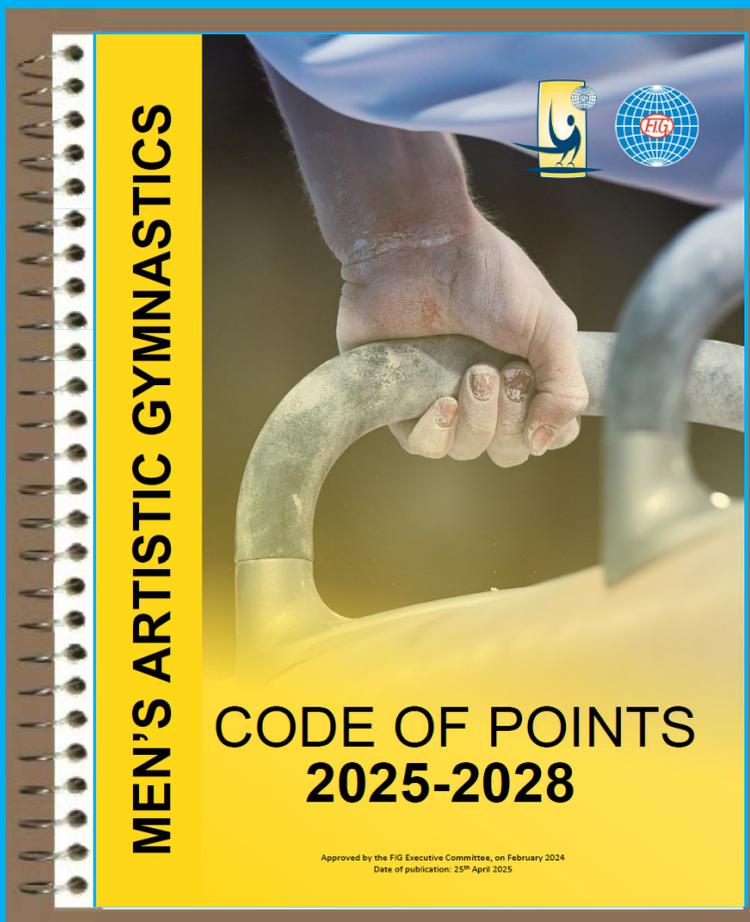




Federazione Ginnastica d'Italia Codice Internazionale dei Punteggi Ginnastica Artistica Maschile



*Federazione Internazionale di Ginnastica
Fondata nel 1881
Comitato tecnico maschile*

*Per i concorsi di Ginnastica Artistica Maschile ai:
Campionati del Mondo
Giochi Olimpici
Campionati Regionali ed Intercontinentali
Manifestazioni con partecipazione Internazionale*

Edizione 1.1.3 (25 aprile 2025)



RICONOSCIMENTI

Presidente

Arturs Mickevics LAT

1° Vice-presidente

Jeff Thomson CAN

2° Vice-presidente

Andrew Tombs GBR

Membro

Yoon Soo HAN KOR

Membro

Julio Marcos Felipe ESP

Membro

Dmitrii ANDREEV RUS

Membro

Butch ZUNICH USA

Rappresentante degli Atleti

Aljaz Pegan SLO

Elaborazione e impaginazione

Ufficio FIG

ABBREVIAZIONI

MTC – Comitato Tecnico Maschile

VT – Volteggio

OG – Giochi Olimpici

PB – Parallele

WC – Campionati del Mondo

HB – Sbarra

TR – Regolamento Tecnico

DV – Valori di Difficoltà – A,B,C,D,E,F,G, H, ecc.

FX – Corpo Libero

CV – Valore di Collegamento

PH – Cavallo con Maniglie

EG – Esigenze Gruppo di Elementi

SR – Anelli

NR – Non riconoscimento

ND – Penalità neutra

Traduzione del testo in italiano del RGNM F.G.I. Fulvio Traverso

Modifiche ed Integrazioni:

- 1°ediz. _____ Data 1/9/2024 (Testo in colore verde).
- 2°ediz _____ Data 25/4/2025 (Testo in colore arancio).
- _____ Data _____ (integrazioni evidenziate).
- _____ Data _____ (integrazioni evidenziate).

INDICE DEGLI ARGOMENTI

Riconoscimenti

Abbreviazioni

PARTE 1 – PRESCRIZIONI PER I PARTECIPANTI NELLE COMPETIZIONI

Sezione 1 – Scopi

Articolo 1

Sezione 2 – Prescrizioni per i ginnasti

Articolo 2.1 – Diritti dei ginnasti

Articolo 2.2 – Responsabilità dei ginnasti

Articolo 2.3 – Doveri dei ginnasti

Articolo 2.4 – Penalità

Articolo 2.5 – Giuramento dei ginnasti

Sezione 3 – Prescrizioni per gli allenatori

Articolo 3.1 – Diritti

Articolo 3.2 – Responsabilità

Articolo 3.3 – Penalità

Articolo 3.4 – Reclami

Articolo 3.5 – Giuramento degli allenatori

Sezione 4 – Prescrizioni per il Comitato Tecnico

Articolo 4.1 – Presidente

Articolo 4.2 – Membri

Sezione 5 – Prescrizioni e struttura della Giuria all'attrezzo

Articolo 5.1 – Responsabilità

Articolo 5.2 – Diritti

Articolo 5.3 – Composizione delle giurie agli attrezzi

Articolo 5.4 – Funzioni delle giurie agli attrezzi

Articolo 5.5 – Funzioni dei giudici di Linea, cronometristi e segretari

Articolo 5.6 – Posizione dei giudici agli attrezzi

Articolo 5.7 – Giuramento dei giudici

PARTE 2 – VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI

Sezione 6 – Valutazione degli esercizi nelle competizioni

Articolo 6.1 – Generalità

Articolo 6.2 – Determinazione della nota finale

Articolo 6.3 – Esercizio corto

Sezione 7 – Regole relative alla nota D

Articolo 7.1 – Difficoltà

Articolo 7.2 – Esigenze dei gruppi degli elementi e dell'uscita

Articolo 7.3 – Punteggi per i collegamenti

Articolo 7.4 – Valutazione della giuria D

Articolo 7.5 – Ripetizioni

Articolo 7.6 – Tabella di valutazione della giuria D

Sezione 8 – Regole relative alla nota E

Articolo 8.1 – Descrizione della nota E

Articolo 8.2 – Calcolo delle penalità della giuria E

Articolo 8.3 – Istruzioni per il ginnasta

Sezione 9 – Direttive tecniche

Articolo 9.1 – Valutazione della giuria E

Articolo 9.2 - Determinazione degli errori di esecuzione e tecnici

Articolo 9.3 – Esigenze di composizione degli esercizi

Articolo 9.4 – Penalità della giuria E

PARTE 3 – GLI ATTREZZI DA COMPETIZIONE

Sezione 10 – Corpo Libero

Articolo 10.1 – Descrizione dell'esercizio

Articolo 10.2 – Contenuto e descrizione dell'esercizio

Articolo 10.3 – Penalità specifiche per l'attrezzo

Articolo 10.4 – Tavole degli elementi

Sezione 11 – Cavallo con Maniglie

Articolo 11.1 – Descrizione dell'esercizio

Articolo 11.2 – Contenuto e descrizione dell'esercizio

Articolo 11.3 – Penalità specifiche per l'attrezzo

Articolo 11.4 – Tavole degli elementi

Sezione 12 – Anelli

Articolo 12.1 – Descrizione dell'esercizio

Articolo 12.2 – Contenuto e descrizione dell'esercizio

Articolo 12.3 – Penalità specifiche per l'attrezzo

Articolo 12.4 – Tavole degli elementi

Sezione 13 – Volteggio

Articolo 13.1 – Descrizione dell'esercizio

Articolo 13.2 – Contenuto e descrizione dell'esercizio

Articolo 13.3 – Penalità specifiche per l'attrezzo

Articolo 13.4 – Tavole degli elementi

Sezione 14 – Parallele

Articolo 14.1 – Descrizione dell'esercizio

Articolo 14.2 – Contenuto e descrizione dell'esercizio

Articolo 14.3 – Penalità specifiche per l'attrezzo

Articolo 14.4 – Tavole degli elementi

Sezione 15 – Sbarra

Articolo 15.1 – Descrizione dell'esercizio

Articolo 15.2 – Contenuto e descrizione dell'esercizio

Articolo 15.3 – Penalità specifiche per l'attrezzo

Articolo 15.4 – Tavole degli elementi

Tabelle delle Penalità

Tabella 1 Prescrizioni per i ginnasti

Tabella 2 Prescrizioni per gli allenatori

Tabella 3 Prescrizioni concernenti la nota D

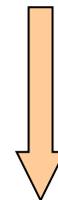
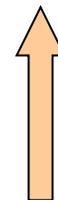
Tabella 4 Prescrizioni concernenti la nota E, 1^a parte

Tabella 4 Prescrizioni concernenti la nota E, 2^a parte

PARTE 4 – ALLEGATI

A. Spiegazioni ed interpretazioni complementari

B. Simbologia, tavole.



PRESCRIZIONI PER I PARTECIPANTI NELLE COMPETIZIONI

1- Scopi

Articolo 1

Le finalità principali del Codice dei Punteggi sono:

1. Assicurare la valutazione uniforme ed obiettiva degli esercizi di ginnastica artistica maschile in tutti i livelli di competizione: regionale, nazionale ed internazionale.
2. Uniformare il giudizio in tutte le quattro fasi delle competizioni ufficiali FIG: Qualificazioni, Finale per Squadra, Finale Individuale e finali per attrezzo.
3. Permettere di determinare il miglior ginnasta in ogni competizione.
4. Guidare gli allenatori ed i ginnasti nella composizione degli esercizi di gara.
5. Indicare la fonte di aggiornamenti tecnici e regolamenti spesso utili, durante le competizioni, a giudici, allenatori e ginnasti.

[Ritorna all'indice](#)

2 - Prescrizioni per i ginnasti [tabella1](#)

Articolo 2.1 – Diritti dei ginnasti

Generali

Il ginnasta ha i seguenti diritti:

- a) Che il suo esercizio sia giudicato correttamente con imparzialità e conformemente alle prescrizioni del Codice dei Punteggi.
- b) Ricevere per iscritto, in un tempo ragionevole prima dell'inizio della competizione, il valore assegnato ad un nuovo salto o elemento presentato per la valutazione.

- c) Che il punteggio a lui assegnato sia reso visibile immediatamente dopo la fine dell'esercizio o conformemente al regolamento particolare della competizione.
- d) Con l'approvazione della Giuria Superiore, ripetere l'esercizio se ha dovuto interromperlo per delle ragioni indipendenti dalla sua volontà.
- e) Il permesso di assentarsi temporaneamente dalla sala della competizione per motivi personali, non può essere irragionevolmente rifiutato senza una valida ragione sulla base delle direttive del concorso o del Presidente della Giuria Superiore.
Nota: la competizione non potrà essere ritardata per questa assenza.
- f) Ricevere dal suo Capo Delegazione il corretto risultato ed i punteggi ottenuti in competizione.

Relativi agli attrezzi

Il ginnasta ha garantito il diritto di:

- a) Avere nelle sale di allenamento, di riscaldamento e sul podio di gara, gli stessi attrezzi e tappeti conformi alle norme tecniche per i concorsi ufficiali della FIG.
- b) Poter utilizzare un tappeto supplementare di 10 cm. sopra la base di tappeti regolamentari di 20 cm., agli anelli, al volteggio e alla sbarra.
- c) Essere sollevato alla sospensione da un allenatore o da un ginnasta per iniziare l'esercizio agli anelli e alla sbarra.
- d) Essere accompagnato da un assistente presente in prossimità dell'attrezzo, agli anelli e alla sbarra.
- e) Poter riposare durante i 30 secondi successivi alla caduta da un attrezzo.
- f) Parlare con il proprio allenatore durante il tempo consentito di cui si dispone a seguito di una caduta da un attrezzo e tra il primo e secondo volteggio.
- g) Poter chiedere il permesso di aumentare l'altezza della sbarra, in funzione della sua statura.
- h) Poter ripetere l'intero esercizio (solamente per gli anelli e la sbarra) alla fine della rotazione senza penalità, con l'approvazione della giuria D, se il ginnasta mostra una significativa rottura del paracallo che ha causato una caduta o interruzione dell'esercizio.

Relativi al Riscaldamento (Warm-up)

Durante le Qualificazioni, Finale Individuale multipla e Finale di Squadra

- In tutti gli attrezzi tranne il volteggio, immediatamente prima della gara sul podio ogni concorrente ha diritto ad un periodo di riscaldamento di 50 secondi mentre al Volteggio ha diritto ad un max. di 2 prove, come previsto dal Regolamento Tecnico che regola la competizione.

NOTA:

- Nelle qualificazioni o nella finale a squadre, per la preparazione di qualsiasi attrezzo prima di un esercizio (durante il warm-up della competizione), può assistere qualsiasi persona accreditata FOP della federazione dei ginnasti in gara. Nel Concorso Individuale o nelle Finali agli Attrezzi, sul podio possono salire un massimo di tre persone per preparare l'attrezzo (il ginnasta in gara, l'allenatore e 1 altra persona accreditata FOP).
- La fine del riscaldamento è segnalata da un segnale acustico. Se durante il segnale acustico il ginnasta è preparato mentalmente o fisicamente per un volteggio, o si trova sull'attrezzo, può terminare la serie o l'elemento che sta eseguendo. Dopo il riscaldamento o durante le "pause" di gara, la preparazione degli attrezzi è permessa ma non l'utilizzo dell'attrezzo.
- I tempi relativi agli esercizi (inizio dell'esercizio e durata esercizio) verranno calcolati con aumento di 1 secondo.
- Il giudice D1 darà un segnale visibile (una luce verde per le competizioni ufficiali FIG) al ginnasta 30 secondi prima dell'inizio dell'esercizio.
- Durante le Qualificazioni e la Finale di Squadra il tempo totale di riscaldamento è assegnato all'intera squadra che deve permettere che anche l'ultimo ginnasta abbia il suo tempo per riscaldarsi.

- Per i gruppi misti, ad ogni ginnasta spetta il proprio tempo di riscaldamento. L'ordine di riscaldamento deve corrispondere all'ordine di gara.

Articolo 2.2 – Responsabilità dei ginnasti

- Conoscere il Codice dei Punteggi e di comportarsi secondo le sue direttive.
- Presentare, o che il suo allenatore presenti, una domanda scritta, almeno 24 ore prima dell'inizio dell'allenamento sul podium, al Presidente della giuria Superiore perché sia determinato il valore della difficoltà di un nuovo elemento.
- Presentare, o che il suo allenatore presenti, una domanda scritta, almeno 24 ore prima dell'inizio dell'allenamento sul podium, al Presidente della giuria Superiore per aumentare l'altezza della sbarra in base alla sua statura, o presentare questa richiesta secondo quanto stabilito dal regolamento tecnico del concorso.

Articolo 2.3 – Doveri dei ginnasti

Prescrizioni generali

- Presentarsi in modo corretto (alzando il/le braccio/a) al giudice D1 prima di iniziare l'esercizio e prendere congedo alla fine dello stesso.
- Iniziare l'esercizio durante i 30 secondi dal segnale del giudice D1 o della luce verde (a tutti gli attrezzi).
- Riprendere l'esercizio entro 30 secondi a seguito di una caduta dall'attrezzo (il cronometraggio del tempo inizia dopo che il ginnasta si rialza alla stazione eretta dopo una caduta). Durante questo periodo può recuperare energie, utilizzare la magnesia, intrattenersi con il proprio allenatore e risalire sull'attrezzo. Se un ginnasta rimane intenzionalmente **a terra**, per evitare l'avvio del tempo di 30 secondi (per riprendere fiato, sistemare i paracalli, ricevere la magnesia dall'allenatore, ritardando la competizione senza giustificazione, ecc.), è possibile applicare la regola indicata all'Articolo 2.4.e: "Altri comportamenti indisciplinati o non conformi (offensivi) - 0.3 dal punteggio finale del giudice D1"
- Scendere dal podium immediatamente dopo il termine del suo esercizio.
- Deve evitare di modificare l'altezza degli attrezzi, a meno di concessa autorizzazione.
- Deve evitare di intrattenersi con i giudici nell'esercizio delle loro funzioni durante lo svolgimento della competizione.
- Deve evitare di ritardare la competizione, risalendo sul podium dopo aver terminato il suo esercizio, o abusare dei propri diritti o impedire quelli degli altri partecipanti.
- Deve evitare ogni altro comportamento indisciplinato o non conforme alla ginnastica; (per esempio segnare con la magnesia la superficie della pedana del corpo libero, danneggiare le superfici o parti dell'attrezzo durante la preparazione per l'esercizio o aggiungere o togliere molle dalle pedane, spruzzare sul cavallo c.m. o sulla tavola del volteggio acqua o altra sostanza. Questi tipi di infrazione saranno considerati come infrazione relativa all'attrezzo penalizzata come grande errore con 0,50 p.)
- Chiedere il permesso alla giuria Superiore, se ha la necessità di assentarsi dalla sala della competizione. La gara non sarà ritardata a causa di questa assenza.
- Deve evitare di togliere il tappeto supplementare (per le uscite) durante l'esercizio.
- Deve partecipare a tutte le cerimonie protocollari di premiazione in tenuta da competizione (pantaloni lunghi e conformi alle prescrizioni FIG).

Vestiario da competizione

- al cavallo c.m., agli anelli, alle parallele ed alla sbarra, il ginnasta deve indossare pantaloni lunghi e calzini, non sono ammessi pantaloni lunghi, calzini e/o scarpette di colore nero o di tonalità scura (blue, bruno o verde scuro).
- al corpo libero e al volteggio, il ginnasta può indossare pantaloni corti con o senza calzini, o pantaloni lunghi con calzini;

- c) il ginnasta deve indossare la maglietta a tutti gli attrezzi;
- d) il ginnasta può usare le scarpette a tutti gli attrezzi;
- e) il ginnasta deve usare il numero di partenza fornito dal Comitato organizzatore;
- f) il ginnasta deve esporre sulla maglia le insegne o emblema nazionale conformemente alla più recente versione del [Regolamento FIG per abbigliamento da competizione e pubblicità](#);
- g) il ginnasta può esporre sul suo vestiario solo loghi e le insegne pubblicitarie permesse dalla più recente versione del [Regolamento FIG per abbigliamento da competizione e pubblicità](#);
- h) Durante la qualificazione e nella finale di squadra, il ginnasta deve presentarsi in divisa uniforme e dello stesso colore (pantaloni e maglietta) degli altri componenti la squadra. Nella qualificazione (C-I) i ginnasti individualisti della stessa Federazione (senza squadra), possono vestire in modo diverso.
- i) Il ginnasta deve astenersi dall'indossare fasce elastiche tubolari "maniche di compressione" durante la competizione, può utilizzare paracalli, fasciature per il polso e bende per il corpo purché siano in buono stato e non pregiudichino l'estetica. Le bende si raccomandano del colore della pelle.

Articolo 2.4 – Penalità

- a) In regola generale, tutte le infrazioni alle regole ed esigenze previste agli articoli 2 e 3 sono considerati come errori medi con una penalità di 0,30 p. nel caso di comportamento indisciplinato e come errori grandi da 0,50 p. se trattasi di infrazioni relative all'attrezzo.
- b) Altre penalità sono previste in articoli più avanti.
- c) A meno di indicazioni contrarie, le penalità sono sempre applicate alla nota finale dell'esercizio dal giudice D1.
- d) In casi eccezionali, la penalità prevista può essere accompagnata dalla espulsione del ginnasta o dell'allenatore dalla sala di competizione.
- e) Le infrazioni e le penalità sono le seguenti:

Articolo 2.4.1. Infrazioni e Penalità - Tabella 1

[Ritorna all'indice](#)

Infrazione	Penalità
Infrazioni relative al comportamento	
Abbigliamento sportivo non conforme (art.2.3)	-0.30 dalla nota finale (per sessione di gara) (Presidente della Giuria Superiore)
Non rispettare il tempo ufficiale di riscaldamento o superare il max di 2 prove al volteggio.	-0.30 dalla nota finale da parte del Giudice D1
Non salutare il giudice D1 all'inizio o alla fine dell'esercizio	-0.30 dalla nota finale ogni volta, da parte del Giudice D1
Superare i 30" prima di iniziare l'esercizio	-0.30 dalla nota finale da parte del Giudice D1
Superare i 60" prima di iniziare l'esercizio	L'esercizio è terminato
Superare i 30" prima di riprendere l'esercizio dopo una caduta	-0.30 dalla nota finale da parte del Giudice D1
Superare i 60" prima di riprendere l'esercizio dopo una caduta	L'esercizio termina dopo la caduta
Risalire sul podium dopo l'esercizio	-0.30 dalla nota finale da parte del Giudice D1
Altri comportamenti indisciplinati o offensivi	-0.30 dalla nota finale da parte del Giudice D1

Infrazioni relative agli attrezzi

Presenza non permessa di un aiutante	-0.50 dalla nota finale da parte del Giudice D1
Uso improprio della magnesia o danneggiare gli attrezzi incluso spruzzare liquidi o altro (eccetto Parallele)	-0.50 dalla nota finale da parte del Giudice D1
Utilizzazione non regolamentare dei tappeti supplementari o non usarli dove richiesti	-0.50 dalla nota finale da parte del Giudice D1
L'allenatore sposta il tappeto supplementare durante l'esercizio	-0.50 dalla nota finale da parte del Giudice D1
Variare l'altezza dell'attrezzo senza permesso	-0.50 dalla nota finale da parte del Giudice D1
Inserire o togliere le molle nelle pedane	-0.50 dalla nota finale da parte del Giudice D1

Altre infrazioni individuali

Assentarsi dall'area della competizione senza autorizzazione e non ritornare per terminare la gara	Squalifica per il resto della competizione (Presidente di Giuria Superiore)
Non partecipare alla cerimonia di premiazione	Risultato e punteggio finale annullato per la squadra e individuale (Giuria Superiore)
Iniziare l'esercizio senza segnale del giudice D1 o segnale verde illuminato	Nota finale = 0 p.

Infrazioni relative alla squadra

Uno o più ginnasti di una squadra non rispettano l'ordine di lavoro in un attrezzo	-1.00 dalla nota finale della squadra all'attrezzo implicato (Presidente della Giuria Superiore)
Non rispettare il tempo ufficiale di riscaldamento	-1.00 dalla nota totale della squadra per competizione, (Presidente della Giuria Superiore)
Abbigliamento sportivo non conforme (art. 2.3.h) al concorso di squadra	-1.00 dalla nota finale della squadra una volta per competizione (Presidente della Giuria Superiore)

Articolo 2.5 – Giuramento dei ginnasti

“In nome di tutti i ginnasti, prometto che parteciperemo a questo Campionato del Mondo, rispettando e seguendo le regole che lo governano, impegnandosi per uno sport senza doping e senza droghe, nello spirito vero di sportività per la gloria dello sport e l'onore dei ginnasti”.

