</i>  <i>Ruota senza mani in posizione laterale</i></p>	<p>5.608</p>

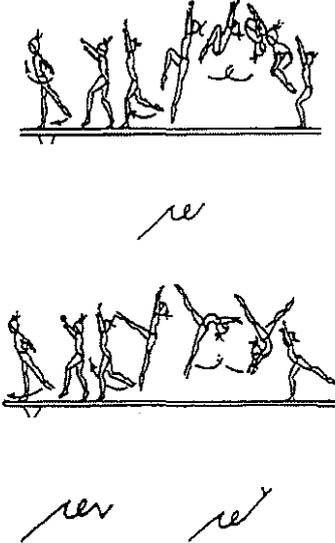
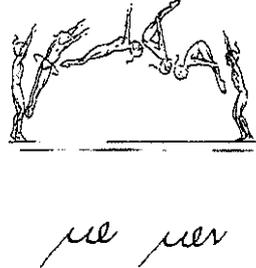
5.000 — ELEMENTI ACROBATICI CON VOLO

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	<p>5.409 Free (aerial) walkover fwd, landing on one or both feet</p> <p>Rovesciata av. senza mani, arrivo su un o entrambi i piedi</p>  <p style="text-align: center;">   </p>	5.509	5.609
5.110	5.210	<p>5.310 Salto fwd tucked, take-off from one leg to stand on one or two feet</p> <p>Salto avanti raccolto, spinta su un piede, arrivo su uno o due piedi</p>  <p style="text-align: center;">  </p>	<p>5.410 Salto fwd tucked to cross stand</p> <p>Salto avanti raccolto, arrivo in piedi in pos. trasv.</p>  <p style="text-align: center;">  </p>	<p>5.510 Salto fwd piked to cross stand</p> <p>Salto avanti carpiato arrivo in piedi in pos. trasv.</p>  <p style="text-align: center;">  </p>	5.610

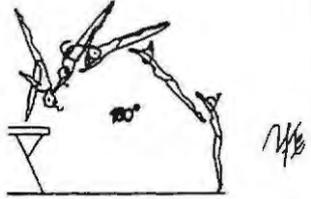
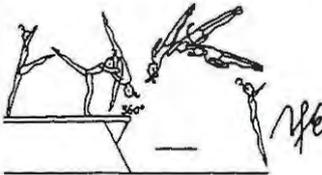
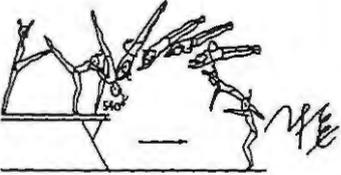
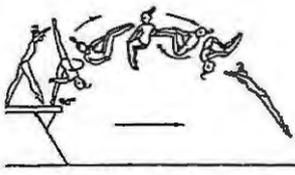
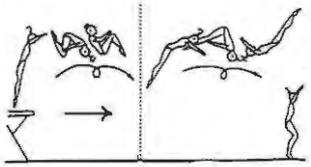
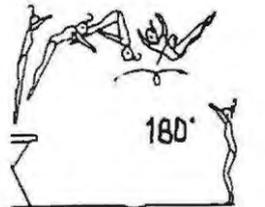
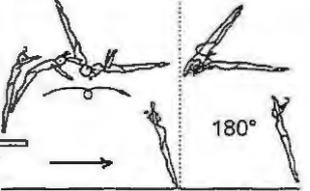
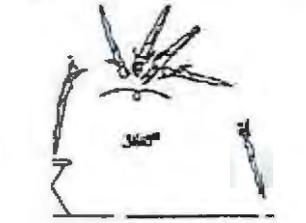
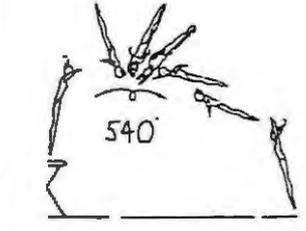
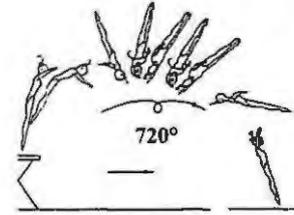
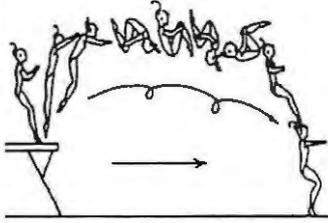
5.000 — ELEMENTI ACROBATICI CON VOLO

A	B	C	D	E	F/G
5.111	5.211	5.311	<p>5.411 Salto swd tucked take off from one leg to side stand Salto laterale raccolto spinta su un piede</p> 	<p>5.511 Salto swd tucked with 1/4 turn (180°) take off from one leg to side stand Salto laterale raccolto con 1/2 avv. (180°) spinta su un piede</p> 	<p>5.611 Arabian salto tucked (take-off bwd with 1/2 twist [180°], salto fwd) Twist raccolto (spinta indietro con 1/2 avv. [180°], salto avanti)</p> 
5.112	5.212	<p>5.312 Salto bwd tucked, piked or stretched (step out) Salto dietro raccolto, carpiato o teso smezzato</p> 	5.412	<p>5.512 Salto bwd stretched with legs together Salto dietro teso a gambe unite</p> 	<p>5.612 Salto bwd tucked with 1/1 twist (360°) Salto dietro raccolto con 1 avv. (360°)</p>  <p>5.712 Salto bwd stretched with 1/1 twist (360°) Salto dietro teso con 1 avv. (360°)</p> 

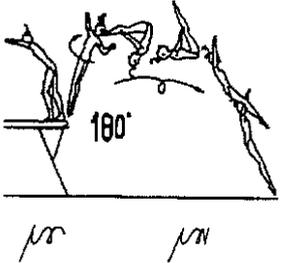
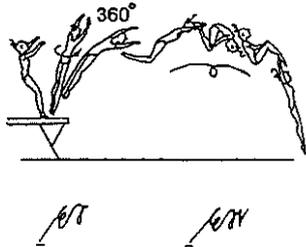
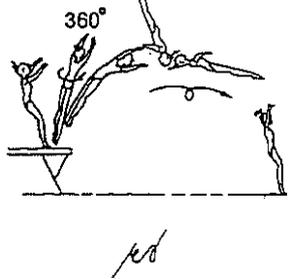
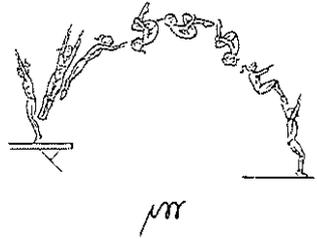
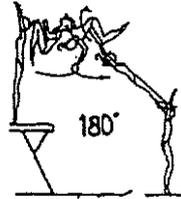
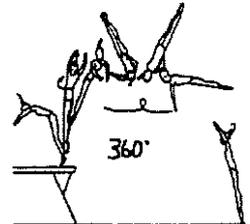
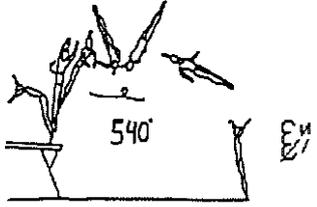
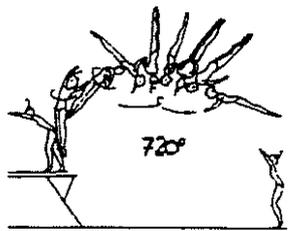
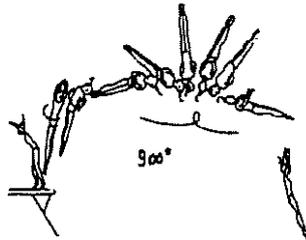
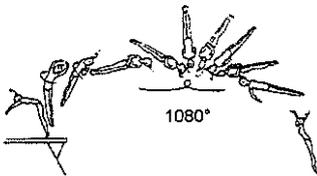
5.000 — ELEMENTI ACROBATICI CON VOLO

A	B	C	D	E	F/G
5.113	5.213	<p data-bbox="562 209 925 284">5.313 Gainer salto bwd tucked, piked or stretched-step out</p> <p data-bbox="562 312 925 360">Salto Auerbach dietro raccolto, carpiato o teso smezzato</p> 	5.413	5.513	<p data-bbox="1789 209 2122 284">5.613 Jump fwd with 1/2 twist (180°) – salto bwd tucked or piked</p> <p data-bbox="1789 312 2122 360">Saltare in avanti con 1/2 avv. (180°) – salto dietro raccolto o carpiato</p> 
5.114	5.214				