[Ritorna all'indice](#)

Articolo 3.1 – Diritti degli allenatori

L'allenatore ha fra gli altri, i seguenti diritti:

- a) assistere il ginnasta o la squadra della quale ha la responsabilità nel presentare le domande scritte per aumentare l'altezza degli attrezzi o per la valutazione di nuovi elementi o volteggi per l'attribuzione della difficoltà;
- b) assistere il ginnasta o la squadra della quale ha la responsabilità durante il periodo di riscaldamento;
- c) assistere il ginnasta o la squadra alla preparazione dell'attrezzo per la competizione. La preparazione di qualunque attrezzo può essere realizzata dall'allenatore della rotazione seguente dopo il termine dell'ultimo esercizio della attuale rotazione con il punteggio dell'ultimo ginnasta reso pubblico;
- d) sollevare il suo ginnasta alla sospensione agli anelli e alla sbarra.
- e) essere presente sul podium dopo l'accensione della luce verde per ritirare la pedana alle parallele;
- f) stare vicino all'attrezzo, per ragioni di sicurezza, durante l'esercizio del suo ginnasta, agli anelli e alla sbarra;
- g) assistere o consigliare il suo ginnasta durante i 30 secondi disponibili dopo una caduta dall'attrezzo o tra il primo e secondo volteggio;
- h) che il punteggio assegnato al suo ginnasta sia reso visibile immediatamente dopo l'esercizio o conformemente al regolamento particolare della competizione;
- i) essere presente a tutti gli attrezzi per aiutare in caso d'incidente o difetto dell'attrezzo;
- j) presentare reclamo alla Giuria Superiore concernente la valutazione del contenuto dell'esercizio eseguito dal suo ginnasta (vedi art. 3.4);
- k) chiedere alla Giuria Superiore una revisione delle penalità relative al Tempo, alla Linea e all'atterraggio stoppato (Stick Bonus).

Articolo 3.2 - Responsabilità degli allenatori:

- a) conoscere il codice dei punteggi e di comportarsi secondo le sue prescrizioni;
- b) consegnare l'ordine di lavoro agli attrezzi della sua squadra e tutte le altre informazioni richieste conformemente al Codice de Punteggi e/o FIG/RT che regola il concorso;
- c) evitare di modificare l'altezza degli attrezzi o togliere o aggiungere molle alla pedana;
- d) evitare di ritardare la competizione, impedire la visuale dei giudici, abusare dei propri diritti o impedire quelli degli altri partecipanti;
- e) evitare di parlare con il ginnasta o di aiutarlo in ogni altro modo durante l'esercizio;
- f) evitare di discutere durante lo svolgimento della competizione, con i giudici nell'esercizio delle loro funzioni e/o con altre persone al di fuori del campo di gara (ad eccezione del medico o Capo Delegazione);
- g) evitare ogni altro comportamento indisciplinato o abusivo
- h) comportarsi in modo corretto sportivo in ogni momento della competizione e nella cerimonia di premiazione;

NOTE: vedere le penalità per violazione al comportamento antisportivo

Numero di allenatori permessi nell'area di competizione:	
Qualificazione e Finale di squadra	
- Squadra completa	1 o 2 allenatori
- Nazioni con individualisti	1 allenatore
Finale individuale multipla (C-II) e Finale agli attrezzi:	
- Ogni ginnasta	1 allenatore

Articolo 3.3 - Penalità Tabella 2

Comportamento dell'allenatore

[Ritorna all'indice](#)

Dal Presidente della Giuria Superiore (dopo consultazione della Giuria Superiore)	Per le competizioni ufficiali e omologate FIG
Comportamento dell'allenatore senza conseguenza diretta sul risultato/esecuzione del ginnasta/della squadra	
Comportamento antisportivo (valido per tutte le fasi della competizione).	1 ^a volta – cartellino giallo per l'allenatore (avvertimento)
	2 ^a volta – cartellino rosso per l'allenatore con esclusione dello stesso dall'area di competizione.*
Altra sorta di comportamento indisciplinato e abuso flagrante (valido per tutte le fasi della competizione).	Cartellino rosso immediato per l'allenatore con esclusione dello stesso dall'area di competizione.*
Comportamento dell'allenatore con conseguenza diretta sul risultato/esecuzione del ginnasta/della squadra	
Comportamento antisportivo), p.es. ritardare o interrompere la competizione senza una valida ragione, parlare al giudice che sta operando durante a competizione (ad eccezione del Giudice D1 in caso di reclamo), parlare direttamente al ginnasta, dare dei segnali, delle grida (evviva) o similitudini durante l'esercizio, etc.	1 ^a volta - 0,50 (ginnasta /squadra, per il concorso concernente) e cartellino giallo per l'allenatore (avvertimento) se questi parla al giudice che sta operando
	1 ^a volta - 1,00 (ginnasta /squadra, per il concorso concernente) e cartellino giallo per l'allenatore (avvertimento) se questi parla con toni aggressivi al giudice che sta operando
	2 ^a volta - 1,00 (ginnasta /squadra, per il concorso concernente) e cartellino rosso per l'allenatore con esclusione dello stesso dall'area di competizione.*
Altra sorta di comportamento indisciplinato e abuso flagrante, p.es. presenza di una persona non autorizzata nell'area di competizione durante la competizione, etc.	- 1,0 (ginnasta /squadra, per il concorso concernente) e cartellino rosso immediato per l'allenatore con esclusione dello stesso dall'area di competizione.*

Note: se uno dei due allenatori di un ginnasta, di una squadra è escluso dall'area di competizione, può essere sostituito da un altro allenatore **una** sola volta durante tutta la competizione.

1^a infrazione = cartellino giallo;

2^a infrazione = cartellino rosso e esclusione dell'allenatore per tutte le fasi seguenti la competizione.

* Se si ha un solo allenatore, questi potrà restare nella competizione ma non potrà essere accreditato ai seguenti Campionati del Mondo o Giochi Olimpici.

Articolo 3.4 – Reclami (contestazioni)

Si fa riferimento al Regolamento Tecnico.

Articolo 3.5 – Giuramento degli allenatori

“A nome di tutti gli allenatori e degli altri membri che operano con gli atleti, prometto che faremo rispettare e che difenderemo pienamente lo spirito e l’etica sportiva secondo i principi dell’Olimpismo. Noi ci impegniamo ad educare i ginnasti alla leale trasparenza e allo sport senza droga e di rispettare tutte le regole della FIG che disciplinano i Campionati del Mondo”.

[Ritorna all'indice](#)

4 – Prescrizioni per il Comitato Tecnico

Articolo 4.1 – Il Presidente del Comitato Tecnico Maschile

Il Presidente del Comitato Tecnico Maschile, o il suo rappresentante presiede la Giuria Superiore. Le sue responsabilità oltre quelle di Giudice Superiore sono:

- a) Direzione tecnica generale della competizione conformemente al Regolamento tecnico.
- b) Convocare e dirigere tutte le sedute di istruzione e altre riunioni dei giudici.
- c) Applicare il Regolamento dei Giudici valido per la competizione.
- d) Si occupa delle domande presentate, per valutare nuovi elementi, per modificare l'altezza della sbarra, delle autorizzazioni per allontanarsi momentaneamente dalla sala della competizione e di altri problemi che si possono verificare. In regola generale, queste decisioni sono prese dal Comitato Tecnico Maschile.
- e) Assicurarci che gli orari pubblicati nel piano di lavoro siano rispettati.
- f) controllare il lavoro dei Supervisorì all’attrezzo ed intervenire se necessario. Ad eccezione dei casi di reclamo (nota D), come regola generale, alcuna nota può essere modificata dopo che il Supervisore all’attrezzo l’abbia confermata.
- g) Occuparsi dei reclami conformemente alle regole concernenti.
- h) Emanare con i membri della Giuria Superiore, gli avvertimenti o sostituire le persone con funzioni nella giuria il cui operato sia considerato insoddisfacente o che abbia violato il giuramento dei giudici.
- i) Procedere con i membri del C.T., nei giorni seguenti la competizione ad una analisi video per determinare l’operato dei giudici ed in caso di errori inviare i risultati della valutazione dei giudici alla [Commissione Disciplinare della GEF \(Gymnastics Ethics Foundation\)](#).
- j) Supervisionare il controllo degli attrezzi perché corrispondano alle “Norme FIG per gli Attrezzi”.
- k) In casi particolari, egli può nominare un giudice per la competizione.
- l) Nel più breve tempo possibile, ma non più tardi di 30 giorni, dovrà presentare al Comitato Esecutivo tramite il Segretario Generale, un rapporto contenente:
 - Note generali sulla competizione incluso situazioni particolari e conclusioni per il futuro.

- Un’analisi dettagliata del lavoro dei giudici, che includa le proposte di premi per i migliori o delle sanzioni per i giudici che non abbiano soddisfatto le aspettative dovrà essere conclusa entro 3 mesi.
- Una lista dettagliata di tutti gli interventi (variazioni delle note prima e dopo che siano state rese pubbliche)
- L’analisi tecnica delle note della Giuria D.

Articolo 4.2 – I Membri del CTM

Durante ogni fase della competizione, i membri del Comitato Tecnico Maschile o i loro rappresentanti svolgeranno il ruolo di membri della Giuria Superiore e Supervisor degli Attrezzi.

Le loro responsabilità includono:

- a) Partecipare alle riunioni e alle sedute di istruzione dei giudici, condurre ad un corretto lavoro i giudici ai rispettivi attrezzi;
- b) Controllare il lavoro dei giudici applicando correttamente il “Regolamento dei Giudici” con coerenza e in totale accordo con i criteri e le regole in vigore;
- c) Annotare il contenuto degli esercizi con la trascrizione simbolica.
- d) Calcolare il valore della nota D e nota E (valore di controllo) al fine di valutare il lavoro dei giudici D ed E.
- e) Controllare la valutazione totale e la nota finale di ogni esercizio.
- f) Controllare che gli attrezzi utilizzati nella sala di allenamento, di riscaldamento e della competizione soddisfino le norme FIG sugli Attrezzi.

[Ritorna all'indice](#)

Sezione 5 – Prescrizioni e struttura della Giuria all’attrezzo

Articolo 5.1 – Responsabilità

Ogni giudice della giuria all’attrezzo è responsabile della propria nota.

Tutti i membri della giuria all’attrezzo hanno le seguenti responsabilità:

- a) Conoscere perfettamente:
 - Il Regolamento Tecnico della FIG.
 - Il codice dei Punteggi.
 - Ogni altra informazione tecnica necessari per esercitare le sue funzioni durante la competizione.
- b) Essere uno specialista della ginnastica contemporanea e di comprendere l'intenzione, la ragione, l'interpretazione e l'applicazione di ogni regola.
- c) Partecipare a tutte le sedute di istruzione e riunioni dei giudici (eccezioni straordinarie impossibili da evitare, saranno valutate con le conseguenti decisioni dal CTM/FIG).
- d) Osservare tutte le direttive particolari, date dalle autorità competenti, concernenti lo svolgimento della competizione o il giudizio (istruzioni sull'utilizzazione del sistema di annotazione).
- e) La partecipazione all'allenamento sul podio non è obbligatoria per tutti i giudici se non indicato nelle direttive del concorso.
- f) Essere preparato e pronto ad operare per qualsiasi attrezzo.
- g) Essere in grado di assolvere i seguenti compiti:
 - Compilare correttamente le schede dei punteggi.

- Usare gli strumenti informatici e tecnici necessari.
 - Contribuire affinché la competizione si svolga senza ritardi.
- h) Presentarsi alla competizione ben preparato, riposato, pronto, almeno un'ora prima dell'inizio della gara o secondo quanto indicato nel Piano di Lavoro.
- i) Indossare nelle competizioni la divisa visibilmente conforme (abito blu scuro, camicia bianca con cravatta) ad eccezione delle competizioni per le quali l'uniforme sarà fornita dal Comitato Organizzatore.

Durante la competizione, il giudice ha i seguenti doveri:

- a) Comportarsi sempre in modo professionale dimostrando un comportamento etico imparziale irreprensibile.
- b) Svolgere le funzioni previste dall'articolo 5.4.
- c) Giudicare ogni esercizio obiettivamente, correttamente, in modo uniforme imparziale e rapido.
- d) Registrare su un quaderno i punteggi personali.
- e) Evitare di lasciare il posto assegnato (eccezionalmente solo con il permesso del giudice D1) e di comunicare o intrattenersi con ginnasti, allenatori o altri giudici durante le competizioni.

Le penalità previste in caso di valutazione scorretta o comportamento colpevole da parte di un giudice, sono applicate conformemente a quanto previsto dal Regolamento dei giudici e/o dal regolamento tecnico del concorso.

Articolo 5.2 - Diritti

In caso di intervento della Giuria Superiore, il giudice ha il diritto di dare spiegazioni sul proprio operato e di essere d'accordo o no di cambiare la propria valutazione. In caso di disaccordo, la nota del giudice può essere cambiata dalla Giuria Superiore e il giudice dovrà essere informato della decisione finale.

In caso di comportamento arbitrario nei suoi riguardi, il giudice ha il diritto di presentare un reclamo scritto presso:

- a) la Giuria Superiore se l'azione è stata promossa dal Supervisore all'attrezzo;
- b) la Giuria d'Appello se l'azione è stata promossa dalla Giuria Superiore.

Articolo 5.3 – Composizione delle giurie (The Judges' Panel)

Articolo 5.3.1 La giuria agli attrezzi e sua organizzazione

Per le competizioni ufficiali della FIG, Campionati del Mondo e Giochi Olimpici, ogni pannello di giuria è formato da una giuria D ed una giuria E.

- La giuria D è sorteggiata e nominata dal Comitato Tecnico conformemente alla più recente versione del Regolamento tecnico della FIG;
- La giuria E con le relative posizioni all'attrezzo sono sorteggiate dal Comitato tecnico conformemente alla più recente versione del Regolamento Tecnico della FIG o dal Regolamento dei Giudici valido per la competizione;

La struttura di ogni pannello di giuria per le varie tipologie di gare dovrà essere la seguente:

Campionati del Mondo e Giochi Olimpici	Altre competizioni
<u>9 giudici per attrezzo:</u> 2 giudici D 7 giudici E	Come indicato nel Regolamento Generale dei Giudici della FIG

Articolo 5.3.2 Giudici di Linea e cronometristi:

- 2 giudici di linea al corpo libero;
- 1 giudice di linea al volteggio;
- 1 cronometrista al corpo libero;

E' possibile applicare modifiche per altre manifestazioni internazionali e per competizioni nazionali e locali.

Articolo 5.4 – Le funzioni dei “pannelli di giuria”

Articolo 5.4.1 – Le funzioni della giuria D:

- I giudici D registrano tramite la simbologia tutto il contenuto dell'esercizio, lo valutano in modo indipendente, senza pregiudizio e quindi insieme determinano la nota D. **Il confronto verbale è consentito.**
- Introdurre la nota D determinata sul computer.
- Il contenuto della nota D deve includere:
 - Il valore degli elementi (valore delle difficoltà) conformemente alle tavole degli elementi.
 - Il valore dei collegamenti, conformemente alle regole specifiche per ciascun attrezzo.
 - Il numero ed il valore dei gruppi degli elementi eseguiti.
 - **Il Bonus per atterraggio stoppato (Stick Bonus).**

Le funzioni del giudice D1:

- Funge da collegamento fra il **pannello di giuria** e il Supervisore. Se necessario Il Supervisore all'attrezzo prenderà contatto con la Giuria Superiore.
- Coordina il lavoro del cronometrista, dei giudici di linea e del segretario (computista).
- Garantisce l'efficace svolgimento della competizione al suo attrezzo incluso il periodo di riscaldamento.
- Segnale al ginnasta tramite una luce verde o altro segnale visivo, che dispone di 30 secondi per iniziare l'esercizio.
- Assicura che le penalità neutre per linea, tempo, comportamento indisciplinato ecc..) siano state applicate al punteggio prima che la nota finale sia resa pubblica.
- Assicura che sia stata applicata la penalità per esercizio troppo corto.
- Garantisce l'applicazione delle seguenti penalità:
 - Mancata presentazione prima e dopo l'esercizio.
 - Esecuzione di un volteggio non valido "0"
 - Assistenza durante un volteggio, un esercizio o un'uscita.
- h) Per garantire che venga applicato correttamente lo Stick bonus, ci sono regole particolari per ogni attrezzo.**

Funzioni della Giuria D dopo la competizione:

Presenterà una relazione scritta al Presidente del Comitato Tecnico, contenente le seguenti informazioni:

- Problematiche incontrate, irregolarità nella documentazione, ambiguità ed interpretazioni discutibili, annotando il numero ed il nome del ginnasta.
- Il contenuto di tutti gli esercizi redatto in una delle lingue ufficiali della FIG entro 2 settimane dal termine della competizione, oltre che al Presidente del CT, anche al Supervisore all'attrezzo.

Articolo 5.4.2 – Le funzioni della giuria E

- Ogni giudice della giuria E deve osservare attentamente gli esercizi, valutare gli errori e applicare correttamente le penalità corrispondenti in modo indipendente senza consultare i suoi colleghi;
- deve registrare le penalità per:
 - Errori generali.
 - Errori tecnici e di composizione.
 - Errori della posizione del corpo.
- Ogni giudice della giuria E deve compilare e firmare le schede di valutazione o introdurre le proprie penalità nel computer.
- Deve essere in grado di registrare in forma personale la valutazione di ogni esercizio.

Articolo 5.5 – Funzioni dei giudici di linea, cronometristi e segretari (computisti)

Articolo 5.5.1 - Funzioni dei giudici di linea e cronometristi

I giudici di linea e cronometristi sono sorteggiati fra i giudici con brevetto FIG per essere utilizzati come:

Giudici di linea:

- Determinano al corpo libero ed al volteggio le infrazioni relative al superamento delle linee di demarcazione segnalando l'errore con una bandierina rossa;
- Informano il giudice D1 di tutte le penalità applicate con un rapporto scritto debitamente firmato.
- Al volteggio controlla il numero di salti eseguiti da ciascun ginnasta nel riscaldamento (warm up).

Cronometristi:

- Devono cronometrare la durata totale degli esercizi al corpo libero.
- Controllare il tempo di riscaldamento alle parallele.
- Nell'esercizio al corpo libero devono emettere un segnale acustico recepibile dal ginnasta, dopo 60 e 70 secondi dall'inizio dell'esercizio.
- Informare per iscritto il giudice D1 di ogni penalità applicata con un rapporto scritto debitamente firmato.
- Nel caso non esista alcun sistema elettronico, devono segnalare la durata esatta del superamento del tempo limite prescritto.

Articolo 5.5.2 Funzioni dei segretari (computisti)

I segretari devono conoscere il Codice dei Punteggi e aver praticità con i computer. Sono nominati dal comitato organizzatore. Sono responsabili (tramite la sorveglianza del giudice D1) dell'esattezza di tutti i dati introdotti nel computer, devono:

- Assicurare che la squadra o il ginnasta rispettino l'ordine di lavoro.
- Utilizzare la luce verde o rossa.
- Dare visione correttamente della nota finale attribuita al ginnasta.

- Cronometrare il tempo dopo la caduta dall'attrezzo.
- Premere il pulsante di avvio con l'accensione della luce verde che indica al ginnasta che può iniziare l'esercizio.

Articolo 5.6 - Posizione dei giudici agli attrezzi

Ad ogni giudice si assegna un posto ad una distanza dall'attrezzo che gli permetta di osservare perfettamente l'esercizio e di svolgere tutte le sue funzioni.

- La giuria D deve essere collocata nella posizione più adatta per ogni specifico attrezzo.
- Il cronometrista siede a fianco del pannello di giuria (da un lato o dall'altro).
- I due giudici di linea al corpo libero si posizionano uno di fronte all'altro in diagonale su due angoli all'esterno della pedana. Ognuno osserva le due linee corrispondenti ai propri fianchi.
- Il giudice di linea al volteggio si posiziona di fronte, in fondo alla zona di arrivo.
- Il posizionamento della giuria sarà in senso orario attorno all'attrezzo a partire dalla sinistra della Giuria D, o posizionati in linea retta, i giudici D2, E1, E2 ed E3 in questo ordine a sinistra del D1 e del segretario, mentre E7, E6, E5 ed E4 siederanno in questo ordine a destra.

Articolo 5.7 - Giuramento dei giudici (RT 7.12)

Ai Campionati del Mondo e nelle altre maggiori competizioni internazionali, le giurie e i giudici si impegnano insieme al rispetto del giuramento dei giudici:

"In nome di tutti i Giudici e Ufficiali, prometto che eserciteremo le nostre funzioni durante i Campionati del Mondo FIG (o altre Manifestazioni ufficiali della FIG), con completa imparzialità, rispettando e seguendo le regole che li governano, nello spirito di sportività."

Articolo 5.8 Attribuzione del nome ad un nuovo elemento GAM

Deve essere eseguito a livello internazionale per la prima volta in una Competizione ufficiale FIG gruppo 1, 2 o 3 (con o senza un rappresentante ufficiale FIG TD).

- Valore C o superiore ed eseguito senza caduta ai fini dell'attribuzione del valore.
- Il valore e il nome della difficoltà saranno confermati solo dopo una analisi delle prestazioni dal Comitato Tecnico.
- Se più di una ginnasta nella stessa competizione esegue il stesso nuovo elemento, l'elemento sarà nominato dopo tutti i ginnasti.
- La Federazione del ginnasta ha la responsabilità di presentare il video del nuovo elemento proposto al Presidente del CT FIG appena possibile dopo la competizione. Inoltre, il TD della competizione deve inviare il video ufficiale, il video originale e il disegno inviato dall'allenatore (se disponibile) e tutti i dettagli relativi alla valutazione provvisoria fornita nel concorso, al Presidente del CT FIG al più presto.

6 – La valutazione degli esercizi da competizione

Articolo 6.1 - Principi generali

1. Per tutti gli attrezzi sono previsti due punteggi (note) separati, nota D e nota E.

- La giuria D stabilisce la nota D, il contenuto dell'esercizio, la giuria E la nota E che rappresenta la presentazione dell'esercizio relativa alle esigenze di composizione, i falli tecnici e di tenuta del corpo.
- La nota D ha per contenuto la somma dei seguenti fattori:
 - Il valore degli 8 elementi di maggiore difficoltà, i 7 elementi di maggiore difficoltà ma con al massimo 4 elementi per ogni Gruppo di Elementi, senza alcun ordine cronologico, fra quelli conteggiati, più il valore dell'uscita.
 - Se il giudice può scegliere per determinare i 7 elementi, fra quelli dello stesso valore appartenenti a gruppi differenti, egli dovrà scegliere in favore del ginnasta.

Esempio 1:

I	I	II	III	III	III	III	II	II	IV
A	B	B	B	B	B	C	E	C	D
	B		B	B	B	C	E	C	D

Esempio 2:

II	II	I	I	IV	II	III	II	IV	III
A	D	B	D	B	D	D	D	D	D
	D	B	D		D	D	D	D	D

In grassetto gli elementi conteggiati

- Il valore dei collegamenti, in base a regole specifiche per ogni attrezzo;

- Il valore dell'Esigenza Gruppi di Elementi inclusi negli 8 elementi presi in considerazione.
- La nota E del valore iniziale 10 punti, valuterà per detrazione applicate con decimi di punto:
- La totalità degli errori estetici e di esecuzione.
- La totalità degli errori tecnici e di composizione.
- La somma più alta e la somma più bassa delle detrazioni in decimi di punto, per errori estetici, di esecuzione, tecnici e di composizione, saranno eliminate. La somma delle medie rimaste è sottratta dai 10,0 punti di valore iniziale, per determinare la nota "E".

La nota E si calcola come segue:

7 note E: la media delle 3 centrali

5 note E: la media delle 3 centrali

4 note E: la media delle 2 centrali

3 note E: la media delle 3

2 note E: la media delle 2

Articolo 6.2 – Determinazione della nota finale

1. La nota finale di un esercizio sarà stabilita dalla somma delle note "D" e note "E" finali.
2. Le regole che governano la valutazione degli esercizi ed il calcolo della nota finale, sono uguali, per tutti le sessioni di competizione (qualificazione, finale di squadra, finale individuale, finale per attrezzo) ad eccezione del volteggio per il quale vigono regole differenti per la qualificazione e per la finale all'attrezzo (vedi la Sezione 13).
3. La somma dei punteggi finali dei sei esercizi determina il punteggio totale finale conseguito dal ginnasta nel concorso individuale.
4. Il punteggio finale della squadra si calcola conformemente a quanto previsto dal Regolamento Tecnico FIG del concorso in vigore.
5. I criteri di partecipazione alla finale di squadra, concorso individuale multiplo e individuale per attrezzo, si stabiliscono conformemente al regolamento tecnico in vigore.
6. In regola generale, la nota finale è calcolata dagli addetti alla compilazione dei dati, ma dovrà essere confermata dal supervisore all'attrezzo prima di essere resa nota al pubblico.
7. Nelle competizioni ufficiali della F.I.G., la singola nota D finale, e la nota E finale saranno rese note. Ogni nota individuale della giuria E sarà stampata sulle classifiche ufficiali. In tutte le altre competizioni saranno rese note solo la nota D, la nota E e la nota finale dell'esercizio.

Articolo 6.3 – Esercizio corto

Per l'esecuzione della presentazione, il ginnasta può ottenere un punteggio massimo pari p. 10,00.

La giuria D applicherà alla nota finale una Penalità Neutra per esercizio corto secondo le seguenti regole:

Numero degli elementi	Penalità Neutra (ND)
8	0
7	0
6	0
5	3,0
4	4,0
3	5,0
2	6,0
1	7,0
0	10,0

[Ritorna all'indice](#)

Sezione 7 - Prescrizioni concernenti la nota D

Tabella 3

Articolo 7.1 – Valore Difficoltà (DV)

1. Al corpo libero, cavallo con maniglie, anelli, parallele e sbarra, il valore delle difficoltà sarà valutato in tutte le competizioni nel modo seguente:

Tipo di difficoltà	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Valore	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00

- Per quanto sia stato possibile, le tavole delle difficoltà contengono solo elementi singoli, ad ognuno di questi il codice riconosce un valore unico di difficoltà e un solo numero di identificazione.
- Nelle competizioni ufficiali FIG, gli elementi che non sono elencati nelle tavole delle difficoltà devono essere presentati al Presidente della giuria Superiore per l'attribuzione del grado di difficoltà, almeno 24 ore prima che abbia inizio l'allenamento ufficiale dei ginnasti sul podium. Un valore provvisorio sarà attribuito agli elementi presentati nelle altre manifestazioni internazionali e competizioni nazionali o locali, dall'autorità tecnica della competizione.
- Un elemento (o elemento con lo stesso numero di identificazione), può essere ripetuto ma tale ripetizione non può contribuire al valore della nota D. Per il cavallo c.m. e gli anelli, regole particolari che limitano le ripetizioni, sono descritte ai cap. 8 e 9.
- Gli elementi che non figurano più nel Codice dei Punteggi sono considerati elementi senza valore.

Articolo 7.2 – Le esigenze dei gruppi di elementi e dell'uscita.

- Questo fattore di valutazione, permette al giudice di valutare gli elementi richiesti. Unitamente agli elementi scelti in funzione delle attitudini personali ed abilità tecniche individuali del ginnasta, queste esigenze completano l'esercizio con una più ampia varietà di elementi.

2. In ogni attrezzo, **eccetto il Corpo Libero**, si hanno 3 gruppi di elementi contrassegnati, nelle tavole delle difficoltà, con le cifre I, II, III, ed un gruppo per le uscite contrassegnato con la cifra IV. **L'esercizio al Corpo Libero prevede 4 gruppi di elementi.**
3. In ogni esercizio, il ginnasta dovrà inserire almeno un elemento per ognuno dei 3 gruppi, **e 4 per il Corpo Libero.**
4. Un elemento può solo soddisfare l'esigenza del gruppo di elementi nel quale si trova nelle tavole delle difficoltà.
5. **Per ogni gruppo di elementi soddisfatto con 1 elemento di almeno valore D o superiore ((incluso nei 7 (8 per il CL) elementi considerati) la giuria D attribuirà 0,50 punti.**
6. **Per ogni gruppo di elementi soddisfatto con 1 elemento di valore A, B o C all'interno dei 7 (8 al C.L.) elementi conteggiati, la giuria D attribuirà 0,30 punti (eccetto il gruppo 1 di tutti gli attrezzi per il quale per ogni elemento di qualsiasi valore sarà attribuito il valore di 0,50 punti).**
7. Ogni esercizio deve terminare con una uscita regolamentare inclusa nel Gruppo delle Uscite e con i piedi che toccano per primi il suolo (nella sezione 10 e 13 sono indicate le regole specifiche che si applicano al corpo libero e volteggio).
8. Per l'esigenza del gruppo di elementi dell'uscita sarà applicata la regola seguente:
 - **Il valore attribuito per il Gruppo di elementi Uscita è uguale al valore di difficoltà dell'elemento. (p.es.: per uscita di valore F si attribuisce 0,60 p. per difficoltà e 0,60 p. per valore gruppo uscita). Questo NON si applica agli esercizi a CL.**
9. **L'arrivo al suolo "stoppato" dopo l'uscita di valore minimo C, (anche Volteggio con salto) sarà premiato con un bonus di 0,10 p. dalla giuria D, con esclusione del Cavallo c.m. Altre detrazioni, come gambe divaricate, movimento delle braccia e mancanza di preparazione, non annulleranno lo (Stick Bonus). Se i talloni si alzano per mantenere l'equilibrio, allora non viene assegnato alcun bonus.**

Articolo 7.3 – Valori per i collegamenti.

1. Questo fattore di valutazione consente, alla Giuria D, di premiare collegamenti particolari. Questi abbuoni di punteggio permettono di differenziare gli esercizi contenenti collegamenti speciali fra elementi, come descritto per ciascun attrezzo.
2. Punti di abbuono possono essere attribuiti soltanto a collegamenti diretti fra elementi riconosciuti, eseguiti con una buona tecnica ed una corretta tenuta del corpo, senza errori grandi.

Articolo 7.4 - Il ruolo della giuria D

1. La giuria D è responsabile della valutazione del contenuto dell'esercizio e determina il punteggio "D" corretto per ciascun attrezzo come definito nelle sezioni da 10 a 15. Ad eccezione delle circostanze definite nell'articolo 7.4 la giuria D è tenuta a riconoscere e accreditare ciascun elemento che viene eseguito correttamente.
2. Il ginnasta dovrà includere nell'esercizio, solo elementi che può eseguire in completa sicurezza e che può controllare perfettamente dal punto di vista della tecnica e dell'estetica. Gli elementi molto male eseguiti, non sono riconosciuti dalla giuria D e penalizzati dalla giuria E.
3. Ogni elemento, è valutato in funzione della sua posizione finale raggiunta o dall'esecuzione corretta richiesta.
4. Ad un elemento che non è riconosciuto dalla giuria D, non viene assegnato alcun valore.
5. La giuria D non riconosce un elemento se questo, per la sua esecuzione, si allontana in modo evidente dalla perfezione. La giuria D non riconosce un elemento nei seguenti casi particolari:
 - a) Al corpo libero, il ginnasta inizia l'elemento fuori dalla superficie autorizzata (vedi sezione 10 art. 10.2.3a).
 - b) Al volteggio, il ginnasta esegue un salto non regolamentare previsto nella sezione 13.
 - c) Alla sbarra, il ginnasta esegue un elemento con i piedi sulla sbarra o partendo da questa posizione (vedi sezione 15).
 - d) A tutti gli attrezzi, se il ginnasta esegue una posizione statica o un elemento di forza con gambe divaricate che non è indicata nelle tavole delle difficoltà.

- e) L'elemento è eseguito in modo talmente modificato che non corrisponde più all'elemento distinto dal suo numero di identificazione o non ne ha più il valore (vedi anche l'allegato A.3.1). Per esempio:
- Un elemento di forza è eseguito quasi completamente con slancio o viceversa.
 - Un elemento definito in posizione tesa, è eseguito in evidente posizione carpiata o raggruppata, o viceversa. In questi casi, la giuria D accorda normalmente il valore dell'elemento in base a come è stato eseguito.
 - Un elemento di forza con gambe unite, eseguito con gambe divaricate o viceversa.
 - Un elemento mantenuto di forza, eseguito con evidente flessione delle braccia.
 - Agli anelli, un elemento in verticale o che conduce alla verticale, controllato con l'uso delle gambe o dei piedi a contatto con le funi.
- f) Il ginnasta completa l'elemento con l'aiuto di un assistente.
- g) Il ginnasta cade, sopra o dall'attrezzo durante l'esecuzione di un elemento, o per qualche altra ragione, lo modifica o lo interrompe.
- h) Il ginnasta cade, sopra o dall'attrezzo durante l'esecuzione di un elemento prima di aver raggiunto una posizione finale che gli permetta di continuare l'esercizio a meno di uno slancio.
- i) Il ginnasta esegue un elemento di forza o una semplice posizione statica senza arresto.
- j) Il ginnasta esegue un elemento in elevazione di forza, partendo da una posizione mantenuta di forza che per qualche motivo non è stata riconosciuta.
- k) Il ginnasta, in un qualunque attrezzo, anziché eseguire un elemento con rotazione longitudinale definita, presenta una rotazione, eccessiva o insufficiente, uguale a $>90^\circ$, o esegue un elemento di slancio dove la posizione finale presenta una deviazione, rispetto alla esecuzione corretta, uguale a $>45^\circ$ (vedi anche l'allegato A.3.i). **In alcuni casi, in particolare al volteggio, un avvitamento insufficiente con deviazione $>90^\circ$ può determinare un valore di difficoltà inferiore del volteggio/elemento da parte della giuria D.**
- l) Al cavallo con maniglie, un elemento in appoggio trasversale o longitudinale, durante la maggior parte della sua esecuzione, presenta una deviazione rispetto alla posizione corretta, di 45° .
- m) Gli elementi mantenuti di forza o le semplici posizioni statiche, presentano una deviazione rispetto alla corretta posizione orizzontale del corpo, delle braccia o delle gambe di 45° .
6. **In tutti i casi la giuria D deve decidere basandosi sul corretto senso ginnico e decidere nell'interesse dello sport della Ginnastica.**
7. In regola generale, un'esecuzione non corretta, che determina il non riconoscimento dell'elemento da parte della giuria D, è ugualmente penalizzata severamente dalla giuria E.
8. In caso di ripetizione speciale gli elementi con il valore di difficoltà più alti verranno conteggiati per primi.

Articolo 7.5 - Ripetizioni

- Un esercizio può essere ripetuto solo nel caso in cui il ginnasta lo abbia interrotto per motivi indipendenti dalla sua volontà.
- Se il ginnasta cade sopra o dall'attrezzo, può riprendere l'esercizio da dove è caduto o, ripetere l'elemento fallito perché questo sia riconosciuto e proseguire (vedi anche art. 9.2.5).
- Gli elementi (o elemento con lo stesso numero di identificazione), ripetuti non possono essere riconosciuti come difficoltà o ottenere abbuoni. Questo vale anche per gli elementi ripetuti nelle combinazioni (fanno eccezione alcuni elementi al cavallo c.m. e mulinelli che aumentano il loro valore se eseguiti due volte in speciali combinazioni, e agli anelli – vedi sezione 11 e 12).
- Se per una ragione qualsiasi, la difficoltà di un elemento non viene riconosciuta, questo elemento non può soddisfare nessuna esigenza del gruppo di elementi.

Articolo 7.6 Valutazione della Giuria D **Tabella 3**

[Ritorna all'indice](#)

Azione del Ginnasta	Valutazione Giuria D
Principali errori per non riconoscimento (vedi art. 7.4 e 9.4)	Non riconoscimento dell'elemento
Elemento completato con l'aiuto di un assistente	Non riconoscimento dell'elemento
Posizione statica senza arresto	Non riconoscimento dell'elemento
Ripetizione di un elemento	Permesso ma non riconosciuto
Uscita eseguita con spinta dei piedi sull'attrezzo o altra uscita non regolamentare	Non riconoscimento dell'elemento e del gruppo elementi uscita
Altri elementi proibiti	Non riconoscimento dell'elemento

[Ritorna all'indice](#)

Sezione 8 - Prescrizioni concernenti la nota E

[Tabella 4](#)

Articolo 8.1 - Descrizione della Presentazione dell'esercizio

1. La Presentazione dell'esercizio comprende solo i fattori che costituiscono l'essenza della ginnastica contemporanea, la mancanza di questi fattori é penalizzata dalla giuria E. Questi fattori sono:
 - a) esecuzione tecnica, composizione (le esigenze generali concernenti la costruzione dell'esercizio), estetica e tenuta del corpo;
2. La Presentazione dell'esercizio ha il valore massimo di 10,0 punti.

Articolo 8.2 - Calcolo delle detrazioni della giuria E

1. I giudici della giuria E, giudicano l'esercizio e determinano le detrazioni, senza consultarsi fra loro e forniscono la nota entro 20 secondi dal termine dell'esercizio.
2. Ogni giudice della giuria E valuta l'esercizio in funzione della perfetta esecuzione richiesta. Ad ogni differenza dalla corretta esecuzione si applica una penalità.
 - a) Le detrazioni per errori estetici e di tenuta, tecnici e di composizione dell'esercizio, sono sommati senza superare i 10 p. disponibili per la "presentazione dell'esercizio".

Articolo 8.3 – Istruzioni per il ginnasta

1. Il ginnasta dovrà includere nell'esercizio, solo elementi che può eseguire in completa sicurezza e che può controllare perfettamente dal punto di vista della tecnica e dell'estetica. La sicurezza rimane interamente sotto la responsabilità del ginnasta. La giuria E dovrà penalizzare rigorosamente tutti gli errori tecnici e di tenuta.
2. Il ginnasta non dovrà mai tentare di aumentare il valore del suo esercizio a scapito dell'estetica o della esecuzione tecnica.
3. Tutte le entrate dovranno essere eseguite partendo dalla posizione eretta a gambe unite, o dalla sospensione fissa, alle parallele e alla sbarra é concesso un breve slancio. Nessun elemento dovrà precedere l'entrata propriamente detta, ad eccezione di quanto previsto per il volteggio dove vigono regole specifiche dell'attrezzo.
4. Tutte le uscite dagli attrezzi, compreso la parte finale del corpo libero e il volteggio, terminano alla stazione eretta con gambe unite. Ad eccezione del corpo libero, non é consentito terminare l'esercizio saltando dall'attrezzo con la spinta dei piedi.

[Ritorna all'indice](#)

Sezione 9 – Direttive Tecniche

Articolo 9.1 – Valutazione della giuria E

1. La giuria E ha la responsabilità della valutazione dell'aspetto estetico e tecnico, del rispetto delle esigenze generali e della presentazione degli esercizi al proprio attrezzo. In ogni caso, la giuria E valuta gli elementi e applica i criteri relativi alla esecuzione e alla corretta posizione finale richiesta (vedi anche l'allegato A.2).
2. La giuria E non tiene alcun conto della difficoltà o delle esigenze dei gruppi di elementi di ogni esercizio. Essa deve penalizzare ogni errore con la stessa severità e la stessa importanza senza riguardo della difficoltà o dei collegamenti degli elementi.
3. I giudici della giuria E (e della giuria D) hanno l'obbligo di aggiornarsi sulla ginnastica contemporanea e devono costantemente tenersi al corrente delle più recenti esigenze concernenti l'esecuzione di un elemento e del modo in cui cambiano le linee direttive di questo sport nella misura in cui si evolve. Con questo concetto egli deve sapere ciò che é possibile e ciò che é ragionevole pretendere, se é di fronte ad un'eccezione o ciò costituisce un effetto particolare (vedi anche l'allegato A.4).
4. La giuria E deve capire se il ginnasta commette un errore da penalizzare, oppure no, quando l'esecuzione di un elemento produce un effetto particolare o ha una precisa ragione. Per esempio:
 - i. Alla sbarra, spesso il ginnasta modifica le granvolte per prepararsi ad eseguire un elemento volante o l'uscita. Queste granvolte non devono essere penalizzate perché il ginnasta non passa dalla verticale, a meno che questo atteggiamento sia inutile o eccessivo o che non siano rispettate le esigenze relative alla tenuta del corpo ed alla tecnica.
5. Se, per un motivo qualsiasi, un giudice della giuria E non arriva a prendere una decisione, dovrà lasciare al ginnasta il beneficio del dubbio.
6. La giuria E dovrà dedurre due volte se il ginnasta commette due errori differenti per l'esecuzione dello stesso elemento, come p.e. : un errore tecnico e uno di tenuta del corpo. Per esempio, alle parallele, un dietro front avanti alla verticale, può essere penalizzato per deviazione angolare e per flessione delle gambe.

Articolo 9.2 - Determinazione degli errori di esecuzione e tecnici.

1. Ogni elemento, è valutato in funzione della corretta posizione finale raggiunta, o della corretta esecuzione richiesta (vedi anche parte IV).
2. Tutte le deviazioni rispetto ad un'esecuzione corretta, rappresentano degli errori di esecuzione o tecnici distinti che il giudice deve penalizzare. La categoria a cui un errore appartiene (piccolo, medio o grande) è determinata da quanto il movimento eseguito si discosta dalla corretta esecuzione. La stessa penalità deve essere applicata per gli errori delle gambe, delle braccia, del tronco, con costante severità.
3. Ad ogni deviazione dalla perfetta esecuzione della tecnica o della tenuta, si applicano le penalità di seguito elencate, queste non dipendono dal grado di difficoltà dell'elemento o dell'esercizio.

Errore piccolo	0,10
Errore medio	0,30
Errore grande	0,50
Caduta	1,00

a) Errore piccolo: (penalità = 0,1 p.)

- i. Piccola imprecisione o leggera deviazione rispetto alla corretta posizione finale o alla corretta esecuzione.
- ii. Leggera flessione delle mani, dei piedi o del corpo.
- iii. Tutte le altre leggere differenze sul piano della tenuta e della tecnica rispetto alla corretta esecuzione.

b) Errore medio: (penalità = 0,3 p.)

- i. Seria o importante deviazione rispetto alla corretta posizione finale o alla corretta esecuzione.
- ii. Importante flessione delle mani, dei piedi o del corpo.
- iii. Tutte le altre importanti differenze sul piano della tenuta e della tecnica rispetto alla corretta esecuzione.

c) Errore grande: (penalità = 0,5 p.)

- i. Fondamentale deviazione rispetto alla corretta posizione finale o alla corretta esecuzione.
- ii. Fondamentale flessione delle mani, dei piedi o del corpo.
- iii. Oscillazione intermedia completa.
- iv. Tutte le altre fondamentali differenze sul piano della tenuta e della tecnica rispetto alla corretta esecuzione.

d) Caduta e assistenza: (penalità = 1,00 p.)

- i. Tutte le cadute da o sull'attrezzo, avvenute durante l'esecuzione di un elemento, prima che il ginnasta abbia raggiunto la posizione finale che permette, a meno di uno slancio, di continuare il collegamento (per esempio, una fase prolungata di sospensione alla sbarra o una fase di appoggio evidente al cavallo c.m., dopo l'elemento in questione), o di controllare momentaneamente l'elemento durante l'arrivo o durante la ripresa dell'attrezzo.

- ii. La penalità massima per un elemento con caduta è pari ad **-1.00** punto. Questa penalità comprende tutti i passi, urti e/o appoggi al suolo o al tappeto durante la caduta. Altre penalità per non corretta esecuzione saranno applicate all'elemento (altezza, estensione prima dell'arrivo, rotazione insufficiente).
- iii. Aiuto di un assistente che permetta di completare l'elemento.
4. A tutti gli attrezzi, al termine dell'esercizio, se un ginnasta scende intenzionalmente dall'attrezzo arrivando a terra sui piedi senza eseguire un'uscita riconosciuta, non sarà penalizzato come per una caduta dall'attrezzo.
5. Dopo una caduta da o sull'attrezzo l'esercizio, entro 30" può essere ripreso, il ginnasta può usare il numero necessario di movimenti o elementi che ritiene opportuno per ritornare alla posizione da dove riprendere l'esercizio ma, tutti questi movimenti o elementi, devono essere eseguiti perfettamente. E' permesso ripetere l'elemento fallito perché questo sia riconosciuto, eccetto se la caduta è avvenuta durante l'uscita agli attrezzi (escluso al cavallo c.m.) o al Volteggio.
6. Gli errori di esecuzione, come la flessione delle gambe o delle braccia, le posizioni del corpo falsate, la scorretta tenuta del corpo, la mancanza di ritmo o armonia, etc., sono definiti agli art. 9.2 e 9.3 e sono sempre penalizzati in funzione della gravità dell'errore o dell'ampiezza della deviazione dalla esecuzione corretta.
7. Gli errori di esecuzione come la flessione delle braccia, delle gambe o del corpo, sono classificati come segue:

Piccolo errore	Medio errore	Grande errore
Leggera flessione	Ampia flessione	Massima flessione

Per una migliore differenziazione, applicare a queste deviazioni angolari i seguenti principi:

Errore	Deviazione angolare	Penalità
Leggera flessione	>0° - 45°	-0.10
Ampia flessione	>45° - 90°	-0.30
Massima flessione	>90°	-0.50 +NR

Uniche eccezioni:

- Parallele, flessione delle gambe prima orizzontali durante l'azione di oscillazione di un Moy o di qualsiasi elemento di granvolta E dopo ogni tipo di elementi Bhavsar.
- Sbarra, flessione delle gambe durante l'azione di frustata E flessione delle braccia durante la ripresa dopo gli elementi di volo.

Il Codice dei Punteggi fornisce deduzioni specifiche per queste eccezioni.