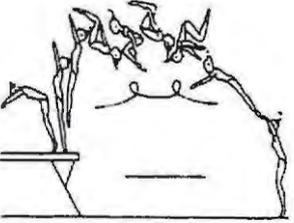
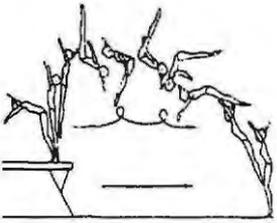
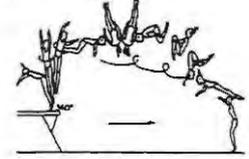
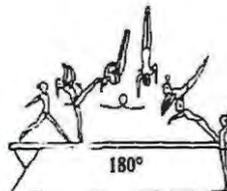
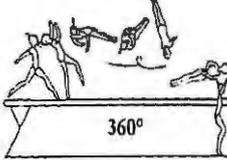
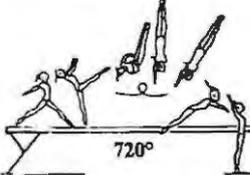
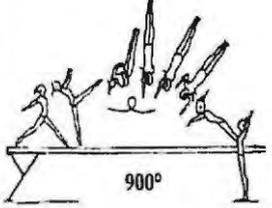
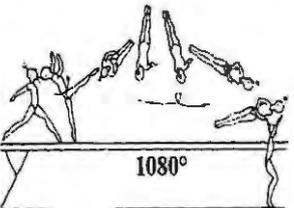
6.000 — USCITE

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.101</b> Free (aerial) walkover fwd with ½ twist (180°) Rov. av. senza mani con ½ avv.(180°)</p> 	<p><b>6.201</b> Free (aerial) walkover fwd with 1/1 twist (360°) Rov. avanti senza mani con 1 avv. (360°)</p> 	<p><b>6.301</b> Free (aerial) walkover fwd with 1½ twist (540°) Rov avanti senza mani con 1 ½ avv. (540°)</p> 	<p><b>6.401</b></p>	<p><b>6.501</b> Free (aerial) cartwheel into salto bwd tucked Dalla ruota senza mani salto dietro raccolto</p>  <p style="text-align: center;">xfo</p>	<p><b>6.601</b></p>
<p><b>6.102</b> Salto fwd tucked or piked, also with ½ twist (180°) Salto avanti racc. o carpiato, anche con ½ avv. (180°)</p>  <p style="text-align: center;">γ    M</p>  <p style="text-align: center;">γ    M</p>	<p><b>6.202</b> Salto fwd stretched, also with ½ twist (180°) Salto av. teso, anche con ½ avv. (180°)</p>  <p style="text-align: center;">γ    M</p> <p>Salto avanti raccolto con 1 avv. (360°)</p>  <p style="text-align: center;">γ    M</p>	<p><b>6.302</b> Salto fwd stretched with 1/1 twist (360°) or 1½ twist (540°) Salto avanti teso con 1 avv.(360°) o 1 ½ avv. (540°)</p>  <p style="text-align: center;">γ    M</p>  <p style="text-align: center;">γ    M</p>	<p><b>6.402</b> Salto fwd stretched with 2/1 twist (720°) Salto avanti teso con 2 avv. (720°)</p>  <p style="text-align: center;">γ    M</p>	<p><b>6.502</b></p>	<p><b>6.602 - F -</b> Double salto fwd tucked Doppio salto avanti raccolto</p>  <p style="text-align: center;">γ    M</p>

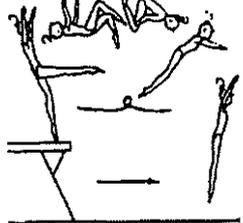
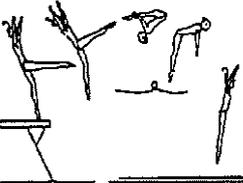
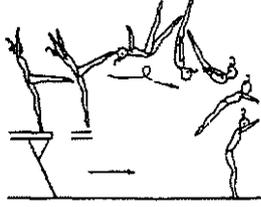
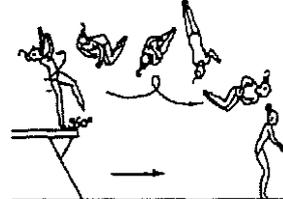
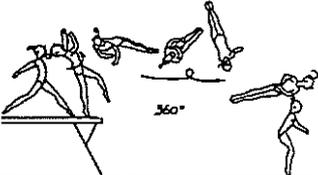
6.000 — USCITE

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.103</p>	<p>6.203  <i>Jump bwd, with ½ twist (180°), salto fwd tucked or piked (Arabian salto)</i>  <i>Saltare indietro con ½ avv. (180°), salto av. racc. o carp. (Twist)</i></p> 	<p>6.303  <i>Stretched jump fwd with 1/1 twist (360°) and salto fwd tucked or piked, Salto in estens con 1 avv. (360°) e salto av. raccolto o carpiato</i></p> 	<p>6.403  <i>Stretched jump fwd with 1/1 twist (360°) and salto fwd stretched Salto in estens. con 1 avv. (360°) e salto av. teso</i></p> 	<p>6.503</p>	<p>6.603  <i>Arabian double salto fwd. Tucked Doppio twist raccolto</i></p> 
<p>6.104  <i>Salto bwd tucked, piked, or stretched, also with ½ twist (180°)</i>  <i>Salto dietro racc. carp. o teso, anche con ½ avv. (180°)</i></p>  	<p>6.204  <i>Salto bwd tucked or stretched with 1/1 (360°)</i>  <i>Salto dietro raccolto o teso con 1 avv. (360°)</i></p> 	<p>6.304  <i>Salto bwd tucked or stretched with 1½ twist (540°)</i>  <i>Salto dietro raccolto o teso con 1 ½ avv. (540°)</i></p>  <p>Salto bwd stretched with 2/1 twist (720°)  <i>Salto dietro teso con 2 avv. (720°)</i></p> 	<p>6.404  <i>Salto bwd stretched with 2½ twist (900°)</i>  <i>Salto dietro teso con 2 ½ avv. (900°)</i></p> 	<p>6.504</p>	<p>6.604  <i>Salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°)</i>  <i>Salto dietro teso con 3 avv. (1080°)</i></p> 

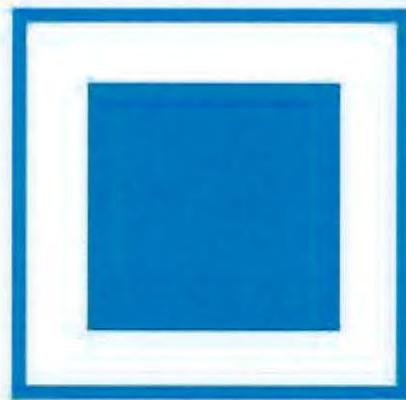
6.000 — USCITE

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.105</p>	<p>6.205</p>	<p>6.305</p>	<p>6.405 Double salto bwd tucked Doppio salto dietro raccolto</p>  <p>oo</p>	<p>6.505 Double salto bwd piked Doppio salto dietro carpiato</p>  <p>llv</p>	<p>6.605 6.705 Double salto bwd tucked or piked with 1/1 twist (360°) Doppio salto dietro racc. o carp. con 1 avv. (360°)</p>   <p>360°</p> <p>ell<sup>v</sup></p>
<p>6.106 Gainer salto tucked, piked, or stretc. to side of beam also with ¼ twist(180°) (tucked, or stretched) Salto Auerbach racc.carp. o teso in uscita lateral.m. alla trave, anche con ½ avv.(180°)( racc. o teso)</p>  <p>re rev re</p>  <p>180°</p> <p>re<sup>v</sup> re<sup>v</sup></p>	<p>6.206 Gainer salto tucked or stretched with 1/1 (360°) to side of beam Salto Auerbach raccolto o teso con 1 avv. (360°) in uscita lateral.m. alla trave</p>  <p>360°</p> <p>re re</p>	<p>6.306 Gainer salto bwd tucked or stretched with 1½ (540°) or 2/1 twist (720°) to side of beam Salto Auerbach raccolto o teso con 1 ½ avv.(540°) o 2 avv.(720°) in uscita lateral.m. alla trave</p>  <p>540°</p>  <p>720°</p> <p>re re</p>	<p>6.406 Gainer salto bwd stretched with 2½ twist (900°) to side of beam Salto Auerbach teso con 2 ½ (900°) avv. in uscita lateral.m. alla trave</p>  <p>900°</p> <p>re re</p>	<p>6.506</p>	<p>6.606 Gainer salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°) to side of beam Salto Auerbach teso con 3 avv. (1080°) in uscita lateral.m. alla trave</p>  <p>1080°</p> <p>re</p>