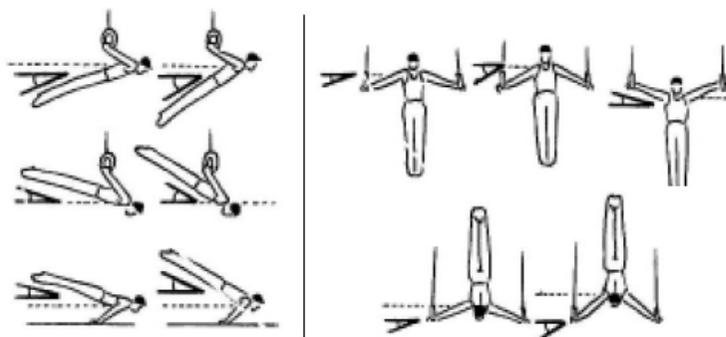
8. Durante le posizioni di tenuta e gli elementi di forza, le braccia (e dove rilevante il corpo) devono essere tese. Se braccia e/o il corpo si flettono, in qualsiasi punto, si applicano le seguenti penalità:

Errore	Deviazione angolare	Penalità
Piccolo	>0° - 15°	-0.10
Medio	>15° - 30°	-0.30
Grande	>30° - 45°	-0.50
Grande	>45°	-0.50 + NR

9. Per quanto concerne gli elementi di forza o semplici posizioni statiche a tutti gli attrezzi, la deviazione rispetto alla corretta posizione del corpo, determina la gravità dell'errore tecnico e la corrispondente penalità:

Piccolo errore	Medio errore	Grande errore
>5 - 20°	>20° - 45°	>45° NR

Esempi:



10. Un elemento di elevazione di forza all'appoggio o alla verticale non é riconosciuto se é eseguito da un elemento mantenuto di forza non riconosciuto. La parte di forza successiva può essere riconosciuta se i requisiti tecnici sono stati soddisfatti.
11. Se una penalità dovrà essere applicata per errore tecnico o posizione non corretta ad un elemento mantenuto di forza, l'elemento di elevazione che segue sarà penalizzato come il precedente, massimo 0.30 p. se l'esecuzione dell'elemento di forza che segue è stato altrettanto facilitato. Questa regola si applica solo nei casi dove un elemento di elevazione o mantenuto di forza, non correttamente dal punto di vista tecnico, facilita l'esecuzione dell'elemento di forza che segue (vale a dire che la regola **non si applica** agli elementi di elevazione di forza che seguono una squadra non corretta o per il tempo di tenuta della posizione di forza). La penalità concerne unicamente la deviazione angolare della posizione troppo alta e viene applicata ai due elementi collegati di forza.
12. Le penalità per errori tecnici relative a deviazioni rispetto alla corretta posizione finale si applicano anche agli elementi di slancio. Nella maggioranza dei casi la posizione corretta consiste in un arrivo alla verticale o, nei mulinelli al cavallo c.m. in un perfetto appoggio trasversale o laterale. Per quanto riguarda gli elementi di slancio, si applicano le seguenti regole:
- A tutti gli attrezzi, tranne il volteggio, il ginnasta dovrà in molti casi eseguire gli elementi di slancio, alla verticale senza marcare la posizione perfetta, al fine di evitare interruzioni del ritmo dell'esercizio. Per questa ragione una piccola deviazione di 15° rispetto alla verticale corretta, è tollerata se avviene al termine dell'elemento. Se la deviazione sarà da >15° fino a 30°, si applicherà una penalità per piccolo errore.
 - Al cavallo c.m., i mulinelli e la maggior parte degli elementi, dovranno essere eseguiti, dall'inizio alla fine in appoggio **trasversale** o **laterale** corretto; tuttavia una deviazione di 15° rispetto alla posizione perfetta, è permessa. La penalità sarà applicata ogni volta che ci sarà un errore durante l'esercizio in base all'angolo di deviazione. Di conseguenza, la giuria E penalizzerà ogni mulinello eseguito con una deviazione mentre la giuria D non riconoscerà l'elemento se sarà eseguito interamente o quasi, con una deviazione superiore a 45° rispetto alla posizione corretta.
13. Per gli elementi di slancio che passano o terminano alla verticale, (vedere anche le regole supplementari all'art.15.2 per la sbarra), le deviazioni in rapporto alla posizione corretta, sono penalizzate come segue:
- | | |
|------------|---|
| fino a 15° | Nessuna penalità |
| >15° a 30° | Errore piccolo |
| >30° a 45° | Errore medio |
| oltre 45° | Errore grande e non riconoscimento della giuria D |
- Nota: in caso di deviazione uguale a >45° in rapporto alla posizione finale di un elemento di slancio (o, se trattasi di elementi con rotazioni longitudinale, uguale a >90°), la giuria E applica una penalità per **errore grande** e la giuria D non riconosce l'elemento. Tuttavia, in qualche occasione è possibile, per un movimento con rotazione incompleta, riconoscere l'elemento di difficoltà inferiore in base ai gradi di rotazione completati correttamente.
14. Agli anelli, negli elementi di slancio che terminano in posizione mantenuta di forza, o elevazione di forza, le spalle e/o il corpo non devono salire oltre la perfetta posizione richiesta. Se le spalle e/o il corpo sono più alte della perfetta posizione richiesta saranno applicate le seguenti penalità:
- | | |
|------------|---|
| >5° a 20° | Errore piccolo |
| >20° a 45° | Errore medio |
| >45° | Errore grande e non riconoscimento (GIURIA D) |

15. Tutti le posizioni statiche, devono essere mantenute almeno 2 secondi da quando il ginnasta è completamente immobile. Le posizioni senza arresto saranno penalizzate come **errore grande** dalla giuria E mentre la giuria D non riconoscerà l'elemento.

- | | |
|----------------------|------------------------------------|
| a. 2 secondi | nessuna penalità |
| b. Meno di 2 secondi | errore medio |
| c. Senza arresto | errore grande e non riconoscimento |

16. Le penalità relative agli errori nelle uscite, sono definite all'articolo 9.4. Una uscita corretta deve essere preparata dal ginnasta e non deve essere un caso fortunato se termina in modo corretto. Il ginnasta dovrà compiere i gesti tecnici per prepararsi all'uscita tali da poter completare l'elemento, come ridurre la rotazione e/o aprire il corpo prima dell'arrivo al suolo.

17. Arrivi al suolo e uscite sui piedi senza penalità.

Per ragioni di sicurezza, un ginnasta può atterrare o scendere dall'attrezzo con i piedi distanti tra loro (abbastanza per unire correttamente i talloni) al momento dell'atterraggio da qualsiasi salto. Il ginnasta deve completare l'atterraggio unendo i talloni senza sollevare e spostare le punte dei piedi. Questa distanza può anche essere definita come 10 cm. Se i piedi sono distanti più di 10 cm verrà applicata una penalità di 0,1 o 0,3 anche se i talloni vengono uniti dopo l'arrivo. Questo viene fatto sollevando i talloni dal tappetino e unendoli insieme senza sollevare e muovere la parte anteriore dei piedi. Anche le braccia devono avere il controllo completo senza oscillazioni inutili.

Azione (senza passi, balzelli, oscillazioni o circonduzioni delle braccia)	Risultato
Atterraggio con i piedi leggermente divaricati (fino a 10 cm), il ginnasta solleva entrambi i talloni e li unisce senza sollevare e spostare la parte anteriore dei piedi	Nessuna deduzione
Atterraggio con i piedi leggermente divaricati (fino a 10 cm) o meno della larghezza delle spalle, il ginnasta riunisce muovendo un piede o entrambi i piedi insieme, o non unisce i piedi sollevando solo i talloni	-0.10 deduzione per l'atterraggio con i piedi aperti
Atterraggio con i piedi aperti più di larghezza delle spalle, e il ginnasta riunisce muovendo un piede o entrambi i piedi insieme, o non li unisce.	-0.30 deduzione per l'atterraggio con i piedi aperti

Nota:

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

18. Durante gli arrivi, un piccolo passo o salto è definito dalla distanza fra i piedi pari alla lunghezza di "un piede" (lunghezza del passo o salto).

19. Le altre penalità per l'esecuzione tecnica sono definite all'articolo 9.4 e quelle specifiche per ogni attrezzo, sono presentate nel capitolo corrispondente.

20. Si definisce **arrivo basso** l'atterraggio con i fianchi più bassi delle ginocchia, che prevede la penalità di 0,50 per errore tecnico.

Articolo 9.3 - Esigenze di composizione dell'esercizio

1. Le esigenze di composizione sono gli aspetti di un esercizio che definiscono ciò che ci si aspetta di ritrovare in una prestazione ginnastica ad ogni attrezzo. Si tratta, per esempio, dell'utilizzo completo della pedana del corpo libero, della esecuzione di un esercizio di slancio senza arresto, dell'assenza della ripetizione di un elemento, etc. Queste esigenze sono definite per ciascun attrezzo al capitolo corrispondente.
2. Fra gli errori di composizione degli esercizi comprendono, fra gli altri i seguenti:
 - a) Larga apertura delle gambe non necessaria (errore medio = **-0.30** p. Giuria E):
 - i. Durante l'esecuzione di un elemento, il ginnasta non dovrà presentare alcuna apertura delle gambe che sia inutile o antiestetica. Per esempio, alle parallele, un dietrofront avanti alla verticale dovrà essere eseguito senza apertura delle gambe; alla sbarra e agli anelli, il ginnasta non dovrà divaricare le gambe trasversalmente durante l'esecuzione di un movimento; agli anelli, le croci, le rondini e le verticali, non dovranno essere eseguite con le gambe divaricate, etc. La maggior parte degli elementi per i quali è permessa o richiesta l'apertura delle gambe, figurano nelle tavole delle difficoltà.
 - b) Ripetizione di elementi:
 - i. Gli elementi ripetuti sono consentiti, ma non possono essere riconosciuti come difficoltà, o ricevere abbuoni per collegamento. Comunque sono valutati normalmente, per la loro esecuzione, dalla giuria E.
 - c) Abbassamento da una posizione ad un'altra dopo uno slancio indietro, mezzo slancio intermedio e slancio intermedio (errore medio o grande = **-0.30** o **-0.50** per la Giuria E):
 - i. Il mezzo slancio intermedio è uno slancio al termine del quale il ginnasta non esegue alcun elemento o non effettua alcun cambio di appoggio, di sospensione o di impugnatura (errore medio per la Giuria E).
 - ii. Lo slancio intermedio consiste in due mezzi slanci intermedi consecutivi (errore grande per la Giuria E).
 - iii. L'abbassamento da una posizione ad un'altra dopo uno slancio indietro è uno slancio indietro all'appoggio o alla sospensione brachiale alla fine del quale, il ginnasta si slancia in direzione opposta in sospensione brachiale o in sospensione (costituisce un errore anche se si effettua un cambio di impugnatura) (errore medio per la Giuria E).
 - d) Abbassamento delle gambe durante gli elementi alla verticale o di mantenimento di forza.
La tabella che segue indica le penalità da applicare per abbassamento delle gambe:

Azione della Giuria		Angolo di deviazione rispetto alla posizione originale
Giuria E	Giuria D	
- 0,1 piccolo	-	0 – 15°
-0,3 medio	-	>15° – 30°
-0,5 grande	-	>30° – 45°
-0,5 grande	Non riconoscimento	> 45°

Articolo 9.4 - Penalità applicate dalla giuria E

La giuria E applica le penalità indicate nella tabella 4 a tutti gli attrezzi ed al corpo libero ogni volta che il ginnasta commette l'errore corrispondente. Vedere le sezioni da 10 a 15 per gli errori e le detrazioni relative ad ogni attrezzo.

Tabella 4 penalità generali. Prima Parte

[Ritorna all'indice](#)

Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Penalità per errori estetici e di esecuzione			
Posizione del corpo non definita (raggruppato, carpiato, teso)	+	+	
Correzione della impugnatura o della posizione delle mani, ogni volta	+		
Camminare o saltellare in verticale (ogni passo o saltello)	+		
Toccare l'attrezzo o il suolo con le gambe o i piedi	+		
Urtare l'attrezzo o il suolo			+
L'allenatore tocca il ginnasta senza aiutarlo ad eseguire l'esercizio		+	
Interruzione dell'esercizio senza caduta			+
Flessione delle braccia o delle gambe o apertura delle gambe	+	+	+
Errata posizione del corpo o correzione della tenuta della posizione finale	+	+	
Salto con gambe o ginocchia divaricate	\leq larghezza spalle	$>$ spalle	
Arrivi al suolo con gambe divaricate	\leq larghezza spalle	$>$ spalle	
Mancanza di stabilità, leggera correzione della posizione dei piedi o slancio eccessivo delle braccia durante l'arrivo al suolo	+		
Perdita di equilibrio durante l'arrivo nelle uscite e negli elementi con arrivo al suolo senza caduta o appoggio di mani. Penalità totale massima: - 1,00 p. per passi o salti.	Leggero squilibrio, piccolo passo o saltello 0,1 ogni volta	Grande passo o salto, contatto di una o due mani con il tappeto	
Atterraggio con le anche sotto le ginocchia (atterraggio basso).			+
Caduta durante l'arrivo al suolo o appoggio di una o due mani al suolo			-1.00
Caduta durante l'arrivo nelle uscite senza che i piedi tocchino per primi il suolo.			-1.00 NR giuria D
Apertura atipica delle gambe		+	
Altri errori di estetica	+	+	+

Tabella 4 penalità generali. Seconda Parte

[Ritorna all'indice](#)

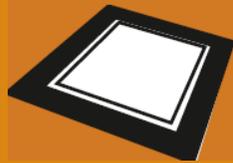
Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Penalità per errori tecnici			
Deviazione negli elementi di slancio, alla o passanti per la verticale, o nei mulinelli	>15° - 30°	>30° - 45°	> 45° e NR
Deviazione negli elementi statici rispetto alla posizione corretta	>5° a 20°	>20° a 45°	>45° e non riconosc.
Salire di forza dopo una posizione di forza non corretta	le penalità applicate alla posizione di forza si ripetono (max -0.30) per l'elemento di elevazione		
Rotazioni intorno all'asse long. Incomplete	Fino a 30°	>30° - 60°	>60° a 90° >90° e NR
Altezza o ampiezza insufficiente nei salti o negli elementi di volo	+	+	
Appoggio intermedio o supplementare di una mano	+		
Movimento di forza eseguito con slancio o viceversa (VEDI ANELLI)	+	+	+
Durata delle posizioni statiche (2 sec.)		meno di 2 sec.	senza arresto e NR
Interruzione durante un movimento di elevazione	+	+	
Abbassamento delle gambe durante gli elementi alla verticale o mantenuti di forza	0 - 15°	>15° - 30°	>30° - 45° >45° NR
Perdita di equilibrio o caduta dalla verticale	+	Slancio o Forte squilibrio	
Caduta da o sull'attrezzo			-1.00
Oscillazioni intermedie o abbassamento dalla posizione		Mezza oscillazione o abbassamento	Oscillazione intera
Assistenza per completare il movimento			-1.00 e NR
Estensione del corpo insufficiente prima dell'arrivo al suolo	+	+	
Altri errori tecnici	+	+	+



GLI ATTREZZI

[Ritorna all'indice](#)

Corpo Libero



Cavallo C.Maniglie



Anelli



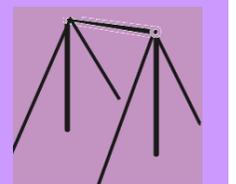
Volteggio



Parallele



Sbarra



Sezione 10: Corpo libero

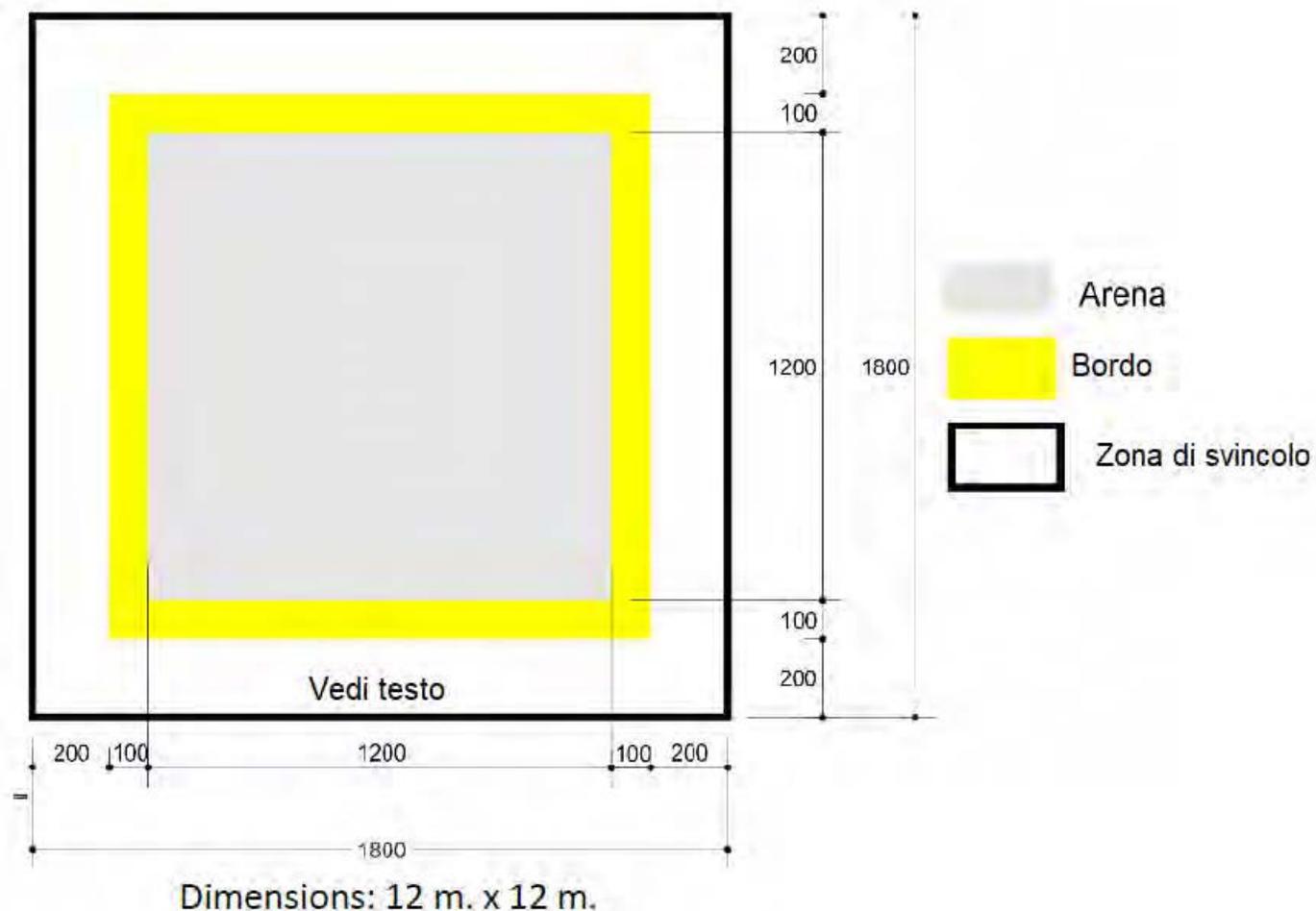
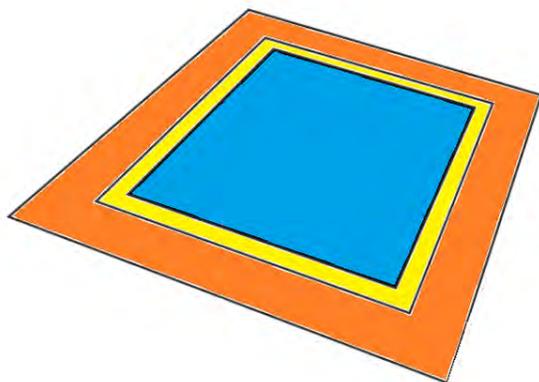
Tab. penalità

Tav. I

Tav. II

Tav. III

Tav. IV



Articolo 10.2.1 - Descrizione dell'esercizio

Un esercizio al corpo libero è composto prevalentemente da elementi acrobatici combinati con altri elementi ginnici come: parti di forza e di equilibrio, elementi di flessibilità, verticali e combinazioni coreografiche, che compongono un esercizio ritmico e armonioso, eseguito utilizzando la maggior parte della pedana (m. 12 x 12).

Articolo 10.2 – Contenuto e regole specifiche

Articolo 10.2.1 Principi relativi alla presentazione dell'esercizio

1. Il ginnasta deve iniziare il suo esercizio al corpo libero, all'interno delle linee o parti di diverso colore, che delimitano la superficie utilizzabile, in posizione eretta con gambe chiuse (pos. di **attenti**). L'esercizio e la sua valutazione, ha inizio con il primo movimento di un piede del ginnasta.
2. Le esigenze di esecuzione e della composizione sono le seguenti:
 - a) L'esercizio deve essere eseguito interamente all'interno delle linee o parti di diverso colore, della pedana. Gli elementi iniziati interamente all'esterno del limite consentito saranno valutati normalmente dalla giuria E, ma non riconosciuti dalla giuria D.
 - i. La superficie disponibile per l'esercizio al corpo libero è delimitata da linee di demarcazione o parti di diverso colore. Le linee fanno parte dello spazio utilizzabile e possono essere toccate ma non devono essere superate, così come la zona colorata dell'interno del praticabile
 - ii. Il superamento della superficie autorizzata è controllato da 2 giudici di linea che, salvo diversa indicazione nelle direttive del concorso, siedono diagonalmente opposti, ognuno dei 2 giudici se seduti in campo gara, osservano le due linee perimetrali a loro più vicine. In caso di infrazione il giudice di linea deve informare per iscritto il Giudice D1, utilizzando i seguenti criteri:
 - arrivo al suolo con un piede o toccare con una mano o con un piede la superficie esterna di demarcazione prevede una penalità = **-0,10**;
 - toccare con le mani, i piedi, piede e mano o toccare con altre parti del corpo la superficie esterna di demarcazione prevede una penalità = **-0,30**
 - arrivo terminato direttamente nella superficie esterna di demarcazione prevede una penalità = **-0,30**;
 - gli elementi iniziati all'esterno della superficie di demarcazione non sono riconosciuti.
 - iii. I passi che il ginnasta compie per ritornare sulla pedana quando si supera la superficie autorizzata, non sono penalizzati.
 - b) La durata dell'esercizio al corpo libero è di un tempo massimo di 70", questo è misurato da un giudice cronometrista. Non esiste un tempo minimo di esecuzione. Il cronometrista 60" dopo l'inizio dell'esercizio, emette un primo segnale acustico di avvertimento, ed un secondo a 70" per indicare la durata massima dell'esercizio. La misura del tempo inizia quando il ginnasta muove il primo piede e, termina quando egli giunge alla posizione eretta con gambe unite dopo la conclusione dell'esercizio. Se l'esercizio ha durata superiore al tempo prescritto, il giudice cronometrista lo segnala al Giudice D1 che applica al punteggio finale le previste penalità.