6.000 — USCITE

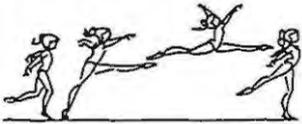
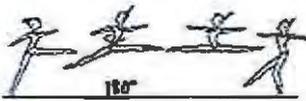
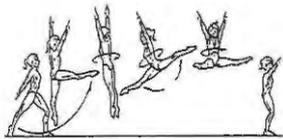
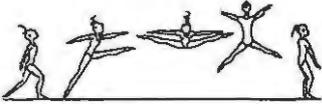
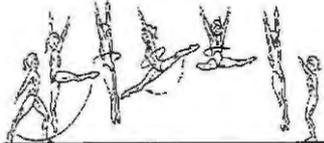
A	B	C	D	E	F/G
<p>6.107</p>	<p>6.207  <i>Gainer salto tucked or piked at end of beam</i>  <i>Salto Auerbach raccolto o carpiato all'estremità della trave</i></p>    	<p>6.307  <i>Gainer salto stretched with legs together at end of the beam</i>  <i>Salto Auerbach teso a gambe unite all'estremità della trave</i></p>   <p><i>Gainer salto tucked with 1/1 twist (360°) at end of beam</i>  <i>Salto Auerbach raccolto con 1 avv. (360°) all'estremità della trave</i></p>  	<p>6.407  <i>Gainer salto stretched with 1/1 twist (360°) at end of beam</i>  <i>Salto Auerbach teso con 1 avv (360°) all'estremità della trave.</i></p>  	<p>6.507</p>	<p>6.607</p>

**CORPO LIBERO**



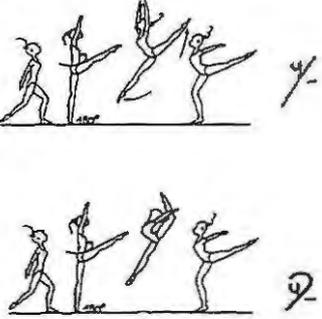
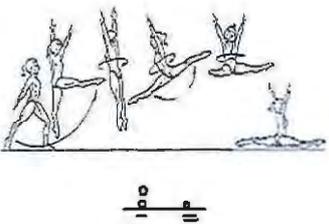
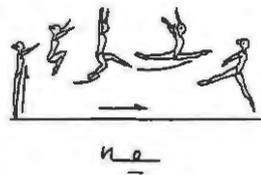
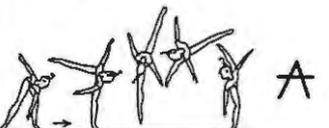
**TAVOLA DEGLI ELEMENTI**

1.000 – SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 Split leap fwd (leg separation 180°)</p> <p>Enjambée (divaricata gambe 180°)</p>  <p>Enjambée (divaricata gambe 180°) con tecnica développé</p>  	<p>1.201 Split leap with 1/2 turn (180°)</p> <p>Enjambée con 1/2 giro (180°)</p>  	<p>1.301 (*) Split leap with 1/1 turn (360°)</p> <p>Enjambée con 1 giro (360°)</p>   <p>Leap fwd with 1/4 turn (90°) into straddle pike position with 1/1 turn (360°)</p> <p>Enjambée laterale (1/4 di giro - 90°) in posizione carpiata <b>divaricata</b> con 1 giro (360°)</p>  	<p>1.401 Split leap with 1 1/2 turn and <b>or more</b> (540°)</p> <p>Enjambée con 1 1/2 o più (540°)</p>  	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>

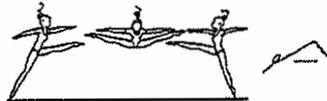
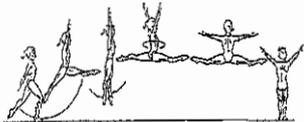
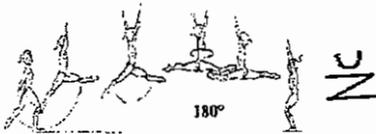
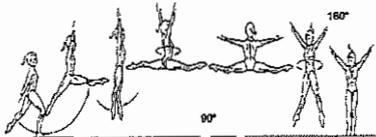
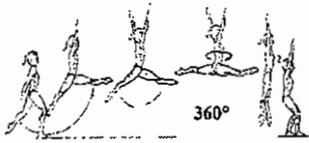
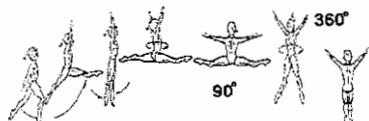
(\*) Gli elementi nella stessa cella con (\*) asterisco saranno riconosciuti solo una volta in ordine cronologico

1.000 – SALTI GINNICI

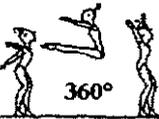
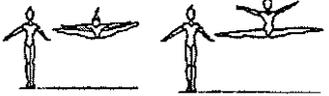
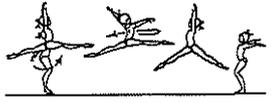
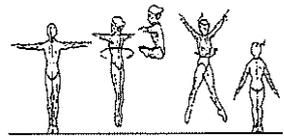
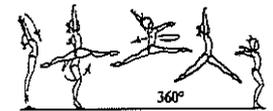
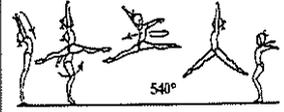
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.102</p>	<p>1.202  <i>Fouette Hop with leg change to cross split (leg separation 180°) also to ring position (tour jeté)</i>  <i>Salto Fouetté con cambio di gambe alla divaricata sagittale (div.180°), anche ad anello (salto girato)</i></p> 	<p>1.302  <i>Split leap with 1/1 turn (360°) to land in split sit position</i>  <i>Enjambée con un giro (360°) con arrivo in spaccata sagittale</i></p> 	<p>1.402</p>	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>
<p>1.103  <i>Tuck jump with separation of legs to cross split (180°) during flight phase</i>  <i>Salto raccolto spinta a due piedi con apertura delle gambe in divaricata sagittale (180°) durante la fase di volo</i></p> 	<p>1.203 (*)  <i>Butterfly fwd torso parallel to floor, slightly arched, legs straddled and feet above hip height during flight.</i>  <i>Butterfly avanti (busto paral. al suolo, leg.arcato, gmb div, piedi più in alto delle anche durante il volo)</i></p>  <p>Butterfly bwd torso parallel to floor, slightly arched, legs straddled and feet at or slightly below hip height during flight.  <i>Butterfly dietro</i></p> 	<p>1.303</p>	<p>1.403</p>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>

(\*) Gli elementi nella stessa cella con (\*) asterisco saranno riconosciuti solo una volta in ordine cronologico

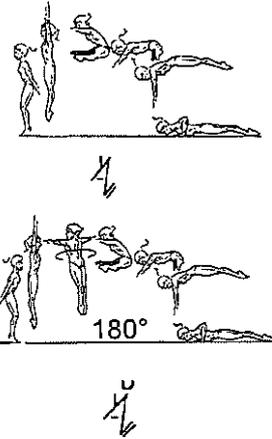
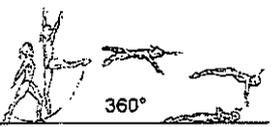
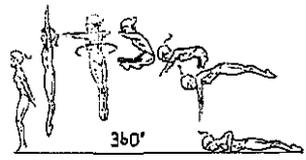
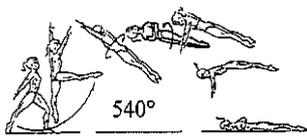
1.000 – SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.104 (*)</b> Leap fwd with ¼ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal) or side split to land on one or both feet.</p> <p>Enjambée con ¼ g.(90°) alla pos.carpata div.(entrambe le gambe oltre l'orizz), arrivo su 1 o 2 piedi</p>  <p>Enjambée con ¼ g.(90°) alla divaricata laterale-arrivo su un piede</p> 	<p><b>1.204</b> Switch leap with ¼ turn (90°) to side split or to straddle pike position (both legs above horizontal) (Johnson)</p> <p>Enjambée cambio con ¼ di giro (90°) in pos.div.laterale o carp.div – gambe sopra l'orizzontale (Johnson)</p>  <p style="text-align: center;">ZΛ</p>	<p><b>1.304 (*)</b> Switch leap with ½ turn (180°) in flight phase</p> <p>Enjambée cambio con ½ giro (180°) in fase di volo</p>  <p style="text-align: center;">N</p> <p>Johnson with additional ½ turn (180°)</p> <p>Johnson con ½ giro (180°)</p>  <p style="text-align: center;">ZΛ</p>	<p><b>1.404 (*)</b> Switch leap with 1/1 turn (360°) in flight phase</p> <p>Enjambée cambio con 1 giro (360) in fase di volo</p>  <p style="text-align: center;">O</p> <p>Johnson with additional 1/1 Turn (360°)</p> <p>Johnson con 1 giro (360°)</p>  <p style="text-align: center;">ZΛ</p>	<p><b>1.504</b></p>	<p><b>1.604</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 20px;"> <p>(*) Gli elementi nella stessa cella con (*) asterisco saranno riconosciuti solo una volta in ordine cronologico</p> </div>
<p><b>1.105</b> Stride leap fwd with change of legs to wolf position</p> <p>Salto spinta a 1 piede con cambio di gambe alla posizione del salto cosacco</p>  <p style="text-align: center;">W</p>	<p><b>1.205</b> Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation &lt; after leg change) (Switch leap)</p> <p>Enjambée con cambio delle gambe (gamba di slancio a 45°)- divaricata delle gambe dopo il cambio a 180°</p>  <p style="text-align: center;">Z</p>	<p><b>1.305</b> Switch leap to ring position (180° separation of legs)</p> <p>Enjambée cambio ad anello (gambe divaricate a 180°)</p>  <p style="text-align: center;">Z)</p>	<p><b>1.405</b> Switch leap to Ring position with ½ turn (180°)</p> <p>Enjambée cambio ad anello con ½ giro (180°)</p>  <p style="text-align: center;">Z)</p>	<p><b>1.505</b></p>	<p><b>1.605</b></p>

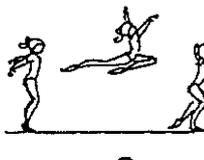
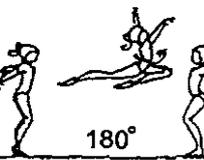
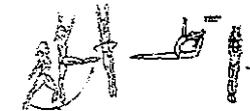
1.000 – SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.106</b> Pike jump (hip &lt; 90°) <i>Salto carpiato spinta a due piedi (angolo anche &lt; 90°)</i></p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p><b>1.206</b> Jump with upper back arch and head release with feet almost touching head (Sheep jump) <i>Salto spinta a 2 piedi con arco dorsale, capo reclinato dietro, piedi che toccano quasi la testa (Salto del montone)</i></p>  <p style="text-align: center;">W</p>	<p><b>1.306</b> Pike jump (hip &lt; 90°) with 1/1 turn (360°) <i>Salto carpiato spinta a due piedi (angolo anche &lt; 90°) con 1 giro (360°)</i></p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p><b>1.406</b></p>	<p><b>1.506</b></p>	<p><b>1.606</b></p>
<p><b>1.107 (*)</b> Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump (leg separation 180°) <i>Salto carpiato divaricato (entrambe le gambe oltre l'orizzontale) o salto divaricato frontale (divaricata gambe 180°)</i></p>  <p style="text-align: center;">A      B</p>	<p><b>1.207 (*)</b> Straddle pike or side split jump with 1/2 turn (180°) <i>Salto carpiato divaricato o frontale divaricato con 1/2 giro (180°)</i></p>  <p style="text-align: center;">C      D</p> <p><b>Split Jump with 1/2 turn (180°)</b></p> <p><i>Enjambée sul posto con 1/2 giro (180°)</i></p>  <p style="text-align: center;">E</p>	<p><b>1.307 (*)</b> Straddle pike or side split jump with 1/1 turn (360°) <i>Salto carpiato divaricato o frontale divaricato con 1 giro (360°)</i></p>  <p style="text-align: center;">F      G</p> <p><b>Split Jump with 1/1 turn (360°)</b></p> <p><i>Enjambée sul posto con 1 giro (360°)</i></p>  <p style="text-align: center;">H</p>	<p><b>1.407 (*)</b> Straddle pike or side split jump with 1 1/2 turn (540°) <i>Salto carpiato divaricato o frontale divaricato con 1 1/2 (540°)</i></p>  <p style="text-align: center;">I      J</p> <p><b>Split Jump with 1 1/2 turn (540°)</b></p> <p><i>Enjambée sul posto con 1 1/2 (540°)</i></p>  <p style="text-align: center;">K</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>(*) Gli elementi nella stessa cella con (*) asterisco saranno riconosciuti solo una volta in ordine cronologico</p> </div>	<p><b>1.607</b></p>

1.000 – SALTI GINNICI

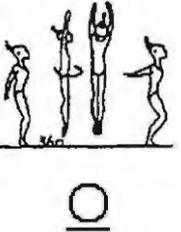
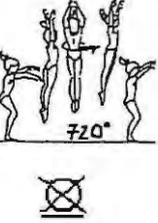
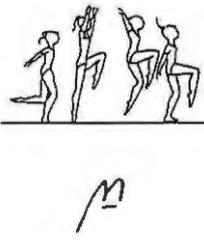
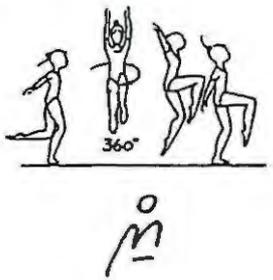
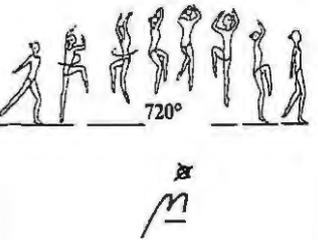
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.108 (*) Straddle pike (both legs above horizontal), or side split jump landing in front lying support (also with 1/2 turn (180°))</p> <p>Salto carpiato divaricato (entrambe le gambe oltre l'orizzontale) o frontale divaricato, arrivo in posizione prona [anche con ½ giro (180°)]</p>  <p>Hop with 1/1 turn (360°) to straddle and land in front lying support</p> <p>Salto spinta a 1 piede con 1 giro (360°) alla posizione carpiata divaricata, arrivo in posizione prona</p>  <p style="text-align: center;">VE</p>	<p>1.208 (*) Straddle pike (both legs above horizontal), or side split jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support</p> <p>Salto carpiato divaricato (entrambe le gambe oltre l'orizzontale) o frontale divaricato con 1 giro (360°), arrivo in posizione prona</p>  <p style="text-align: center;">360°</p>  <p>Hop with 1½ turn (540°) in horizontal plane to land in front lying support</p> <p>Salto spinta a 1 piede con 1 ½ giro (540°) sul piano orizzontale, arrivo in posizione prona</p>  <p style="text-align: center;">540°</p> 	<p>1.308</p>	<p>1.408</p>	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