L'insieme di tutta la superficie della pedana deve essere utilizzata. Non sono previsti limiti al numero delle volte che il ginnasta utilizza la stessa diagonale per eseguire elementi acrobatici. Tuttavia, la stessa diagonale non può essere utilizzata più di 2 volte di seguito, se un ginnasta utilizza la stessa diagonale 2 volte di seguito, dovrà successivamente percorrere una linea laterale parallela al lato per portarsi in un altro angolo.

- Linea laterale < mt. 12 (direzione A-B, B-C, C-D, D-A)
 - Per Diagonale si intende ogni altra linea acrobatica.
- c) Inoltre il ginnasta deve arrivare o partire da ciascun angolo della pedana. Se l'ultimo passaggio acrobatico porta il ginnasta in un angolo che non è stato ancora usato è soddisfatto il requisito di quell'angolo. Non toccare i 4 angoli comporta, da parte del giudice D1, per una sola volta nell'esercizio, una penalità neutra di 0,3 p. L'utilizzo della stessa diagonale 3 volte di seguito, comporta in violazione della regola, una detrazione di 0,3 come penalità neutra applicata dal giudice D1 una sola volta nell'esercizio.
- d) Le fermate di due o più secondi, prima delle serie o elementi acrobatici, non sono permesse. Semplici movimenti delle braccia sono inclusi nella definizione di pausa e quindi i due secondi iniziano nel momento in cui la ginnasta si ferma.
- e) Ogni elemento o serie acrobatica deve terminare con un atterraggio visibilmente controllato e fermarsi prima di proseguire **con qualsiasi altro tipo di elemento**. Non sono consentiti atterraggi momentanei incontrollati durante tali transizioni.
- f) L'esercizio deve terminare con un elemento acrobatico che finisce in arrivo al suolo con appoggio sui due piedi (le capovolte non sono consentite).
- g) Il Ginnasta non può fare un semplice passo per arrivare in uno degli angoli. Un semplice passo corrisponde allo spostamento del ginnasta sulla pedana senza coreografia (giro $\geq 180^\circ$, salto, sollevare una gamba sopra l'orizzontale durante il passo, ecc).
- h) Le penalità per falli di tenuta e di esecuzione nei salti sono per elemento e non per ogni salto all'interno dell'elemento.
3. Vedere anche la lista completa degli errori e delle penalità, relative alla presentazione dell'esercizio, alla Sezione 9 e la tavola delle penalità all'articolo 9.4 e 10.3.

Articolo 10.2.2. Principi relativi alla nota D

1. I gruppi degli elementi (EG) al corpo libero sono i seguenti:

- i. Elementi non acrobatici
- II. Elementi acrobatici avanti
- III. Elementi acrobatici dietro
- IV. **Semplici Salti giro avanti o indietro con 1 o più avvitamenti.**

2. L'esercizio non può terminare con un elemento del gruppo I.

3. L'esercizio deve obbligatoriamente contenere un salto con almeno doppia rotazione **(come uscita per i ginnasti senior)** che deve rientrare fra gli **8 elementi** che contano per la nota D.

4. Principi concernenti la difficoltà e i gruppi degli elementi:

- a) Gli elementi acrobatici (salti) collegati tra loro mantengono il proprio valore di difficoltà indipendente.

5. Principi concernenti i valori aggiuntivi per collegamento (CV).

- Difficoltà D o superiore + difficoltà minimo B o C = +0,1, D o superiore + D o superiore = +0,2.
- Nel caso di più salti in sequenza, il valore dei collegamenti può essere attribuito prima e dopo il salto eseguito fra altri 2.

- Per il bonus di connessione i due elementi devono far parte degli **8 elementi** che contano.
- Nessun valore di collegamento può essere riconosciuto per contro-salto (esempio: doppio salto dietro con 1/1 avv. e salto avanti con 1/1 avv)
- Non verrà dato alcun bonus di connessione per il collegamento diretto di salti singoli con avvitamenti (esempio: salto dietro con 5/2 avv. a salto avanti con 1/1 avv.).
- Se un ginnasta completa due o più elementi per la connessione bonus **e cade**, non verrà assegnato alcun bonus per quella particolare connessione.

6. Principi e regole complementari:

- I salti con 1 e ½ rotazione con arrivo sulle mani e rimbalzo alla posizione eretta, non sono permessi.
- I salti giro con arrivo in rotolamento avanti e i salti semplici (no salto giro) con arrivo prono non sono permessi per ricevere valore.
- Tutti gli elementi permessi con arrivo in rotolamento avanti e con arrivo prono sono catalogati nelle tavole delle difficoltà. Per ragioni di incolumità per il ginnasta, nessun altro nuovo elemento di questa categoria sarà autorizzato.
- A meno di indicazioni contrarie nelle tavole delle difficoltà, i mulinelli eseguiti con gambe unite o divaricate, hanno lo stesso valore e numero di identificazione. I russi frontali, con gambe divaricate, non sono permessi.
- Le posizioni mantenute di forza con gambe divaricate, non presenti nelle tavole delle difficoltà, non sono permesse.
- Gli elementi che includono 2 parti di forza, per ottenere il valore indicato nelle tavole devono avere una posizione di arresto per ciascuna delle due parti di forza. Un valore inferiore sarà attribuito all'elemento se una sola delle parti di forza è stata fermata. Esempio: Manna (1 sec. e salire alla verticale (senza arresto) = C per il Manna.
- Tutti gli elementi con mulinelli a gambe chiuse o divaricate iniziano e terminano in appoggio frontale.
- Nessun elemento supplementare può essere aggiunto prima o dopo l'elemento I 94 per ottenere aumento di valore. In linea di principio, solo agli elementi acrobatici possono essere assegnati valori maggiori di D.
- Tutte le croci in verticale richiedono la chiusura delle gambe e che la testa sia ad una distanza dal suolo non più grande della larghezza di una mano.
- Se una ginnasta fa un passo o abbassa le gambe e tocca il pavimento mentre si sta eseguendo la salita in verticale, non verrà assegnato alcun valore per l'elemento, tuttavia se la verticale è tenuta **per il tempo minimo richiesto** riceverà comunque valore.
- Chiarimenti riguardanti diverse esecuzioni acrobatiche. Un elemento non può essere declassato se eseguito parzialmente in una posizione flessa, per esempio salto in avanti teso con doppio avvitamento, il ginnasta riceverà credito per il doppio avvitamento se la flessione del corpo si verifica nel secondo giro ma verrebbero detratte le penalità per le posizioni non distinte (raccolto, carpiato, teso). Articolo 9.4.
- Non è consentito eseguire la rondata con 1/4 di giro per atterrare rivolto in avanti (Tinsica). Altrimenti l'elemento successivo non sarà riconosciuto.**
- Il ginnasta deve presentare nell'esercizio un elemento di equilibrio su una gamba, fra quelli elementi elencati nel Codice dei Punteggi, elemento 1.61 o 62, questo elemento può essere al di fuori degli 8 elementi che contano.**

7. Ripetizioni speciali:

- Solo 1 elemento di forza (incluse le verticali) può aumentare il valore dell'esercizio.** Gli elementi del gruppo I, da 1 a 48 sono considerati di forza eccetto:
 - Elemento I.19, verticale a braccia ritte (2 sec.).

- Elemento I.31, ½ o 1 giro in verticale o salire in verticale con ½ o 1 giro.

b) Solo 1 elemento di valore eseguito in mulinello a gambe unite o divaricate o elemento russo frontale può contribuire al valore della difficoltà.

8. Vedere anche le regole che riguardano il riconoscimento degli elementi e gli altri aspetti della nota D alla sezione 7 e le tabelle delle penalità all'Articolo 7.6.

[Ritorna alla sezione 10](#)

Articolo 10.3 - Tabella delle penalità specifiche al corpo libero

Giuria D

Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Esercizio superiore a 70 sec.	≤ 2 sec.	> 2 – 5 sec.	> 5 sec.
Arrivare direttamente o toccare con un piede o con una mano la superficie esterna alla pedana	+		
Toccare con i piedi o con le mani o con altra parte del corpo la superficie esterna alla pedana		+	
Arrivo di un elemento totalmente sulle superficie esterna alla pedana		+	
Non passare a/da ogni angolo della pedana		+	
Usare la stessa diagonale più di 2 volte di seguito.(1 volta nell'esercizio)		+	
Non eseguire alcun salto giro multiplo		+	
Non eseguire alcun elemento di equilibrio su una gamba		+	
Elemento iniziato fuori nella superficie esterna alla pedana	Senza valore		

Giuria E

Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Elevazione insufficiente nei salti	+	+	
Mancanza di flessibilità articolare negli elementi ginnici e nelle posizioni statiche	+	+	
Elementi acrobatici con arrivo in capovolta senza appoggio delle mani		Arrivo con il dorso delle mani	Senza appoggio delle mani
Arrivo al suolo non controllato anche durante un collegamento	+	+	+
Passi o elementi semplici per raggiungere l'angolo della pedana	+		
Salto prono dopo un salto giro			+
Deviazione dal piano del movimento	+	+	

A= 0,10

B= 0,20

C= 0,30

D= 0,40

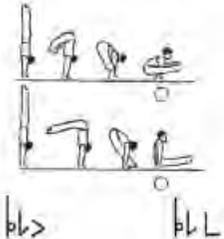
E= 0,50

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

GR. I: Elementi non acrobatici. (Considerati di forza vedi art. 10.2.2.7 a)

[Ritorna alla sezione 10](#)

1. Dalla vert., scendere lentamente passando le gambe tese fra le braccia fino alla squadra o portarle lat. alle braccia fino alla squadra div., 2".



2. Squadra con gambe verticali, 2".



3. Squadra con gambe orizz. al di sopra della testa, 2"



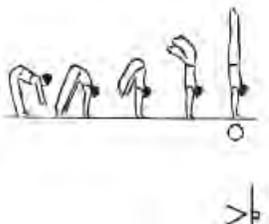
(Manna)

4.

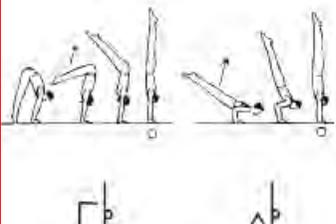
5.

6.

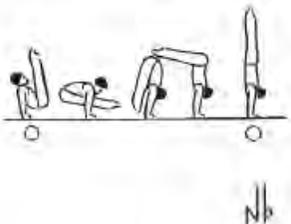
7. Da in piedi, a gambe aperte salire lentamente con corpo flessso e braccia ritte, alla vert. 2".



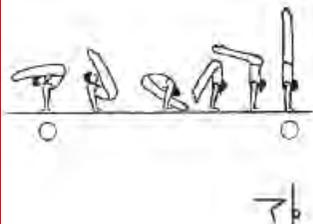
8. Salire lentamente con braccia ritte e corpo flessso o con braccia piegate e corpo teso, gambe unite, alla vert., 2".



9. Dalla squadra con gambe vert.2" passare le gambe tra le braccia e salire con corpo flessso braccia ritte e gambe unite o divaricate, alla vert. 2".



10. Dalla squadra con gambe orizz. sopra il capo, 2", ruotando avanti lent., con corpo fl. e b. ritte e con gambe unite o divaricate, alla vert., 2".



11.

12.

13. Da proni, salire di slancio, con corpo teso e braccia piegate, alla vert. 2".

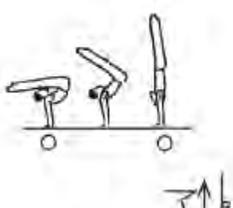


14. Da una massima div. o dalla sq. con gambe unite o div. oppure da corpo proteso d., salire lentamente con corpo fle. e braccia ritte (gambe unite o div.) alla verticale, 2".



15.

16. Dal Manna (2 sec.), traslocare dietro alla verticale (2 sec.)



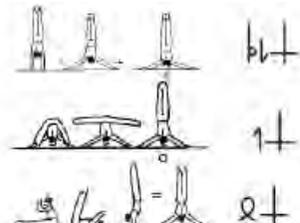
17.

18.

19. Vert. a braccia ritte, 2". Elemento considerato non di forza.



20. Salire lentamente o scendere lentamente divaricando le braccia, o portarsi di slancio fino alla croce in verticale, 2".



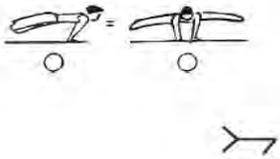
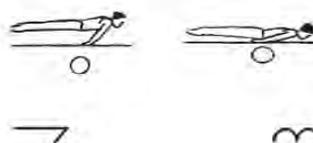
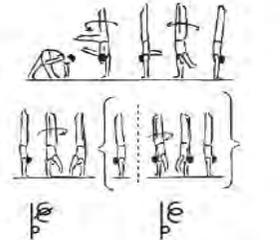
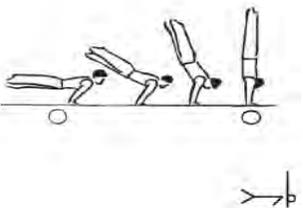
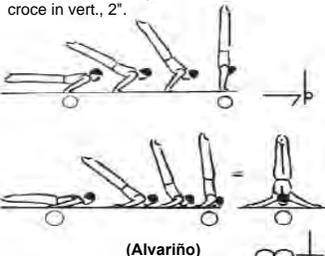
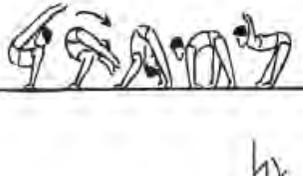
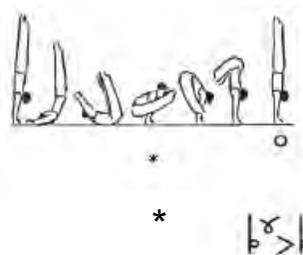
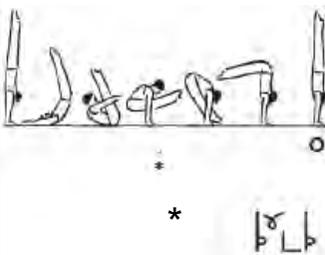
21. Dalla massima div. front. o sagitale salire lentamente, o con braccia ritte e corpo flessso, alla croce in vert., 2".



22.

23.

24.

A= 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
GR. I: Elementi non acrobatici. (Considerati di forza vedi art. 10.2.2.7 a)					
Ritorna alla sezione 10					
<p>25. Orizz. front. a braccia ritte e gambe div., 2".</p> 	<p>26. Orizz.f ront. a braccia ritte e gambe unite, 2".</p>	<p>27. Rondine, 2".</p> 	<p>28.</p>	<p>29.</p>	<p>30.</p>
<p>31. ½ o 1 giro in verticale o salire in verticale con ½ o 1 giro. Elemento considerato non di forza.</p> 	<p>32. Dalla orizz. con gambe div., 2", salire lentamente alla vet., 2"</p> 	<p>33.</p>	<p>34. Dalla orizzontale 2", salire a corpo e br. tese alla verticale 2". Dalla rondine, 2", salire lentamente con corpo teso e braccia ritte alla croce in vert., 2".</p>  <p>(Alvariño)</p>	<p>35.</p>	<p>36.</p>
<p>37. Dalla squadra, salire alla massima squadra, ruotare ind. e arrivare in piedi.</p> 	<p>38.</p>	<p>39.</p>	<p>40.</p>	<p>41.</p>	<p>42.</p>
<p>43.</p>	<p>44. Capovolta av. a gambe div. e salire alla vert., 2".</p> 	<p>45. Dalla capovolta carpiata a g. unite, salire alla vet., 2". Anche con gambe div. nella fase finale.</p> 	<p>46.</p> <p>* - Non deve necessariamente venire dalla verticale per essere riconosciuto.</p>	<p>47.</p>	<p>48.</p>

A= 0,10

B= 0,20

C= 0,30

D= 0,40

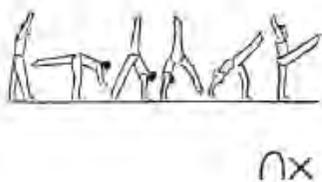
E= 0,50

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

GR. I: Elementi non acrobatici.

[Ritorna alla sezione 10](#)

49. Rovesciata avanti.



nx

50.

51.

52.

53.

54.

55. Massima div. front. o sagitale,



l

56.

57.

58.

59.

60.

61. Tutte le posizioni di equilibrio su una gamba, 2".



T

P

62. Tutte le posizioni di equilibrio su una gamba, con gambe div. 180° senza presa delle mani, 2".



Y

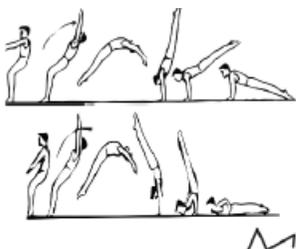
63.

64.

65.

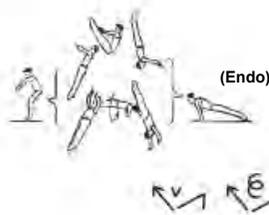
66.

67. Flic flac con arr. a corpo proteso d. in decupito prono.



M

68. Fli flac carp. in volo, con arr. a corpo proteso d. o flic flac con 1 avv.



69.

70.

71.

72.

A= 0,10

B= 0,20

C= 0,30

D= 0,40

E= 0,50

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

GR. I: Elementi non acrobatici.

[Ritorna alla sezione 10](#)

73. Farfalla.

B

74. Farfalla con 1 avv. (Tong Fei)

BE

75. Farfalla con 2 avv.

BE

76.

77.

78.

79. 1 mulinello con gambe unite o div.

f

80. Mulinelli con g. unite o div., alla vert.

f|

81. Mulinelli a gambe unite o div. con arrivo in vert. e scendere per continuare con mulinelli a gambe div. o unite. (Gogoladze)

f|f

82. Mulinelli a gambe unite o div. con salto alla verticale e 360° di piroetta dietro (2 salti) e scendere per continuare con mulinelli a gambe div.

f|↑|f

83.

84.

85.

86. Dalla vert. scendere in mulinelli con gambe unite o divaricate.

|f

87.

88.

89.

90.

91. Mulinelli a gambe div. con 1/2 pivot (180°).

f|φ

92. Mulinelli a gambe div. con 1 pivot (in 2 mulinelli).

f|φ

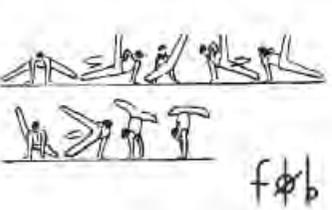
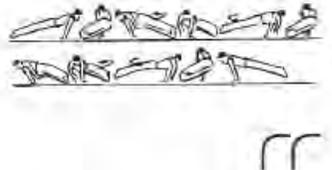
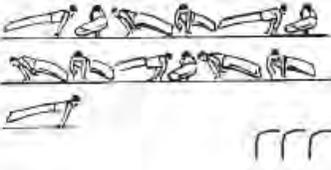
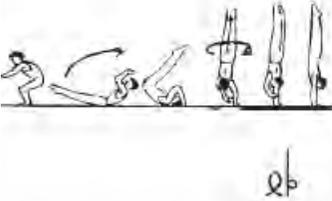
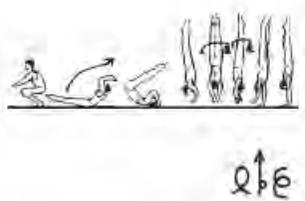
93. Mulinelli a gambe div. con pivot >270° (in 2 mulinelli) alla verticale.

f|φ|

94.

95.

96.

A= 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. I: Elementi non acrobatici.					Ritorna alla sezione 10
97.	98. Mulinelli a gambe div. con ½ pivot (180°) alla verticale. 	99.	100. Mulinelli a gambe div. con pivot > 270° (in 2 mulinelli) alla verticale e discesa in mulinello a gambe unite o div. 	101.	102.
103. Frontale russo con 360° (1 giro) o 540° 	104. Frontale russo con 720° (2 giri) o 900° 	105. Frontale russo con 1080° (3 giri) o più (Fedorchenko) 	106.	107.	108.
109. Capovolta d. con ½ giro alla verticale. 	110. Capovolta d. con 1 giro saltato alla verticale. 	111.	112.	113.	114.
115.	116.	117.	118.	119.	120.

A= 0,10

B= 0,20

C= 0,30

D= 0,40

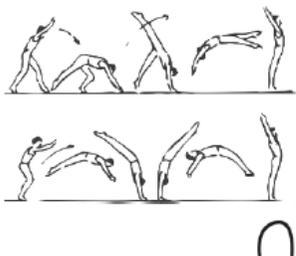
E= 0,50

F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0

GR. II: Elementi acrobatici avanti

[Ritorna alla sezione 10](#)

1. Ribaltata o flic flac av.



2.

3.

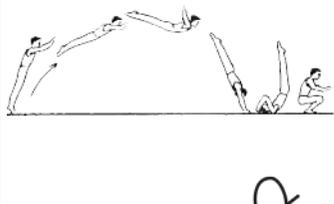
4. Ribaltata salto e, senza posare i piedi
salto av. racc. (stile Marinitch) alla stazione
eretta

(Morandi)



6.

7. Tuffo.



8.

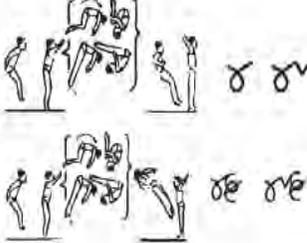
9.

10.

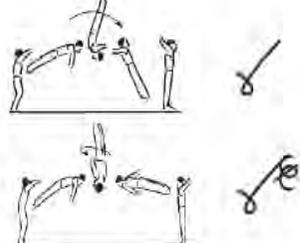
11.

12.

13. Salto av. racc. o carp. Anche con 1/2 avv.

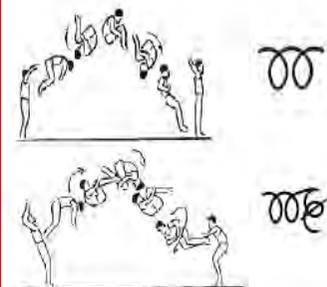


14. Salto av. Tesp. Anche con 1/2 avv.

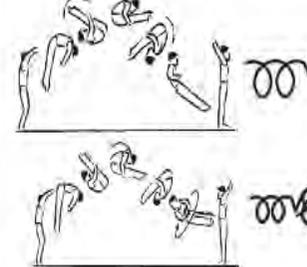


15.

16. Doppio salto av. racc. Anche con 1/2 avv.



17. Doppio salto av. carp. Anche con 1/2 avv.



18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

A= 0,10

B= 0,20

C= 0,30

D= 0,40

E= 0,50

F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0

GR. II: Elementi acrobatici avanti

[Ritorna alla sezione 10](#)

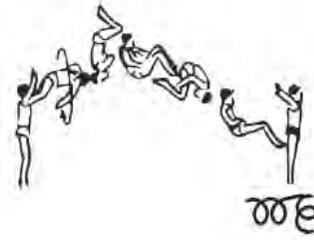
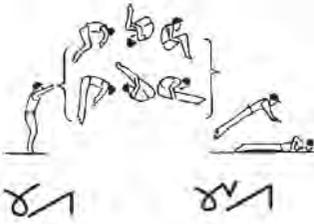
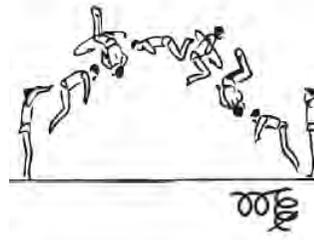
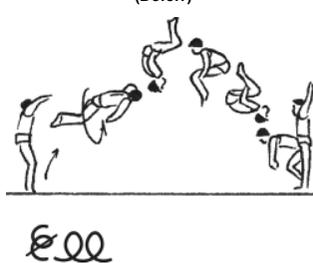
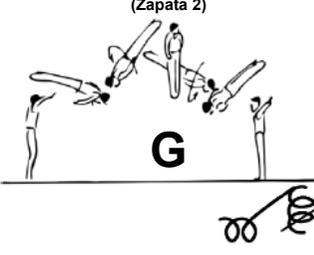
25.	26.	27.	28.	29.	30.
31.	32.	33.	34.	35.	36. Doppio salto av. racc. con 1 avvitamento 
37.	38. 1 ¼ salto av. racc. o carp. con arrivo a corpo proteso d. 	39.	40.	41.	42. Doppio salto av. racc. con 1 ½ avv. (Zapata) 
43.	44.	45.	46. ½ avv. e doppio salto d. racc. (Deferr) 	47.	48. Doppio salto av. teso con 1 ½ avv. (Zapata 2) 

Tabella simboli

A= 0,10

B= 0,20

C= 0,30

D= 0,40

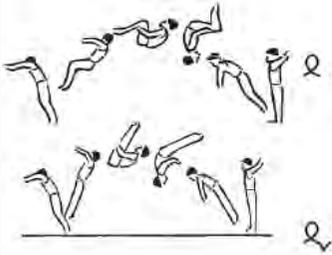
E= 0,50

F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0

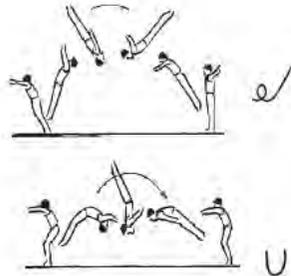
GR. III: Elementi acrobatici dietro

[Ritorna alla sezione 10](#)

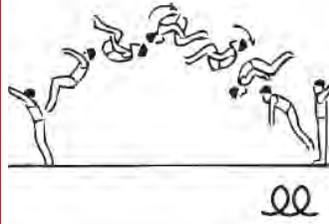
1. Salto d. racc. o carp.



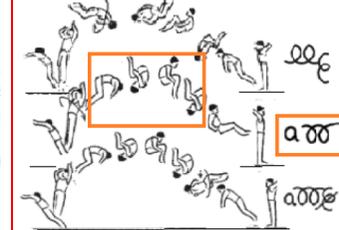
2. Salto d. teso o salto tempo dietro



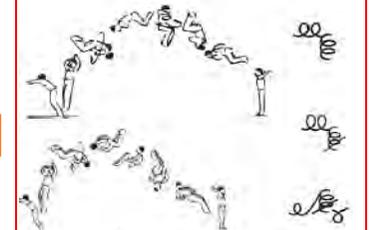
3. Doppio salto d. racc.



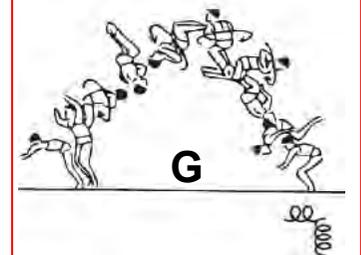
4. Doppio salto d. racc. con 1 avv. O alto dietro, 1/2 avv. seguito da un doppio salto av. racc. Anche con con 1/2 avv. (Tsukahara)



5. Doppio salto d. racc. con 2 avv. (Tsukahara con 1 avv.). O Doppio salto d. racc. con 1 1/2 avv. O salto d. teso 1 1/2 avv. e salto av.racc. Anche Korosteljev



6. Doppio salto d. racc. con 3 avv. (Ri Jong Song)



7. Salto d. racc. o carp. con 1/2 avv. Anche 1/2 avv. e salto av.racc. o carp.



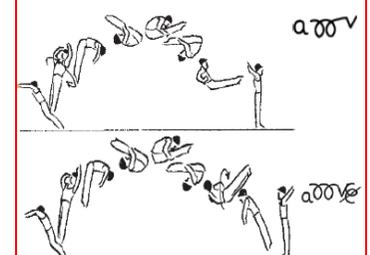
8. Salto d. teso con 1/2 avv.



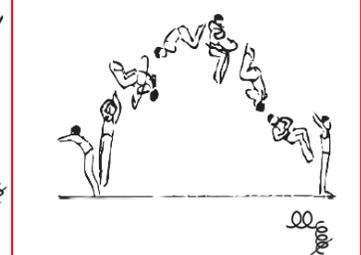
9.

10.

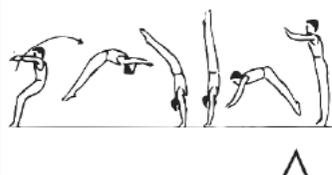
11. Salto dietro, 1/2 avv. seguito da un doppio salto av. Carpio. Anche con con 1/2 avv



12. Doppio salto d. racc. con 2 1/2 avv



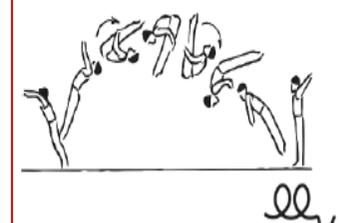
13. Flic flac dietro.



14.

15.

16. Doppio salto d. carpiato.



17.

18. Triplo salto d. racc. (Ljukin)



19.

20.

21.

22.

23.

24. Triplo salto d. carpio (Nagorni)



A= 0,10

B= 0,20

C= 0,30

D= 0,40

E= 0,50

F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0

GR. III: Elementi acrobatici dietro

Ritorna alla sezione 10

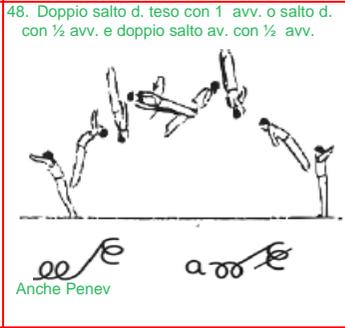
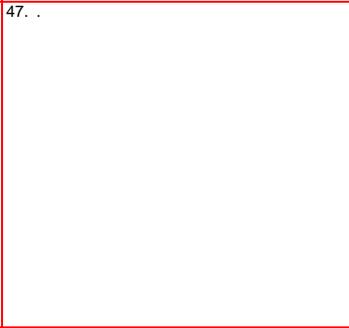
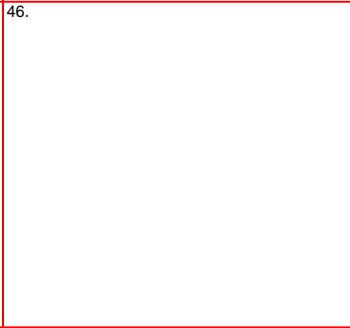
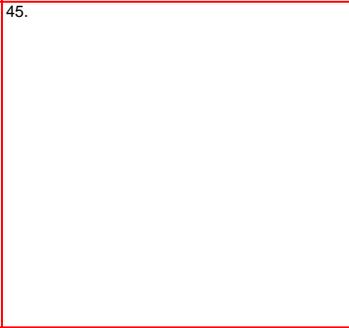
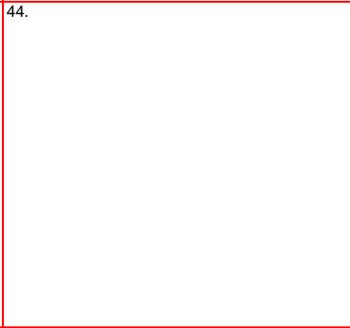
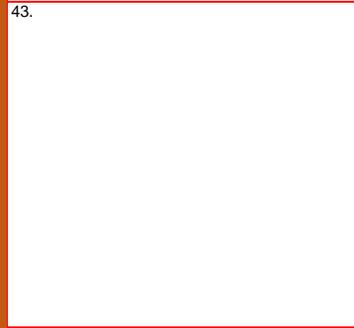
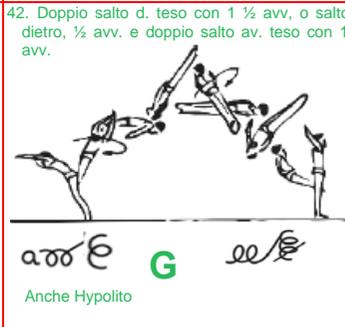
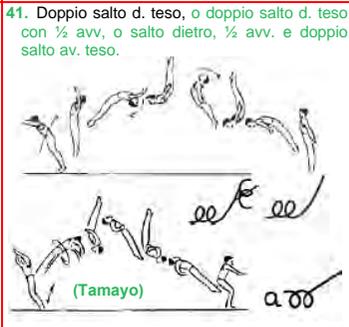
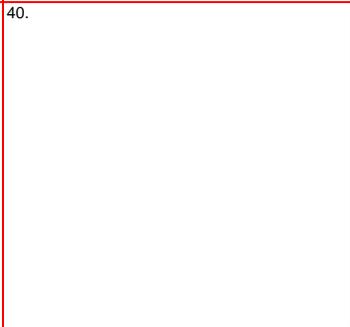
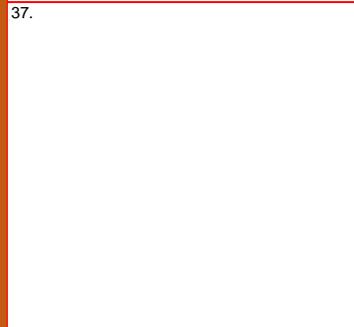
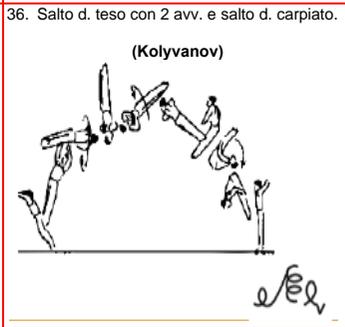
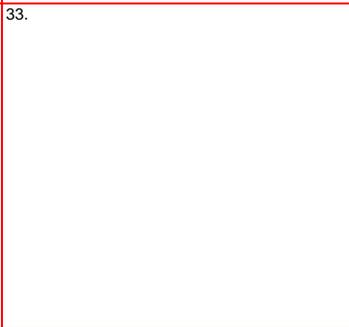
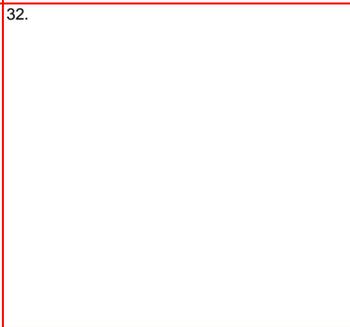
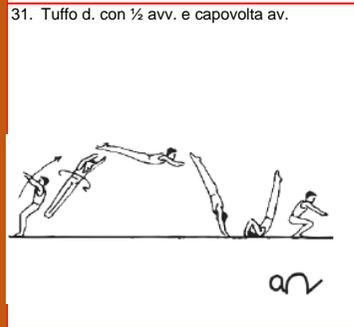
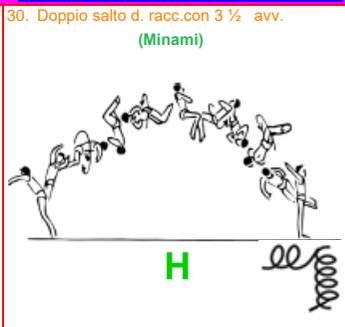
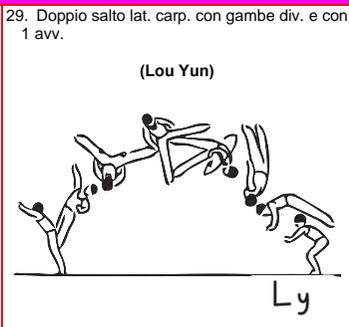
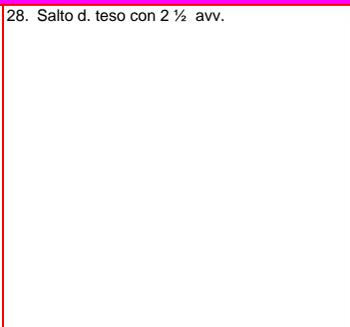
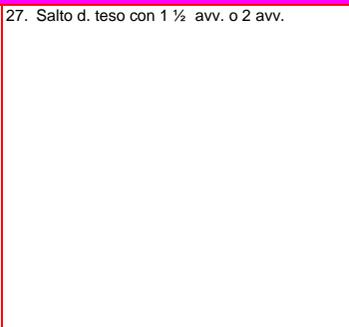
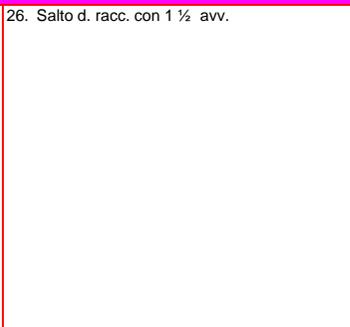
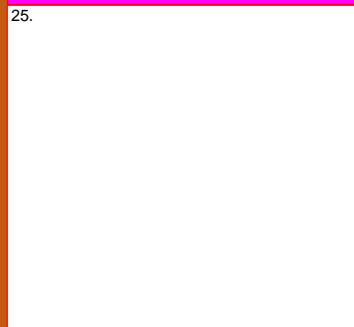


Tabella simboli

A= 0,10

B= 0,20

C= 0,30

D= 0,40

E= 0,50

F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0

GR. III: Elementi acrobatici dietro

[Ritorna alla sezione 10](#)

49.

50.

51.

52.

53.

54. Doppio salto d. teso con 2 avv.

55.

56.

57.

58.

59.

60. Doppio salto d. teso con 2 ½ avv.

61.

62.

63.

64.

65.

66. Doppio salto d. teso con 3 avv.
(Shirai 3)

67.

68.

69.

70.

71.

72. Doppio salto d. teso con 3 ½ avv
(Jarman)

Tabella simboli

A= 0,10

B= 0,20

C= 0,30

D= 0,40

E= 0,50

F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0

GR. IV: Semplici Salti giro avanti o indietro con 1 o più avvitamenti

[Ritorna alla sezione 10](#)

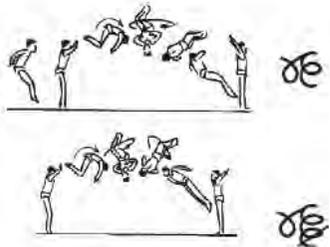
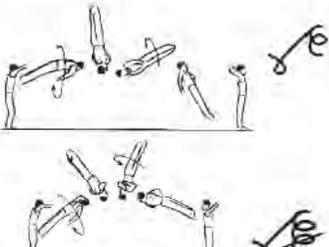
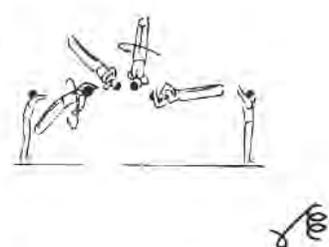
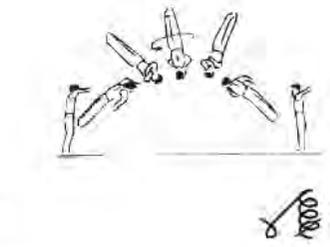
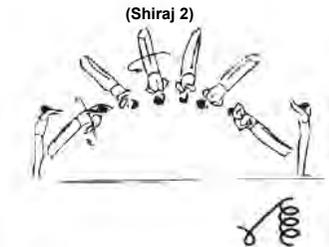
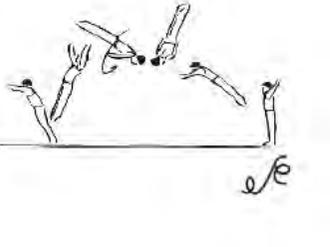
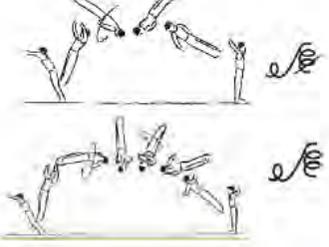
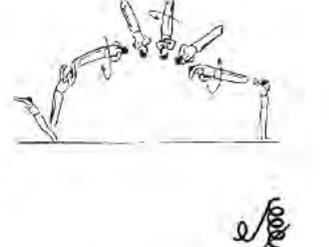
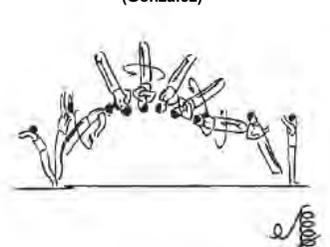
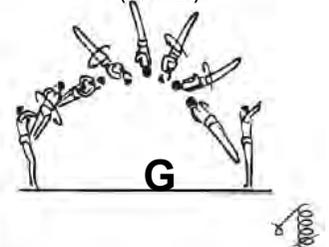
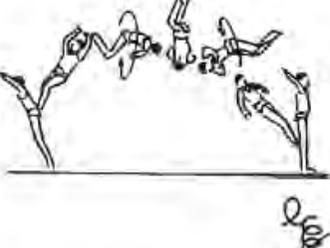
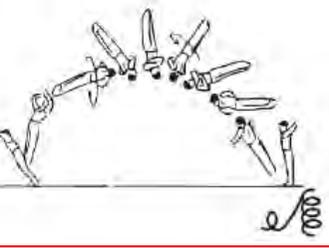
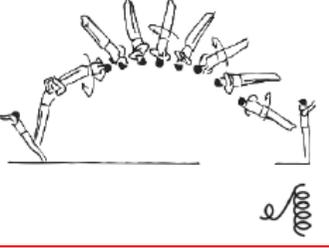
1.	2. Salto av. racc. con 1 avv. Anche con 1 ½ avv. 	3. Salto av. teso con 1 avv. Anche con 1 ½ avv. 	4. Salto av. teso con 2 avv. 	5. Salto av. teso con 2 ½ avv. 	6. Salto av. teso con 3 avv. (Shiraj 2) 
7. Tuffo.	8. Salto dietro teso con 1 avv. 	9. Salto dietro teso con 1 ½ o 2 avv. 	10. Salto dietro teso con 2 ½ avv. 	11. Salto dietro teso con 3 ½ avv. (González) 	12. Salto av. teso con 3 ½ avv. (Goshima) G 
13.	14. Salto dietro racc. con 1 ½ avv. 	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22. Salto dietro teso con 3 avv. 	23.	24. Salto dietro teso con 4 avv. (Shirai / Nguyen) 

Tabella simboli

Sezione 11: Cavallo con maniglie

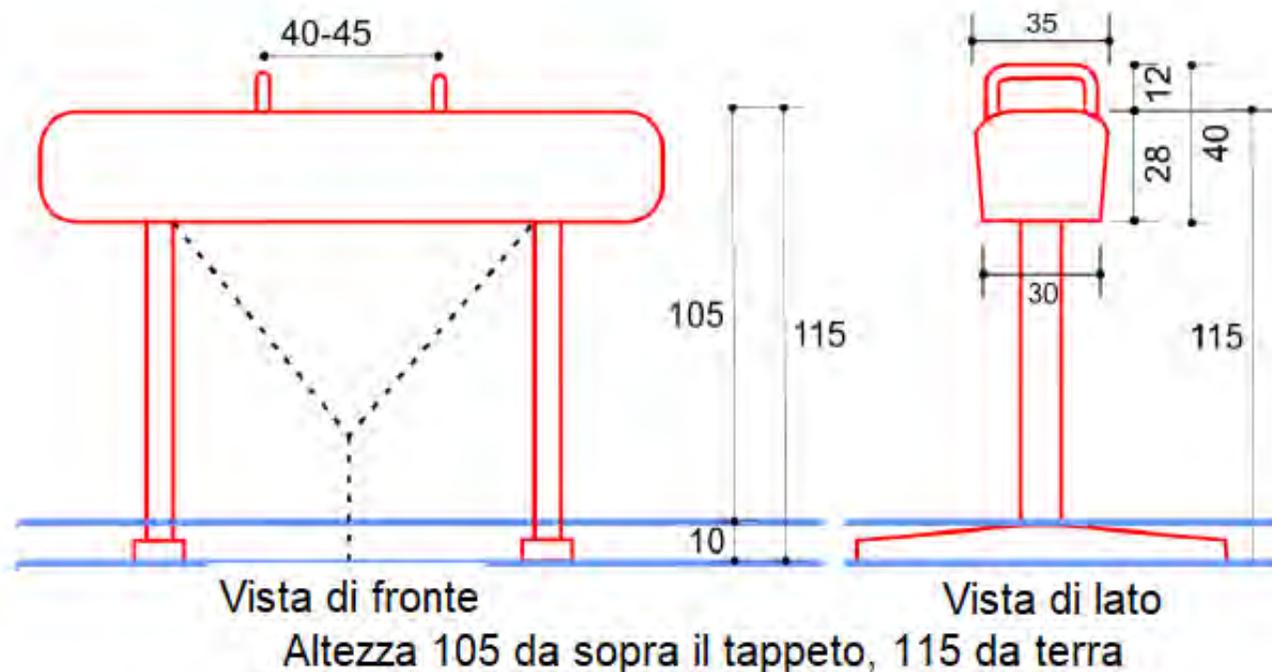
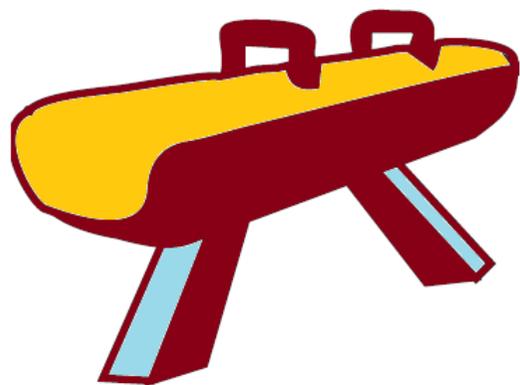
Tab. penalità

Tav. I

Tav. II

Tav. III

Tav. IV



Articolo 11.1 - Descrizione dell'esercizio.

Un moderno esercizio al cavallo c.m., è caratterizzato dalla esecuzione di movimenti pendolari e dalle più diverse forme di movimenti circolari con gambe unite o divaricate, eseguiti in appoggio su tutte le parti del cavallo. Si possono eseguire movimenti di slancio che passano per la verticale, con o senza rotazioni. I movimenti di forza e le posizioni statiche non sono consentite, tutti gli elementi devono essere eseguiti solo di slancio e senza alcuna interruzione.