1.000 – SALTI GINNICI

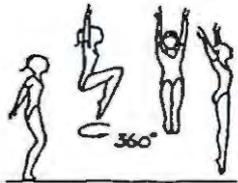
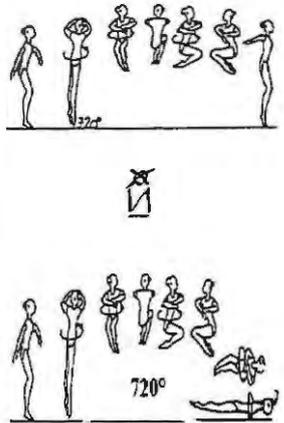
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109 (*) Split jump (leg separation 180°) Enjambée sul posto (divaricata gambe 180°)</p>  <p>Stag jump Salto del cervo (spinta a 2 piedi)</p>  <p>Stag jump with 1/2 turn (180°) Salto del cervo con 1/2 giro (180°) – spinta a 2 piedi</p>  <p>Sissone (leg separation 180° on the diagonal/45° to the floor) take off two feet, land on one foot Sissone (divaricata gambe a 180° in diagonale/45° dal suolo) spinta con 2 piedi, arrivo su un piede</p> 	<p>1.209 (*) Ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd, 180° separation of legs) Salto sul posto ad anello (piede dietro all'altezza della testa, corpo arcato e testa reclinata dietro, div. gambe a 180°)</p>  <p>Stag ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd) Salto del cervo sul posto ad anello (piede dietro all'altezza della testa, corpo arcato e testa reclinata dietro)</p>  <p>Split jump to ring position (180° separation of legs) Enjambée sul posto ad anello (divaricata gambe 180°)</p>  <p>Split jump to ring position with 1/2 turn (180°) Enjambée sul posto ad anello con 1/2 giro (180°)</p> 	<p>1.309 Split ring leap (180° separation of legs) Enjambée ad anello (gambe divaricate a 180°)</p>  	<p>1.409 Split leap, or split jump to ring position with 1/1 (360) turn Enjambée o Enjambée sul posto ad anello con 1 giro (360°)</p>    	<p>1.509</p>	<p>1.609</p>

(\*) Gli elementi nella stessa cella con (\*) asterisco saranno riconosciuti solo una volta in ordine cronologico

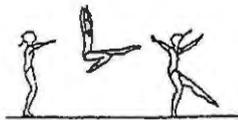
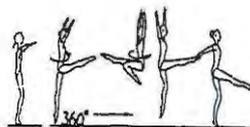
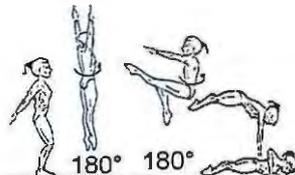
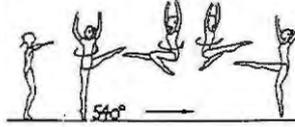
1.000 – SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p>	<p>1.210 Stretched hop or jump with 1/1 turn (360°)  Salto in estensione con 1/1 avv.(360°), spinta a 1 o 2 piedi</p> 	<p>1.310 Stretched hop or jump with 2/1 turn (720°)  Salto in estensione con 2/1 avv.(720°), spinta a 1 o 2 piedi</p> 	<p>1.410</p>	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>
<p>1.111 Leap with alternate leg change (knees above horizontal)  Salto del gatto (ginocchia alternate sopra l'orizzontale)</p> 	<p>1.211 Leap with alternate leg change (knees above horizontal) with 1/1 turn (360°) (Cat leap)  Salto del gatto con 1 giro (360°) ginocchia alternate sopra l'orizzontale</p> 	<p>1.311 Cat leap with 2/1 turn (720°)  Salto del gatto con 2 giri (720°)</p> 	<p>1.411</p>	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

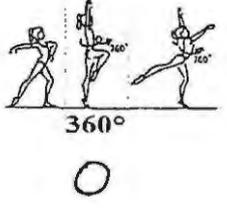
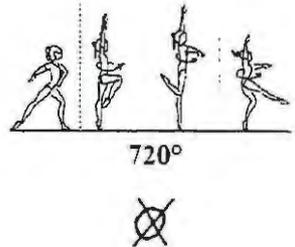
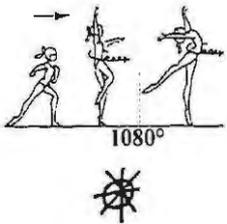
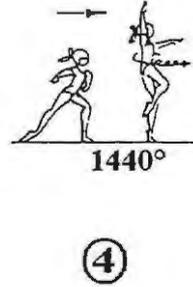
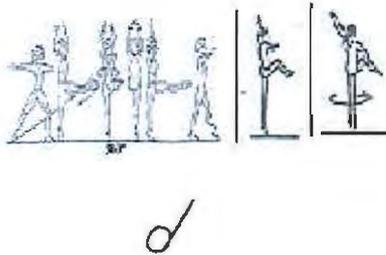
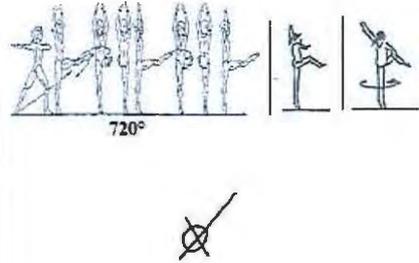
1.000 – SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112 Hop with ½ (180°) turn to land in arabesque with free leg above horizontal) Fouetté-hop</p> <p>Salto fouetté (180°) con arrivo in arabesque (gamba libera oltre l'orizzontale)</p>  	<p>1.212 Hop with ½ turn (180°) free leg extended above horizontal throughout Salto spinta a 1 piede con ½ giro (180°) gamba libera tesa oltre l'orizzontale <b>per tutto il giro</b></p>  	<p>1.312 Hop with 1/1 turn (360°), free leg extended above horizontal throughout Salto spinta a 1 piede con 1g.(360°) gamba libera tesa oltre l'orizz. <b>per tutto il giro</b></p>  	<p>1.412</p>	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113</p>	<p>1.213 Tuck hop or jump with 1/1 turn (360°) Salto raccolto con 1 giro (360°)- spinta a 1 o 2 piedi</p>  	<p>1.313 (*) Tuck hop or jump with 2/1 turn (720°) also landing in front lying support Salto raccolto con 2 giri (720°)- spinta a 1 o 2 piedi - anche con arrivo in posizione prona</p>  	<p>1.413</p>	<p>1.513</p>	<p>1.613</p>

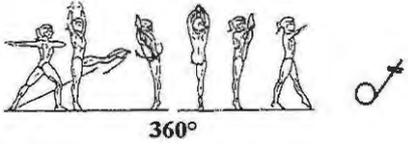
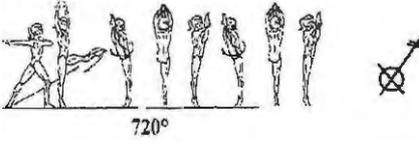
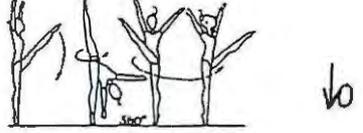
1.000 – SALTI GINNICI

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 Hop or Jump with one leg bent and the other – extended straight, fwd above horizontal with knees together (Wolf hop or jump)</p> <p>Salto spinta a 1 o 2 piedi con una gamba flessa e l'altra tesa, gamba tesa av. oltre l'orizzontale-ginocchia unite (cosacco)</p>  <p style="text-align: center;"><u>W</u></p>	<p>1.214 (*) Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) Cosacco con 1 giro (360°)</p>  <p style="text-align: center;"><u>W</u></p> <p>Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support</p> <p>Cosacco con 1 giro (360°) arrivo in posizione prona</p>  <p style="text-align: center;"><u>W</u> 180° 180°</p>	<p>1.314</p>	<p>1.414 Wolf hop or jump with 1½ turn (540°) or more</p> <p>Cosacco con 1 ½ (540°) o più</p>  <p style="text-align: center;"><u>W</u></p>	<p>1.514</p>	<p>1.614</p>

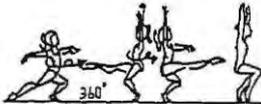
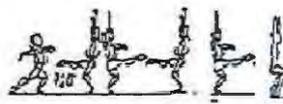
2.000 – PIROETTE

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 1/1 turn (360°) on one leg – free leg optional below horizontal</p> <p>1 giro (360°) su una gamba- gamba libera sotto l'orizzontale in posizione facoltativa</p> 	<p>2.201 2/1 turn (720°) on one leg – free leg optional below horizontal</p> <p>2 giri (720°) su una gamba- gamba libera sotto l'orizzontale in posizione facoltativa</p> 	<p>2.301 3/1 turn (1080°) on one leg – free leg optional below horizontal</p> <p>3 giri (1080) su una gamba – gamba libera sotto l'orizzontale in posizione facoltativa</p> 	<p>2.401</p>	<p>2.501 4/1 turn (1440°) or more on one leg – free leg optional below horizontal</p> <p>4 giri (1440°) o più su una gamba- gamba libera sotto l'orizzontale in posizione facoltativa</p> 	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 1/1 turn (360°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, also with free leg held (support and free leg may be straight or bent)</p> <p>1 giro (360°) con il tallone della gamba libera av.all'orizzontale per tutto il giro, anche con gamba libera tenuta (gamba d'appoggio e gamba libera tesa o piegata)</p> 	<p>2.302</p>	<p>2.402 2/1 turn (720°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, also with free leg held (support and free leg may be straight or bent)</p> <p>2 giri (720°) con il tallone della gamba libera av.all'orizzontale per tutto il giro, anche con gamba libera tenuta (gamba d'appoggio e gamba libera tesa o piegata)</p> 	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

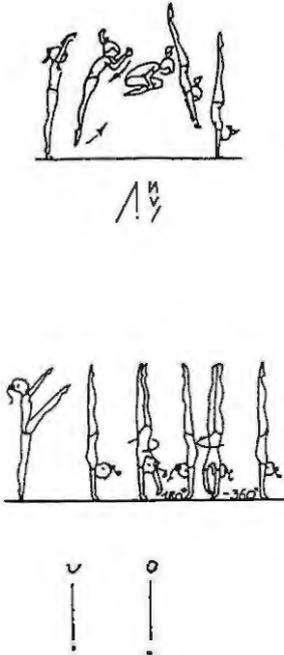
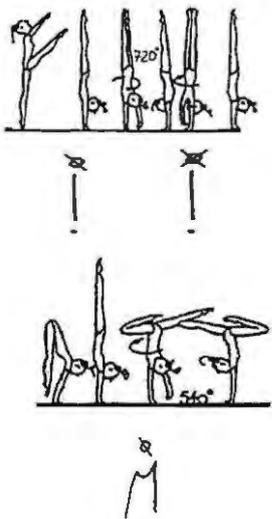
2.000 – PIROETTE

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2.203 1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</p> <p>1 giro (360°) con gamba libera impugnata in divaricata a 180° per tutto il giro</p>  <p>360°</p>	<p>2.303</p>	<p>2.403 2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</p> <p>2 giri (720°) con gamba libera impugnata in divaricata a 180° per tutto il giro</p>  <p>720°</p>	<p>2.503 3/1 turn (1080°) or more with free leg held upward in 180° split position throughout turn</p> <p>3 giri (1080°) o più con gamba libera impugnata in divaricata a 180° per tutto il giro</p>  <p>1080°</p>	<p>2.603</p>
<p>2.104</p>	<p>2.204 1/1 turn (360°) in back attitude (knee of free leg at horizontal throughout turn)</p> <p>1 giro (360°) in attitude dietro (ginocchio della gamba libera all'orizz. per tutto il giro)</p>  <p>360°</p>	<p>2.304</p>	<p>2.404 2/1 turn (720°) in back attitude (knee of free leg at horizontal throughout turn)</p> <p>2 giri (720°) in attitude dietro (ginocchio della gamba libera all'orizz. per tutto il giro)</p>  <p>720°</p>	<p>2.504</p>	<p>2.604</p>
<p>2.105</p>	<p>2.205 1/1 illusion turn (360°) through standing split without touching floor with hand</p> <p>1 piroetta plongée (360°) passando per la posizione con le gambe in divar.sag. senza toccare il suolo con le mani</p>  <p>360°</p>	<p>2.305</p>	<p>2.405</p>	<p>2.505</p>	<p>2.605</p>

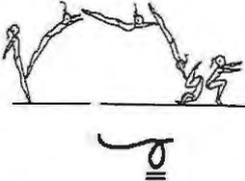
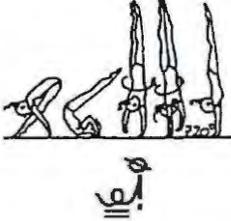
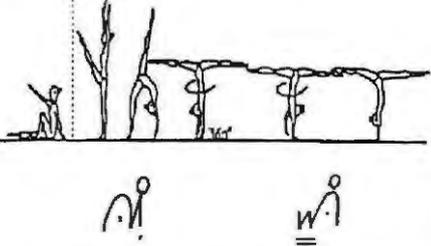
2.000 – PIROETTE

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.106 (*) 1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg optional</p> <p>1 giro (360°) su una gamba in pos. <b>accosciata</b> – gamba libera in posizione facoltativa</p>  	<p>2.206 2/1 turn (720°) in tuck stand on one leg – free leg bent</p> <p>2 giri (720°) su una gamba in posizione <b>accosciata</b> – gamba libera piegata</p>  	<p>2.306</p>	<p>2.406 2/1 turn (720°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn (no turn initiation with a push from hands on floor)</p> <p>2 giri (720°) su una gamba in posizione <b>accosciata</b> -gamba libera tesa per tutto il giro (non iniziare il giro toccando il suolo con le mani)</p>  	<p>2.506 3/1 turn (1080°) <b>or more</b> in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn (no turn initiation with a push from hands on floor)</p> <p>3 giri (1080°) o più in pos. <b>accosciata</b> - gamba libera tesa per tutto il giro (non iniziare il giro toccando il suolo con le mani)</p>  	<p>2.606</p>
<p>2.107</p>	<p>2.207 2/1 spin (720°) or more on back in kip position (hip-leg &lt; closed)</p> <p>2 giri (720°) o più sulla schiena (angolo anche-gambe chiuso)</p>  	<p>2.307</p>	<p>2.407</p>	<p>2.507</p>	<p>2.607</p>

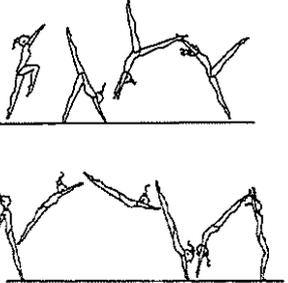
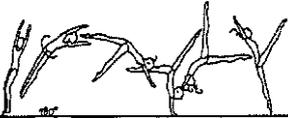
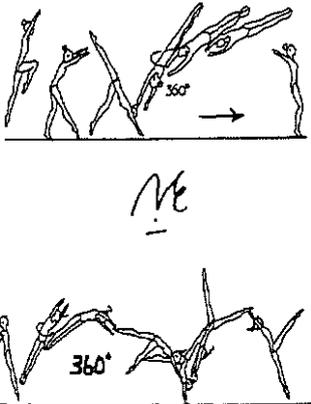
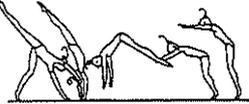
3.000 — ELEMENTI IN APPOGGIO SULLE MANI

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101  <i>Jump kick or press to hstd – return movement optional, also with ½ and 1/1 turn (180°- 360°) in hstd</i></p> <p><i>Saltare, slanciare o elevarsi alla verticale – discesa libera, anche con ½ o 1 giro (180°- 360°) in verticale</i></p> 	<p>3.201  <i>Jump kick or press to hstd with 1 ½ - 2/1 turn (540°- 720°) in hstd – return movement optional</i></p> <p><i>Saltare, slanciare o elevarsi alla verticale con 1 ½ o 2 giri (540°- 720°) in verticale – discesa libera</i></p> 	<p>3.301</p>	<p>3.401</p>	<p>3.501</p>	<p>3.601</p>

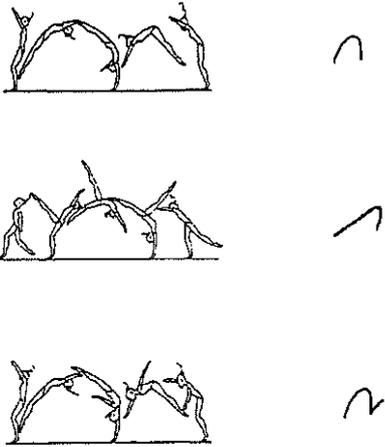
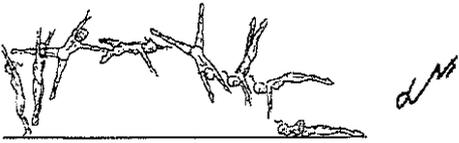
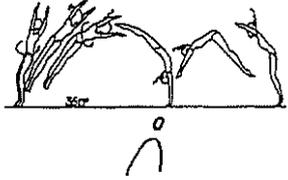
3.000 — ELEMENTI IN APPOGGIO SULLE MANI