Articolo 11.2 - Contenuti e regole specifiche

Articolo 11.2.1 Principi relativi alla presentazione dell'esercizio

Il ginnasta deve iniziare l'esercizio dalla posizione eretta con gambe unite. E' permesso un passo o un salto di approccio all'attrezzo. La valutazione inizia quando i piedi del ginnasta si staccano da terra.

2. Le esigenze di esecuzione tecnica e della composizione dell'esercizio al cavallo c.m. sono le seguenti:

- a) L'esercizio deve contenere solo elementi di slancio eseguiti senza pause percettibili e uso della forza visibile.
- b) Durante l'esecuzione di mulinelli a gambe unite o a gambe divaricate, la posizione obliqua del corpo rispetto all'asse del cavallo, non è permessa. I mulinelli possono essere eseguiti solo in appoggio trasversale o in appoggio longitudinale. Inoltre, tutti gli elementi con rotazione devono iniziare e terminare o in appoggio trasversale o longitudinale.
- c) L'esecuzione ideale di mulinelli a gambe unite o a gambe divaricate si verifica con la completa estensione del corpo. La mancanza di ampiezza per quanto concerne la posizione del corpo è penalizzata con detrazione singola per ciascun elemento. Le posizioni con flessione delle anche durante uno o più elementi, sono penalizzate come errori tecnici distinti per ogni mulinello o mulinello con gambe divaricate.
- d) I russi frontali devono essere eseguiti con gambe unite. Le gambe aperte durante un russo frontale è considerato un errore di esecuzione (Art. 9.4) la penalità si applica per ciascun giro completo.
- e) Durante l'esecuzione delle forbici o di oscillazioni pendolari, il ginnasta deve presentare un'ampia elevazione una marcata divaricata delle gambe.

Ampiezza	Penalità
Al di sopra della linea della spalla	0,0
Tra la spalla e la linea orizzontale	-0.10
Sotto la linea orizzontale	-0.30



Questa tabella descrive le detrazioni applicabili prima, durante e dopo elementi in oscillazioni pendolari di singola gamba singola e/o forbici.

- f) Gli elementi alla verticale di passaggio, devono essere eseguiti a braccia tese e senza alcuna interruzione dello slancio o uso di forza visibile.
- g) Nelle uscite alla verticale e negli elementi alla verticale partendo da mulinelli a gambe unite o divaricate con ritorno ai mulinelli con gambe unite o divaricate, gli errori di esecuzione per esitazione, uso della forza, braccia flesse, abbassamento delle anche e perdita di equilibrio devono essere prese in considerazione durante l'elevazione alla verticale, durante la rotazione, nella discesa dalla verticale, l'estensione dei mulinelli a gambe unite o divaricate alla fine dell'elemento. Nessuna penalità si applica per flessione delle anche durante l'elevazione in verticale.
- h) Un semplice uscita in verticale o che include un giro di almeno 270° dall'appoggio longitudinale, deve oltrepassare il corpo del cavallo, per atterrare in posizione trasversale lungo l'asse longitudinale del cavallo a fianco all'ultima posizione di appoggio della mano. Se questi requisiti non sono soddisfatti, l'uscita verrà presa in considerazione come atipica con detrarre di **-0.30** per problemi di rotazione (Articolo 9.4.).
- i) Esigenze per le forbici passanti per la verticale:
- Lo slancio in verticale deve essere eseguito senza alcuna esitazione e senza utilizzazione di forza, con il corpo teso per tutta la durata dell'elemento.
 - Una forbice passante per la verticale eseguita di forza o con una eccessiva chiusura delle anche riceve una penalità dalla giuria E.
 - Le forbici passanti per la verticale con abbassamento delle anche o gambe, saranno penalizzate dalla giuria E.
 - Le forbici alla verticale si concludono a gambe unite.
- j) Chiarimenti riguardanti la valutazione di ogni tipo di forbici alla verticale, eseguite con errori dovuti a passi di una o due mani:

- Se una mano scende dalla maniglia e poi risale sulla stessa = valore D (giuria D): penalità di **-0.30** + altri errori di esecuzione (giuria E) per verticale senza controllo.
 - Una mano scende dalla maniglia senza ritornarvi sopra = valore D (giuria D): penalità di **-0.50** + altri errori di esecuzione (giuria E) per verticale senza controllo.
 - Le due mani scendono dalle maniglie = elemento non riconosciuto (giuria D) penalità di **-0.50** o **-1.00** (dipende da: continuazione dell'esercizio o interruzione con o senza caduta) + altri errori di esecuzione (giuria E).
- k) Tutte le uscite non passanti dalla verticale devono essere eseguite con il corpo ad una altezza minima di 30° al di sopra della linea orizzontale della spalla prima di scendere a terra. Al di sotto dei 30° si applicano le penalità previste nelle tabelle degli errori e penalità relative al cavallo cm all'articolo 11.3.
- l) Se un ginnasta suppone che l'uscita in verticale eseguita non abbia ottenuto valore, può eseguire una qualsiasi altra uscita (una sola volta) entro 30 sec. dal completamento del tentativo iniziale. Se la prima uscita ha ricevuto dalla giuria E una penalità per errore grande (0,50) e l'uscita è ripetuta, la penalità per errore grande aumenta a **-1.00** p.
3. Vedere anche la lista completa degli errori e delle penalità, relative alla presentazione dell'esercizio alla sezione 9 e alle tabelle delle penalità agli Articoli 9.4 e 11.3.

Articolo 11.2.2 Principi relativi alla nota D

1. I gruppi degli elementi (EG) al cavallo con maniglie sono i seguenti:

- I. Slanci pendolari e forbici
- II. Mulinelli a gambe unite o divaricate con o senza pivots o in verticale, perni dorsali e frontali, russi, flops ed elementi combinati
- III. Trasporti inclusi Tong Fei, Wu Gouniang Roth e trasporti con pivot
- IV. Uscite

2. Principi e regole complementari:

a) Generali

- a.1) A meno di indicazioni contrarie, tutti gli elementi circolari (inclusi i trasporti, pivots e i russi frontali), iniziano e terminano in appoggio frontale.
- a.2) A meno di indicazioni contrarie, ogni elemento si definisce in funzione della sua appartenenza ad una struttura, l'elemento termina quando inizia una nuova struttura, come indicato di seguito (eccezione: le serie di elementi combinati con le condizioni sopra descritte):
 - i. un elemento saltato, termina alla fine del salto o della serie di salti;
 - ii. un elemento in mulinello a gambe unite o a gambe divaricate, termina quando il tipo di mulinello cambia;
 - iii. un elemento in pivot, termina quando cessa il movimento di pivot;
 - iv. un elemento in appoggio frontale (passaggio frontale) termina quando il movimento in passaggio frontale cessa;
 - v. I trasporti in appoggio trasversale terminano quando l'azione di trasporto o la posizione di appoggio trasversale cessano per l'esecuzione di un mulinello intermedio o di un altro elemento, o cessano per un'altra ragione.
 - vi. Gli elementi di trasporto in Russo Wendeswing terminano quando l'azione di trasporto o l'azione di Russo Wendeswing viene interrotta da un appoggio intermedio o supplementare, ovvero quando si conclude in altra maniera.

- vii. Per il riconoscimento della difficoltà, gli elementi con trasporto possono essere considerati finiti al termine dello spostamento.
- viii. I trasporti Magyar e Sivado possono avere un mulinello in comune che li collega ed essere riconosciuti difficoltà D+D. Perché sia riconosciuto un mulinello A fra i due trasporti, occorre che il mulinello sia eseguito in modo completo dal primo appoggio frontale al successivo appoggio frontale.
- ix. Gli elementi **III. 46** (Moguilny) e **III. 52** (Belenki), possono iniziare in appoggio frontale trasversale (anche con fronte all'esterno) con 90° in meno nel primo giro e nell'ultimo giro, con trasporto da una estremità all'altra del cavallo.
- a.3) Per tutti i trasporti in appoggio longitudinale, la posizione iniziale 1-2 e finale in posizione 4-5 è considerata sufficiente per soddisfare i requisiti.
- a.4) Al fine di semplificare ulteriormente le regole riguardanti le cadute, tutti gli elementi elencati nei gruppi EGII ed EGIII, per ottenere il valore devono essere seguiti da un elemento riconosciuto presente nel CdP. L'unica eccezione sarebbe un'oscillazione in avanti con entrambe le gambe per terminare la rotazione di una sola gamba, seguita da una semplice oscillazione delle gambe o da forbici. Ad esempio: su una maniglia: terminare L, L, S, S in appoggio frontale, ½ mulinello in appoggio dorsale e con movimento seguito all'indietro di una sola gamba. Giuria D: elemento di valore E ed elemento senza valore. Se si verifica una caduta, nessuna difficoltà parziale potrà essere assegnata. Nel caso di caduta dopo l'inizio dell'elemento successivo, l'elemento precedente riceverà credito.
- a.5) Il valore di difficoltà di tutti gli elementi di tipo Sohn e Bezugo eseguiti dalla stazione (non da un mulinello) è inferiore di due lettere rispetto al valore indicato sul codice dei punteggi. Sohn e Bezugo sono definiti: dall'appoggio su due maniglie, rotazione di 360 ° per terminare in appoggio frontale su due maniglie. Se la ginnasta non termina con le mani su entrambe le maniglie, non si applica nessun valore per questi elementi specifici.
- a.6) Per un'uscita in Russo Frontale che inizia all'appoggio trasversale con fronte all'esterno è necessario che le rotazioni in Russo siano completate prima del Tedesco (Wende) per ricevere il valore completo dell'uscita.
- a.7) Dopo il Wu Gounian, il ginnasta può eseguire tutti gli elementi presenti nel CdP (R180, R 360, ecc.).
- a.8) Nessun elemento supplementare può essere aggiunto agli elementi che seguono per aumentarne il valore:
- Perno frontale, stockli inverso e perno frontale (**III.46**, Moguilny).
 - Perno inverso, perno frontale, perno inverso (**III.52**, Belenki).
- a.9) Chiarimento sulla posizione iniziale per i trasporti indietro in **appoggio trasversale** ed elementi di tipo Wo Guonian; il ginnasta può iniziare questi elementi in appoggio dorsale sull'estremità del cavallo rivolti verso l'esterno con entrambe le mani sulla groppa.
- a.10) Tutti i trasporti con controrotazione possono iniziare da un mulinello addizionale in posizione appropriata.**
- a.11) Negli elementi tipo Mikulak, nei quali il ginnasta si appoggia con le gambe prima di completare l'elemento, l'elemento non sarà riconosciuto e riceverà una penalità di 0,5 per interruzione dell'esercizio senza caduta.**
- b) Mulinelli
- b.1) Tutti i semplici mulinelli in appoggio trasversale o longitudinale (anche su una sola maniglia) possono finire con ¼ di giro senza che cambi la struttura o valore dell'elemento.
- b.2) Salire dalla groppa alla maniglia con o senza ¼ di giro corrisponde ad un mulinello con ¼ di giro su una maniglia di valore B e conta come inizio di una serie Flop, (**Elemento II.8**).
- c) Elementi in verticale
- c.1) Nessun aumento di valore è previsto per rotazioni in verticale eseguite dalle forbici.
- c.2) Nessun aumento di valore è previsto per rotazioni in verticale eseguiti sulle maniglie da mulinelli (gambe unite o divaricate). Le

rotazioni in verticale devono essere eseguite maggiormente con l'appoggio delle mani sul corpo del cavallo.

c.3) Perché sia riconosciuto l'aumento di valore relativo ai 3/3 di trasporto, un elemento in verticale (in un esercizio o in uscita), dovrà presentare "l'appoggio" (*non il solo tocco*) di una mano su entrambe le estremità del cavallo. Nessun aumento di valore è previsto per ulteriori rotazioni (come indicato nella tabella seguente), in verticale da mulinelli a gambe unite o divaricate.

c.4) Aumenti di valore sono previsti per **elementi in verticale eseguiti da mulinelli a gambe unite o divaricate:**

1. Uscite da mulinelli a gambe unite o divaricate gambe

	In Verticale		
	"B"	"C"	"D"
Con 450° (o più) di rotazione o 3/3 di trasporto*	C	D	E
Con 450° (o più) di rotazione e 3/3 di trasporto*	D	E	F

*Una rotazione minima di 270° è richiesta durante il trasporto 3/3

2. Da mulinelli a gambe unite o divaricate e ritorno in mulinelli a unite o divaricate

	In Verticale		
	"B"	"C"	"D"
Discesa in mulinelli a gambe unite o divaricate	C	D	E
Con 360° (o più) di rotazione o 3/3 di trasporto*	D	E	F
Con 360° (o più) di rotazione e 3/3 di trasporto*	E	F	G

*Una rotazione minima di 180° è richiesta durante il trasporto 3/3

c.5) Tutti gli elementi con arrivo in verticale da forbici o mulinelli a gambe unite o divaricate, (comprese le uscite), eseguiti con impiego di forza e/o con abbassamento delle gambe (bacino/anche), ricevono dalla giuria D il valore dell'elemento e del gruppo di elementi con le penalità previste

applicate dalla giuria E. Se l'elemento è eseguito con un errore grande, non si può attribuire alcun valore. Nel caso di grande detrazione, il ginnasta riceverà una penalità **-0.50** e detrazioni solo per gli errori estetici (gambe, piedi, braccia piegate, tocco di cavalli, ecc.) Non verranno applicate detrazioni per forza o angolo.

c.6) Una forbice passante per la verticale deve essere eseguita con il corpo teso e con movimento continuo verso l'alto. Se il ginnasta raggiunge la posizione con un'estrema chiusura dell'anca (>90°), l'elemento non verrà riconosciuto. Anche se una o entrambe le gambe passano fra le maniglie, in qualsiasi momento della fase di appoggio, l'elemento non sarà riconosciuto.

c.7) Tutte le forbici in verticale richiedono un cambio del braccio o della maniglia per ricevere valore.

c.8) Tutte le forbici in verticale su una maniglia richiedono un cambio di gamba (come la doppia forbice) per ricevere valore.

d) Elementi combinati

d.1) E' possibile combinare alcuni elementi su una singola maniglia. Questi elementi complessi sono distinti in due categorie e sono considerati come elementi del gruppo II.

- i. Gli elementi di tipo Flop possono includere delle combinazioni su una sola maniglia di tutti gli elementi appartenenti alla seguente lista: mulinelli in appoggio trasversale (con o senza ¼ di giro), Stöckli diretto B (SDB), e/o Stöckli diretto A (SDA), Bertonecelj, Davtyan;
 - lo Stöckli diretto A può solo terminare la sequenza.

- Bertoncelj e Davtyan possono essere eseguiti solo all'inizio della sequenza.
- Tali elementi combinati (flop) possono avere solo valore D, E o F (ovvero 3 o 4 elementi).
-

1		Mulinello/SDB/SDA*		
Mulinello/SDB	+	2	3	4
			D	E

*DSA – solo alla fine della sequenza flop

1 + 2		Mulinello/SDB/SDA*	
Br/Dv + Mulinello	+	3	4
		E	F

*DSA – solo alla fine della sequenza flop

Gli esempi seguenti illustrano questa regola:

- SDB + SDB + SDA = flop di valore D
- Mulinello su una maniglia +SDB+SDB+SDA = flop de valore E.
- Bertoncelj + Mulinello su una maniglia+DSB =flop valore E.

- ii. Combinazioni di mulinelli e/o Stöckli diretti A o B (Bertoncelj e Davtyan) con Frontali Russi. Mulinelli e Stöckli diretto B singoli o collegati con alto mulinello o, Stöckli diretto B o A (Bertoncelj e Davtyan) EG II.81 devono precedere) possono precedere o seguire i frontali russi. due elementi devono essere consecutivi per far parte di una sequenza combinata di due flop. Lo SDA può apparire solo alla fine della sequenza. In un esercizio si può considerare il valore di una sola combinazione flop di questo tipo.

Russi Frontali		Flop	
R18 or R27 (B)	+		D
R36 or R54 (C)	+	D	E
R72 or R90 (D)	+	E	F
R108 (E)	+	F	G

Bertoncelj/Davtyan + Mulinello su 1 maniglia	Russi Frontali		
	+	R18 or R27 (B)	E
	+	R36 or R54 (C)	F
	+	R72 or R90 (D)	G
	+	R108 (E)	H

- iii. In ogni caso quando il ginnasta esegue una di queste combinazioni (flops) non gli è consentito di eseguire lo stesso elemento singolo 3 volte in diretta successione. **Esempio:LLLS riceverà B-rep-rep-NR.**
- iv. Gli elementi combinati di tipo flop devono essere separati con almeno un mulinello con la posa di una mano fuori dalla maniglia.
- v. **Dopo una sequenza flop o un elemento combinato di flop e russi, nessun altro elemento su una maniglia può essere eseguito, eccetto un elemento in verticale.**
- vi. Uno SDB si considera terminato quando si è raggiunta la posizione di appoggio longitudinale frontale su una maniglia.

d.2) Nessun altro doppio elemento potrà far aumentare di valore una parte. Per esempio, per 2 mulinelli o 2 SDB di seguito, in qualunque posizione, la giuria D riconoscerà solo il primo mulinello o il primo SDB.

d.3) Lo SDA esige ¼ di rotazione in avanti e¼ di rotazione indietro.

e) Pivots

e.1) Le contro rotazioni (pivots) in appoggio longitudinale o trasversale con gambe unite o divaricate, dovranno essere eseguite in un massimo di 2 mulinelli (3 appoggi frontali dopo la posizione di origine) per essere riconosciute parti D.

e.2) Nel codice dei punteggi figurano due elementi pivot di 360° di valore D:

- **II. 28** Tutti i pivot di 360° in appoggio trasversale con gambe divaricate con 1 maniglia fra le mani in un massimo di 2 mulinelli.
- **II. 34** Tutti i pivot di 360° in appoggio trasversale o longitudinale in un massimo di 2 mulinelli.

In un esercizio si possono eseguire entrambi.

f) Uscite

f.1) Il cavallo c.m. è l'unico attrezzo nel quale l'uscita può essere ripetuta (una sola volta) se il ginnasta suppone che l'uscita eseguita non abbia ricevuto valore per una caduta o per un errore grande. La ripetizione deve essere eseguita nel tempo permesso. Se il ginnasta scende dal Podium, (le scale sono incluse), l'esercizio è considerato come terminato.

f.2) Nel caso di uscita ripetuta, il ginnasta ha 30 sec. per risalire sul cavallo e di eseguire qualsiasi tipo di uscita a sua scelta per ricevere il valore nel GR. V.

Esempi di ripetizione dell'uscita al c.m.:

Esempio 1

Azione	Ginnasta	Valutazione Giuria D	Valutazione Giuria E
Stockli alla verticale 270 ° t. con 3/3 e tentativo di uscita	Cade mentre tenta la verticale	Nessun valore o EG IV	-1.00 e detrazioni per tutti i falli prima della caduta
Ripetere Stockli alla verticale 270 ° t. 3/3 e uscita entro il tempo permesso	Ripete con successo Stockli alla verticale 270 ° con trasp. 3/3 con -0.0 di detrazione	Valore D (0,4) e + 0,4 EG IV	-0.0

Esempio 2

Azione	Ginnasta	Valutazione Giuria D	Valutazione Giuria E
Stockli alla verticale 450 ° t. 3/3 e tentativo di uscita	Abbassa le gambe con grande deviazione quindi completa l'uscita	Nessun valore o EG IV	-0.50 (Abbassamento gambe) e detrazioni per tutti i falli di tenuta
Ripetere Stockli alla verticale 450 ° t. 3/3 e uscita entro il tempo permesso	Ripete con successo Stockli alla verticale 450 ° t. 3/3 con -0.0 di detrazione	Valore di E (0,5) e +0,5 EG IV	La penalità -0.50 (Abbassamento gambe) deve essere modificata a -1.00 (Totale) per la caduta.

Esempio 3

Azione	Ginnasta	Valutazione Giuria D	Valutazione Giuria E
Russo 1080 ° e tentativo di uscita	Cade a 900 °	Nessun Valore	-1.00 e detrazioni per tutti i falli prima della caduta
Ripetere Russo 1080 ° e uscita entro il tempo permesso	Ripete con successo russo 1080 ° e uscita con - 0.1 per apertura gambe	Valore C (0,3) e + 0,3 EG IV	-0.10 Per l'apertura delle gambe

Nell'esempio 3, il giudice non può determinare *se i Russi eseguiti prima siano stati un tentativo di uscita.*

3. Ripetizioni speciali

a) In un esercizio sono permessi un massimo due trasporti (3/3) in appoggio trasversale, (in avanti e /o indietro). Questa regola si applica SOLO ai 6 seguenti tipi di trasporto:

- III.33 Trasp. av. in app. trasv. da una estremità all'altra (3/3) con app. sulla groppa, prima e sulla seconda maniglia (1-2-4-5), valore C.
- III.34 Tutti i tipi di trasp. av da una estrem. all'altra in app. trasv. (3/3), (Magyar) valore D.
- III.35 Trasp. av. in app. trasv. saltato al di sopra delle 2 maniglie da una estremità all'altra (3/3) (Driggs), valore E.
- III.39 Trasp. ind. in app. trasv. da una estremità all'altra (3/3) con app. sulla prima e sulla seconda maniglia (5-4-2-1), valore C.
- III.40 Tutti i tipi di trasp. Ind. da una estrem. all'altra in app. trasv. (3/3), (Sivado) valore D.
- III.41 Trasp. dietro. in app. trasv. al di sopra delle 2 maniglie da una estremità all'altra (3/3) (Kurbanov/Reid), valore E.

b) In un esercizio sono permessi un massimo di due Russi frontali, compresa l'uscita. Per il cavallo c.m. queste regole sono più ampie, qualsiasi russo sulla estremità compresa l'uscita può essere considerato ripetizione. I seguenti esempi illustrano questa regola:

- Russo 1080° su una estremità + Russo 720° e uscita in tedesco (Wende)= Nessun valore + Valore B.
- Russo 720° fra le maniglie + Russo fra le maniglie 1080° = Nessun valore + Valore E.
- Russo 360° fra le maniglie + Russo su una estremità 1080° + Russo 360° e uscita in tedesco = valore C + nessun valore + Valore A. (l'uscita si conta per primo elemento).

Sono esclusi da questa regola gli elementi combinati come serie flop/russi su una maniglia.

c) In un esercizio sono permessi un massimo di due elementi in verticale partendo dai mulinelli a gambe unite o divaricate o dalle forbici (uscita esclusa).

d) In un esercizio sono permessi un massimo di due elementi di trasporto (3/3) in Russo frontale validi per la nota D. Questa regola si applica SOLO ai seguenti trasporti:

- III.57. Dall'appoggio su 1 maniglia, russo frontale all'altra estremità senza appoggio sopra e tra le maniglie. (Dall'appoggio longitudinale all'appoggio longitudinale, dall'appoggio trasversale a quello longitudinale).
- III.58. Dall'appoggio su 1 estremità, Russo frontale avanti all'altra estremità senza appoggio su o tra le maniglie (appoggio longitudinale a longitudinale, longitudinale a trasversale, trasversale a longitudinale, trasversale a trasversale). (Tong Fei).
- III.59. Sul corpo del cavallo, frontale russo di 360° o più al di sopra delle maniglie. (Wammen)
- III.64. Dall'appoggio 1-2, trasporto 3/3 in Russo frontale con 630° o più di rotazione.