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.102 Hecht roll  Capovolta avanti saltata (tuffo)</p> 	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402</p>	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>
<p>3.103 Roll bwd to hstd with 1/4 or 1/1 turn (180°, 360°) in hstd  Capovolta dietro alla verticale con 1/4 o 1 giro (180°, 360°) in verticale</p> 	<p>3.203 Roll bwd to hstd with 1 1/2- (540°-720°) turn in hstd  Capovolta dietro alla verticale con 1 1/4 o 2 giri (540°-720°) in verticale</p> 	<p>3.303</p>	<p>3.403</p>	<p>3.503</p>	<p>3.603</p>
<p>3.104 Walkover bwd from stand or extended tuck-sit to hstd with 1/1 turn (360°) in hstd – return movement optional Rovesciata indietro dalla posizione eretta o dalla seduta con una gamba tesa e una piegata con 1 giro (360°) in verticale - discesa libera</p> 	<p>3.204</p>	<p>3.304</p>	<p>3.404</p>	<p>3.504</p>	<p>3.604</p>

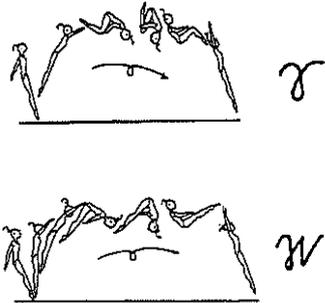
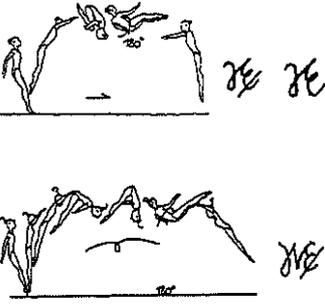
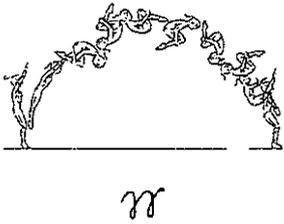
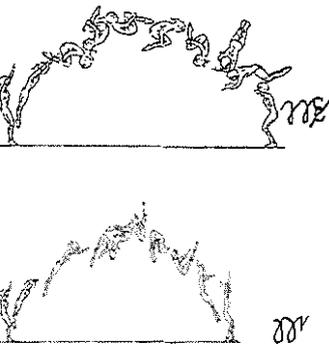
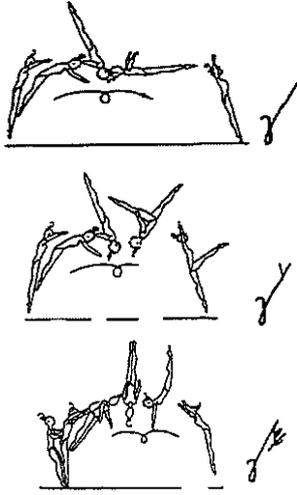
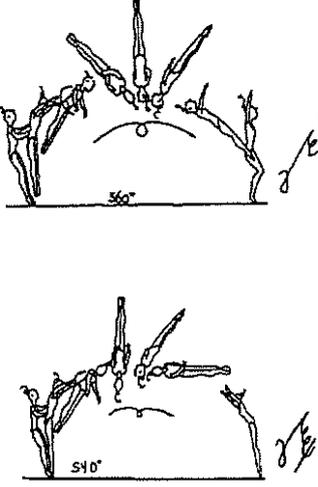
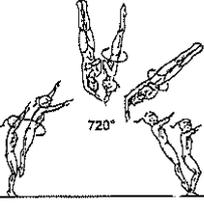
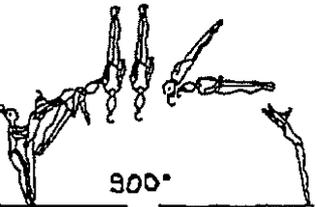
3.000 — ELEMENTI IN APPOGGIO SULLE MANI

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105  <i>Handspring fwd, take-off from one leg or Flyspring fwd, take-off from both legs – with or without hecht phase before hand support – landing optional</i></p> <p><i>Ribaltata av. – spinta con 1 o con due piedi – con o senza fase di volo (tuffo) prima dell'appoggio delle mani – arrivo libero</i></p>  <p>Jump bwd with 1/2 twist (180°) to handspring fwd – landing optional  <i>Saltare indietro con 1/2 avv. (180°) ribaltata avanti arrivo libero</i></p> 		<p>3.305  <i>Handspring fwd with 1/1 twist (360°) after hand support or before</i></p> <p><i>Ribaltata av. con 1 avv. (360°) dopo l'appoggio delle mani o prima</i></p> 	<p>3.405</p>	<p>3.505</p>	<p>3.605</p>
<p>3.106            Round-off</p> <p><i>Rondata</i></p> 	<p>3.206</p>	<p>3.306</p>	<p>3.406</p>	<p>3.506</p>	<p>3.606</p>

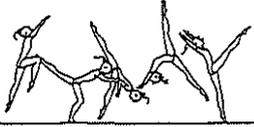
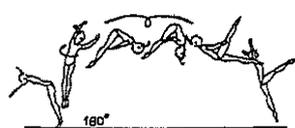
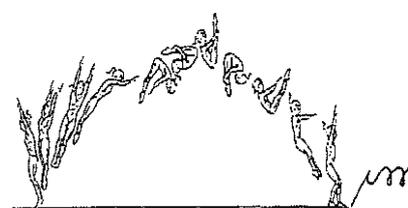
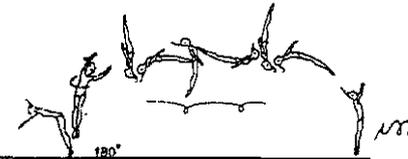
3.000 — ELEMENTI IN APPOGGIO SULLE MANI

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.107 All flic-flac and gainer flic-flac variations, also with support of one arm</p> <p>Tutte le varianti dei flic-flac e dei flic Auerbach, anche con l'appoggio di un solo braccio</p>  <p>Arabian (bwd take-off) with ¼ twist (90°) – free (aerial) cartwheel – continuing with ¼ twist (90°) to front lying support</p> <p>Twist (spinta indietro) con ¼ di avv.(90°)- ruota senza mani- ancora ¼ di avv.(90°) alla posizione prona</p> 	<p>3.207 Flic-flac with 1/1 twist (360°) before hand support</p> <p>Flic-flac con 1 avv.(360°) prima dell'appoggio delle mani</p> 	<p>3.307</p>	<p>3.407</p>	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>

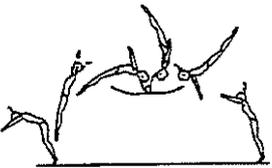
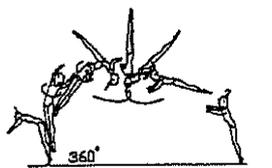
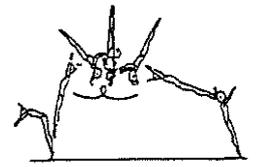
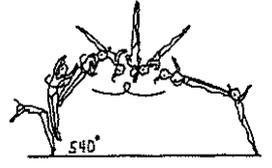
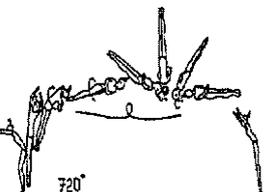
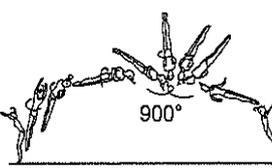
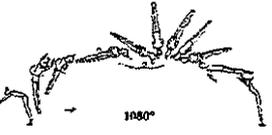
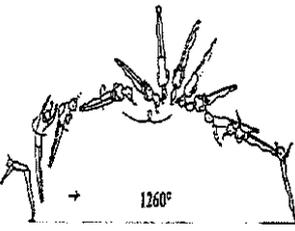
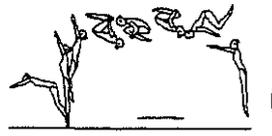
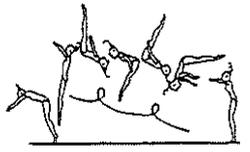
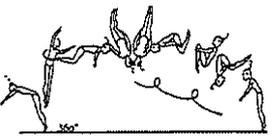
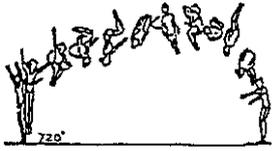
4.000 – SALTI AVANTI & LATERALI

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>4.101 Salto fwd tucked or piked <i>Salto avanti raccolto o carpiato</i></p> 	<p>4.201 Salto fwd tucked with 1/2 or 1/1 twist (180° or 360°), also Salto fwd piked with 1/2 twist (180°)</p> <p>Salto av. raccolto con 1/2 o 1 avv. (180° o 360°), anche carpiato con 1/2 avv. (180°)</p> 	<p>4.301</p>	<p>4.401</p>	<p>4.501 Double salto fwd tucked <i>Doppio salto avanti raccolto</i></p> 	<p>4.601 – F- Double salto fwd tucked, with 1/2 twist (180°) or Double salto fwd piked</p> <p>Doppio salto av. raccolto con 1/2 avv. (180°) o doppio salto av. carpiato</p> 
<p>4.102</p>	<p>4.202 Salto fwd stretched, also with 1/2 twist (180°)</p> <p>Salto av. teso anche con 1/2 avv. (180°)</p> 	<p>4.302 Salto fwd stretched with 1/1 or 1 1/2 twist (360° or 540°)</p> <p>Salto av. teso con 1 o 1 1/2 avv. (360° o 540°)</p> 	<p>4.402 Salto fwd stretched with 2/1 twist (720°)</p> <p>Salto av. teso con 2 avv. (720°)</p> 	<p>4.502 Salto fwd stretched with 2 1/2 twist (900°)</p> <p>Salto av. teso con 2 1/2 avv. (900°)</p> 	<p>4.602</p>

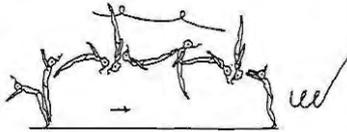
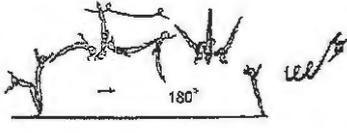
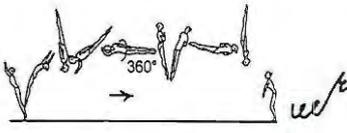
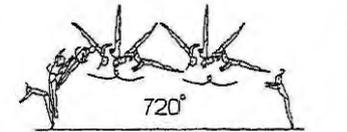
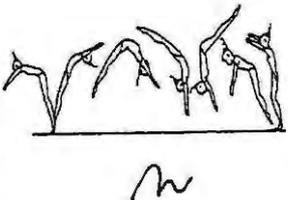
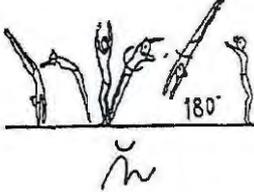
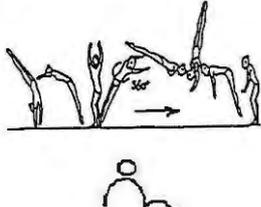
4.000 – SALTI AVANTI & LATERALI

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>4.103 Free (aerial) walkover fwd Rovesciata av senza mani</p>  <p style="text-align: center;">NF</p>	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403</p>	<p>4.503</p>	<p>4.603</p>
<p>4.104 Free (aerial) cartwheel or free (aerial) round-off Ruota o rondata senza mani</p>  <p style="text-align: center;">XF</p>	 <p style="text-align: center;">XF</p>	<p>4.304</p>	<p>4.404</p>	<p>4.504</p>	<p>4.604</p>
<p>4.105 From take-off fwd from one or both legs – salto swd tucked or piked Dalla spinta av. su 1 o 2 piedi – salto laterale ragg. o carpiato</p>  <p style="text-align: center;">L L</p>	<p>4.205 Arabian salto tucked or piked, (take-off bwd with 1/2 twist [180°], salto fwd) – landing optional Twist raccolto o carpiato (spinta indietro con 1/2 avv [180°], salto avanti) – arrivo libero</p>  <p style="text-align: center;">180° L L</p>	<p>4.305</p>	<p>4.405</p>	<p>4.505 Arabian double salto tucked, also with 1/2 twist (180°) Doppio twist raccolto anche con 1/2 avv. (180°)</p>  <p style="text-align: center;">L L</p>  <p style="text-align: center;">L L</p>	<p>4.605 Arabian double salto piked Doppio twist carpiato</p>  <p>4.805 Arabian double salto stretched Doppio twist teso</p>  <p style="text-align: center;">180° L L</p>

5.000 – SALTI INDIETRO

A	B	C	D	E	F/G/H/I
<p><b>5.101</b> Salto bwd tucked, piked, or stretched  Salto dietro raccolto, carpiato o teso</p>  <p><i>u u u u</i></p>	<p><b>5.201</b> Salto bwd stretched with 1/2, or salto bwd tucked or stretched with 1/1 twist (180° or 360°)  Salto dietro teso con 1/2 avv. o salto dietro racc. o teso con 1 avv. (180° o 360°)</p>  <p>360°</p>  <p>360°</p>	<p><b>5.301</b> Salto bwd stretched with 1 1/2 or 2/1 twist (540° or 720°)  Salto dietro teso con 1 1/2 o 2 avv. (540° o 720°)</p>  <p>540°</p>  <p>720°</p>	<p><b>5.401</b> Salto bwd stretched with 2 1/2 twist (900°)  Salto dietro teso con 2 1/2 avv. (900°)</p>  <p>900°</p>	<p><b>5.501</b> Salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°)  Salto dietro teso con 3 avv. (1080°)</p>  <p>1080°</p>	<p><b>5.601</b> Salto bwd stretched with 3 1/2 twist (1260°)  Salto dietro teso con 3 1/2 avv. (1260°)</p>  <p>1260°</p>
<p><b>5.102</b></p>	<p><b>5.202</b></p>	<p><b>5.302</b></p>	<p><b>5.402</b> Double salto bwd tucked Doppio salto dietro raccolto</p>  <p><i>u u u</i></p> <p>Double salto bwd piked Doppio salto dietro carpiato</p>  <p><i>u u u</i></p>	<p><b>5.502</b> Double salto bwd tucked or piked with 1/1 twist (360°)  Doppio salto dietro raccolto o carpiato con 1 avv. (360°)</p>  <p>360°</p> <p><i>u u u</i>     <i>u u u</i></p>	<p><b>5.602/ 5.702</b>  <b>5.802</b> Double salto bwd tucked with 2/1 twist (720°) Doppio salto dietro raccolto con 2 avv. (720°)</p>  <p>720°</p> <p><i>u u u</i></p>

5.000 – SALTI INDIETRO

A	B	C	D	E	F/G/H/I
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303</p>	<p>5.403</p>	<p>5.503</p>	<p>5.603 Double salto bwd stretched Doppio salto dietro teso</p>  <p>5.703 Double Salto bwd stretched with 1/2 twist (180°) Doppio salto dietro teso con 1/2 avv. (180°)</p>  <p>5.803 Double salto bwd stretched with 1/1 twist (360°) Doppio salto dietro teso con 1 avv.(360°)</p>  <p>5.903 Double Salto bwd stretched with 2/1 twist (720°) Doppio salto dietro teso con 2 avv.(720°)</p> 
<p>5.104 Whip salto bwd Salto tempo</p> 	<p>5.204 Whip salto bwd with 1/2 twist (180°) Salto tempo con 1/2 avv. (180°)</p> 	<p>5.304 Whip salto bwd with 1/1 twist (360°) Salto tempo con 1 avv. (360°)</p> 	<p>5.404</p>	<p>5.504/5.604</p>	<p>5.903 Double Salto bwd stretched with 2/1 twist (720°) Doppio salto dietro teso con 2 avv.(720°)</p> 