- III.65. Ogni Trasporto 3/3 in Russo frontale con 720° e più di rotazione passando con le 2 mani fra le maniglie (Wu Guyonian)
 - III.70. Ogni Trasporto 3/3 in Russo frontale con 360° di rotazione. (Roth).
- e) In un esercizio sono permessi un massimo di due elementi Pivots con trasporto 3/3 validi per la nota D. Questa regola si applica SOLO ai seguenti trasporti:
- III.17. Dall'appoggio longitudinale su una estremità, 2 volte ½ pivot per arrivare sull'altra estremità.
 - III.22. Ogni trasporto avanti 3/3 con ½ pivot dalla prima maniglia al di sopra della seconda maniglia. (NIn Reyes/Titov).
 - III.23. Trasporto avanti 3/3 con ½ pivot al di sopra delle maniglie. (NIn Reyes/Keikha 2).
 - III.29. Ogni trasporto 3/3 a gambe divaricate (Thomas) con 1/1 pivot max.2 mulinelli. (Urzica 2/Burkhart)
- f) In un esercizio sono permessi un massimo di due elementi Pivots completi validi per la nota D. Questa regola si applica SOLO ai seguenti elementi:
- II.28. Tutti i pivot completi (360°) in appoggio longitudinale in Thomas con 1 maniglia fra le mani massimo in 2 mulinelli.
 - II.29. Tutti i pivot (360°) in appoggio longitudinale con una maniglia alla volta fra le mani toccando le 2 estremità, e ritorno, max in 2 mulinelli. (Eichorn).
 - II.30. In appoggio trasversale, 1 pivot con 2 maniglie fra le mani. (Keikha 1/Keikha 5).
 - II.34. Tutti i pivot (360°) su una estremità, max in 2 mulinelli. (Maghyar).
 - II.35. In appoggio trasversale a gambe unite o divaricate sulle maniglie 1/1 pivot in un massimo di 2 mulinelli. (Berki).
 - II.36. In appoggio frontale trasversale fra le maniglie 1 pivot (360°), max in 2 mulinelli.
- g) In un esercizio sono permessi un massimo di 2 elementi tipo Besugo e/o Sohn, compresi quelli combinati alla verticale.
- h) In un esercizio sono permessi per essere valutati nella nota D, un massimo di 4 elementi a gambe divaricate (Thomas), (esclusa la finale).
- i) Elementi di tipo Busnari: un esercizio non può comprendere più di una variazione della stessa tipologia dell'elemento. In questo caso verranno conteggiati gli elementi con il valore di difficoltà più alto.
- j) Elementi di tipo trasporto: un esercizio non può comprendere più di una variazione della stessa tipologia dell'elemento. In questo caso verranno conteggiati gli elementi con il valore di difficoltà più alto. Questa regola si applica solo ai seguenti trasporti:
- i. Russo frontale con trasporto 3/3:
 - III.64. Dall'appoggio 1-2, trasporto 3/3 in Russo frontale con 630° più di rotazione.
 - III.65. Ogni Trasporto 3/3 in Russo frontale con 720° e più di rotazione passando con le 2 mani fra le maniglie. (Wu Guyonian)
 - III.70. Ogni Russo frontale con 360° di rotazione e con trasporto 3/3. (Roth).
 - ii. Trasporti tipo Tong Fei:
 - III.57. Dall'appoggio su 1 maniglia, russo frontale all'altra estremità senza appoggio sopra e tra le maniglie. (Dall'appoggio longitudinale all'appoggio longitudinale, dall'appoggio trasversale a quello longitudinale).
 - III.58. Dall'appoggio su 1 estremità, trasversale a longitudinale, trasversale a trasversale). (Tong Fei).
 - III.59. Sul corpo del cavallo, frontale russo di 360° o 540° al di sopra delle maniglie. (Wammen).
 - iii. Trasporti tipo Nin Reyes:
 - III.22. Ogni trasporto avanti 3/3 con ½ pivot dalla prima maniglia al di sopra della seconda maniglia. (NIn Reyes).
 - III.23. Trasporto avanti 3/3 con ½ pivot al di sopra delle maniglie. (NIn Reyes 2).

Per esempio:

- Nin Reyes (III.22) + Nin Reyes 2 (III.23). La giuria D valuta: Ripetizione + valore E
- Nin Reyes (III.22) + Keikha 4 (III.23). La giuria D valuta: valore D + valore E
- Titov (III.22) + Nin Reyes 2 (III.23). La giuria D valuta: valore D + valore E

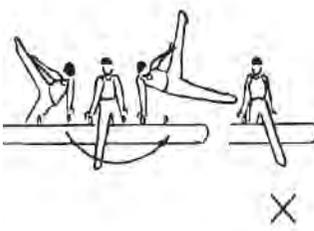
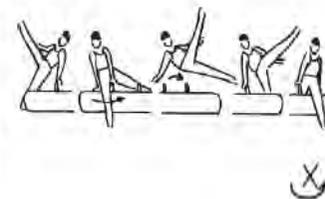
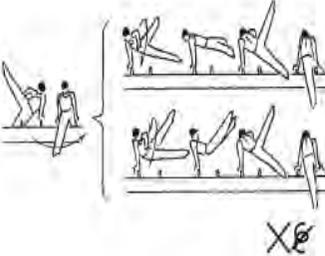
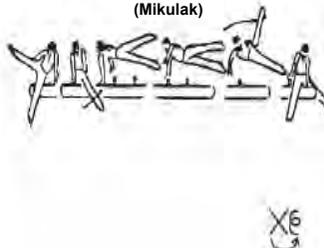
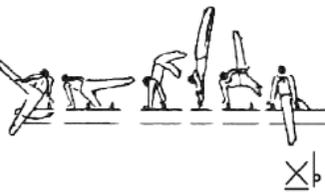
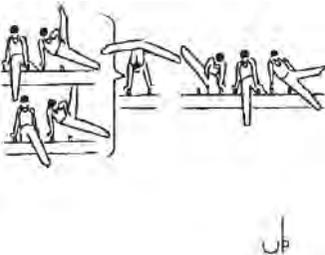
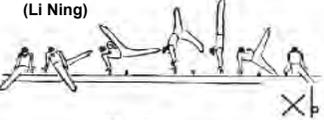
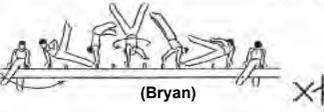
4. Vedere anche le regole che riguardano il riconoscimento degli elementi e gli altri aspetti della nota D alla sezione 7 e le tabelle delle penalità all'art. 7.6.

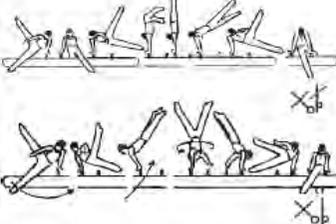
[Ritorna alla sezione 11](#)

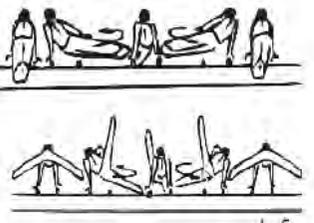
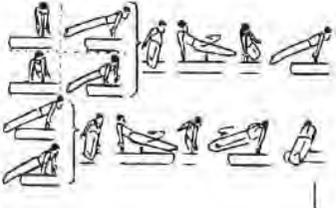
Tabella delle penalità specifiche al cavallo con maniglie

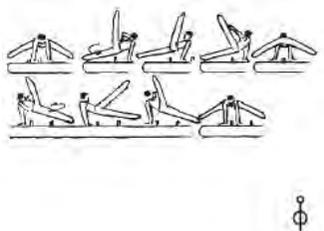
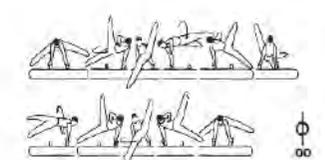
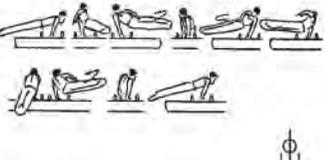
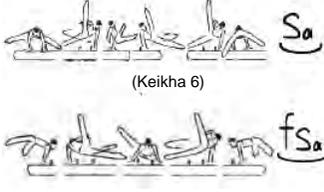
Giuria E

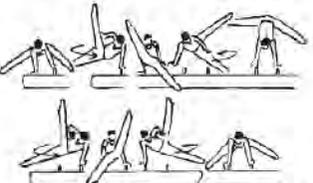
Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Ampiezza insufficiente nelle forbici o negli slanci di una gamba	+	+	
Utilizzo della forza per raggiungere la verticale	+	+	+ NR
Piccola pausa o fermarsi in verticale	+	+	+ NR
Mulinelli con flessione delle anche	+	+	
Mancanza di estensione del corpo nei mulinelli a gambe unite o div.	+		
Gambe divaricate negli elementi	0° - 30°	>30° - 60°	>69° - 90°
Deviazione nei mulinelli e trasporti in appoggio longitudinale o trasversale (ogni elemento)	> 15° a 30°	>30° a 45°	>45° = NR
Arrivo a terra dall'uscita obliquo o non a fianco all'asse del cavallo	+ deviazione > 45°	+ deviazione di 90°	
Tutte le uscite non passanti dalla verticale, corpo al di sotto di 30° dalla orizzontale delle spalle		+	
Forbici alla verticale con flessione delle anche	+	+	+ NR
Forbici alla verticale terminate senza unire le gambe	≤Larghezza delle spalle	>Larghezza delle spalle	
Oscillazione laterale di una gamba prima dell'elemento nella direzione opposta.		+	
Mancanza di equilibrio nella verticale durante le uscite, giri incompleti che creano problemi nell'arrivo a terra.	+	+	
Abbassamento delle gambe durante gli elementi alla verticale (rispetto alla posizione originale).	0 - 15°	>15° - 30°	>30° - 45° > 45° NR

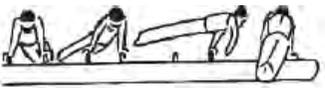
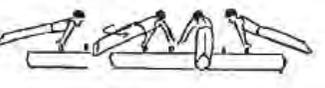
A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. I : Slanci pendolari e forbici.					Ritorna alla sezione 11
<p>1. Forbice frontale.</p>  <p>X</p>	<p>2. Forbice front. con spostamento lat. saltato (anche con ½ giro).</p>  <p>X → X ↻</p>	<p>3. Forbice front. con spostamento lat. saltato da una estremità all'altra (3/3).</p>  <p>X ↻</p>	<p>4.</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. Forbice front. con ½ giro.</p>  <p>X ↻</p>	<p>8. Doppia forbice front. (¼ g. av. e ¼ g. d.).</p>  <p>X ↻</p>	<p>9. Doppia forbice front. (¼ g. av. e ¼ g. d. con spostamento lat.</p>  <p>X ↻</p>	<p>10. Doppia forbice front. da una estremità all'altra (3/3).</p> <p>(Mikulak)</p>  <p>X ↻</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13.</p>	<p>14.</p>	<p>15. Doppia forbice frontale alla verticale con trasporto laterale.</p> <p>(Stepanyan)</p>  <p>X ↻</p>	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19.</p>	<p>20. Dall'oscill. pend. front. o dors. salire alla vert. e ritorno all'app. con gambe div. trasv</p>  <p>U ↻</p>	<p>21.</p>	<p>22. Forbice front. con ¼ di g. alla vert. su una maniglia (anche con ¼ di giro sull'altra man.) e con ¼ di g. ritorno all'app. trasversale a gambe div. (180°). (Con cambio gambe) (Li Ning)</p>  <p>X ↻</p>  <p>X ↻</p> <p>(Bryan)</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

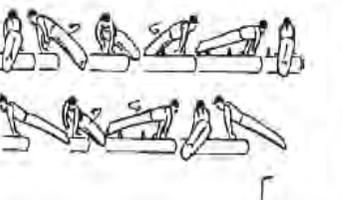
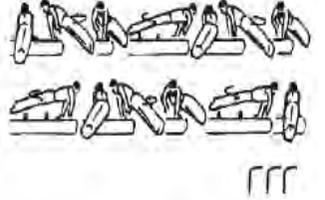
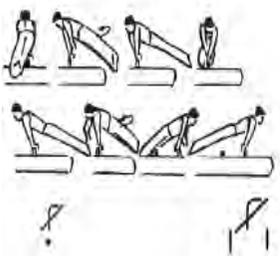
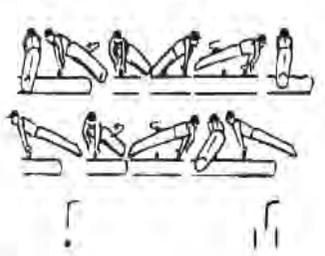
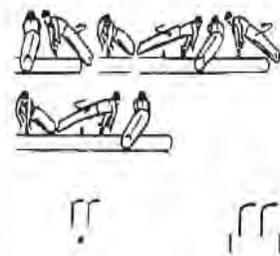
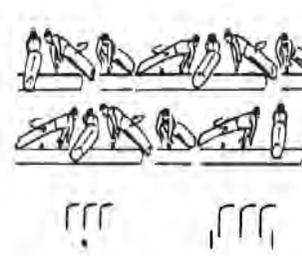
A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. I : Slanci pendolari e forbici.					Ritorna alla sezione 11
<p>25. Forbice dorsale.</p>  	<p>26. Forbice dors. con spostamento lat. saltato (anche con 1/2 giro).</p>   	<p>27. Forbice dors. con spostamento lat. saltato da una estremità all'altra (3/3)(1:2=>4:5).</p>  	28.	29.	30.
<p>31. Forbice dors. con 1/2 giro.</p>  	<p>32. Doppia forbice dors. (1/4 g. d. e 1/4 g. av.).</p>  	33.	34.	35.	36.
37.	38.	<p>39. Forbice dors. con 1/4 di g. alla vert. su una maniglia (anche con 1/4 di giro sull'altra man.) e con 1/4 di g. ritorno all'app. trasversale a gambe div. (180°). (Con cambio gambe)</p>   	40.	41.	42.
43.	44.	45.	46.	47.	48.

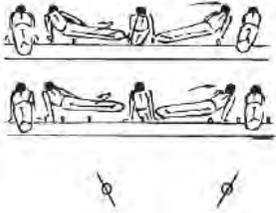
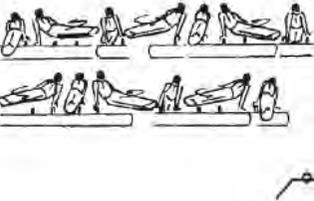
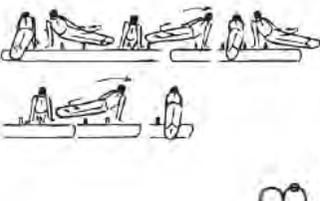
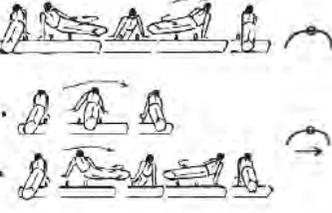
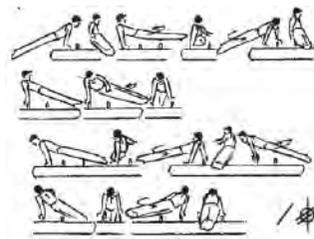
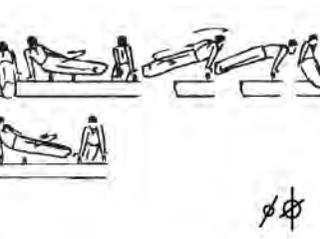
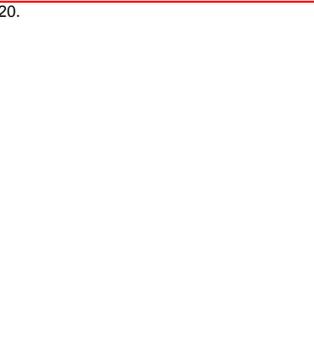
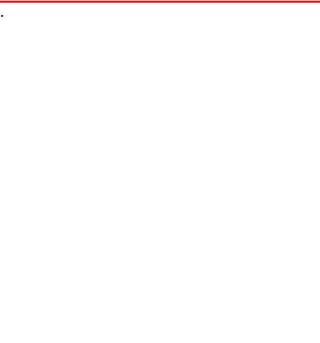
A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. II : Mulinelli a g. unite o div. con o senza pivots o in verticale, perni dors. e front., russi, flops ed elementi combinati. Ritorna alla sez. 11					
<p>1. Tutti i mulinelli o mulinelli a gambe div. (Thomas) in app. long.</p>  <p>(Thomas) Lf</p>	<p>2. Mulinello in appoggio longit. con app. fra le maniglie o con le due maniglie fra le braccia.</p>  <p>L</p>				
<p>7. Mulinello in app. front. trasv. su una estremità</p>  <p>L</p>	<p>8. Mulinello in app. trasv. su una maniglia (da o con ¼ di giro av.)..</p>  <p>L</p>				
<p>13. Mulinello in app. front. trasv. su una estremità.</p>  <p>L</p>	<p>14. Mulinello in app. trasv. fra le maniglie</p>  <p>L</p>				
19.	20. .	21.	22.	23.	24.

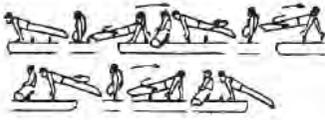
A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. II : Mulinelli a g. unite o div. con o senza pivots o in verticale, perni dors. e front., russi, flops ed elementi combinati. Ritorna alla sez. 11					
<p>25. Tutti i tipi di ¼ di pivot</p> 	<p>26. Tutti i tipi di ½ (180°) pivot (anche con 1 man. Fra le mani.</p>  <p>(Keikha 2)</p>	<p>27.</p>	<p>28. Tutti i pivot (360°) in app. longit. con la 1 maniglia fra le mani max in 2 mulinelli a g. div.</p> 	<p>29. Tutti i pivot (360°) in app. longit. Con una maniglia alla volta fra le mani toccando le 2 estremità, max in 2 mulinelli (g. div. o unite).</p> <p>(Eichorn)</p> 	<p>30. In app. longitudinale o trasversale, 1 pivot con 2 maniglie fra le mani (g. div. o unite).</p> <p>(Keikha 1)</p>  <p>(Keikha 5)</p>
<p>31.</p>	<p>32.</p>	<p>33.</p>	<p>34. 1 pivot max in 2 mulinelli su una estremità.</p> <p>(Magyar)</p> 	<p>35. 1/1 pivot sulle man. In un massimo di 2 mulinelli a gambe unite o divaricate.</p> <p>(Berky)</p> 	<p>36. In app. frontale trasv. fra le maniglie 1 pivot (360°) con un max di 2 mulinelli.</p> <p>(Mousichidis)</p> 
<p>37.</p>	<p>38. Stockli diretto A (SDA) sulle maniglie o con 1 maniglia fra le mani.</p>  <p>Sa</p>	<p>39.</p>	<p>40. Stockli diretto A (SDA con le maniglie fra la mani in appoggio longitudinale o trasversale.</p> <p>(Keikha 3)</p>  <p>Sa</p> <p>fsa</p>	<p>41.</p>	<p>42.</p>
<p>43.</p>	<p>44. Stockli diretto B (SDB).</p>  <p>S</p>	<p>45.</p>	<p>46.</p>	<p>47.</p>	<p>48.</p>

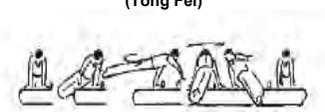
A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. II : Mulinelli a g. unite o div. con o senza pivots o in verticale, perni dors. e front.,russi, flops ed elementi combinati. Ritorna alla sez. 11					
49.	50.	51. Mulinelli con gambe unite o div. salire alla vert. (con o senza ½ g.) e scendere in mulinello con gambe unite o div. (Tippelt)  fbf	52. Thomas con trasp. lat. dors. saltato, alla verticale e scendere all'app. in mulinelli con gambe unite o div.  fbf	53.	54. DSA o Stockli inverso alla verticale, trasporto 3/3, 360 ° di rotazione e ritorno in mulinello o mulinello Thomas. (Busnari)  solef
55. Perno frontale di 180° (kehr).  k	56. Perno frontale di 270° in app. su una sola maniglia, (Tecnica Sohn) dall'app. trasversale a longitudinale.  k	57. Perno frontale di 270°, (Tecnica Sohn) dall'app. longitudinale su 2 maniglie all'app. trasversale su 1 maniglia. (Bertoncelj)  k	58. Perno frontale di 360° in app. su una sola maniglia. (Sohn)  ok	59.	60.
61.	62. Tramelot diretto.  ok	63.	64.	65.	66.
67.	68. Perno inverso (Stockli Inverso), da una maniglia 180° o 270° di rotazione in un mulinello.  R	69. Stöckli inverso con 270° (Tecnica Besugo) dall'app. longitudinale su 2 maniglie all'appoggio trasversale su 1 sola maniglia, (Davtyan)  R	70.	71. Stockli inverso di 360° in app. su una sola maniglia. (Bezugo)  Ro	72.

A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. II : Mulinelli a g. unite o div. con o senza pivots o in verticale, passaggi dors. e front., flops ed elementi combinati. Ritorna alla sez. 11					
<p>73. Costale tedesco.</p>  <p style="text-align: right;">C₅</p>	<p>74. Tcheque dors. sulle maniglie o con la maniglia fra le mani.</p>  <p style="text-align: right;">C</p>	<p>75.</p>	<p>76. Tcheque dors. con app. all'esterno delle maniglie.</p> <p style="text-align: center;">(Pinheiro)</p>  <p style="text-align: right;">C</p>	<p>77.</p>	<p>78.</p>
<p>79. Dall'appoggio longit. su 1 o 2 maniglie, perno di petto all'app. front. long. su una estremità gr.-man.</p>  <p style="text-align: right;">C</p>	<p>80. Perno inverso (Stockli Inverso), 180° o 270° di giro in un mulinello.</p>	<p>81.</p>	<p>82.</p>	<p>83.</p>	<p>84.</p>
<p>85. Front. russo di 180° o 270°.</p>  <p style="text-align: right;">C</p>	<p>86.</p>	<p>87.</p>	<p>88.</p>	<p>89.</p>	<p>90.</p>
<p>91. Front. russo front. di 360° o 540°.</p>  <p style="text-align: right;">C</p>	<p>92. Front. russo di 720° o 900°.</p>  <p style="text-align: right;">C</p>	<p>93. Front. russo di 1080° o più.</p>  <p style="text-align: right;">C</p>	<p>94.</p>	<p>95.</p>	<p>96.</p>

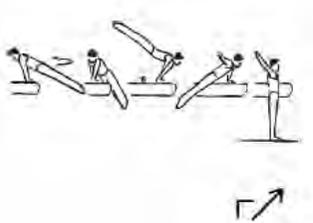
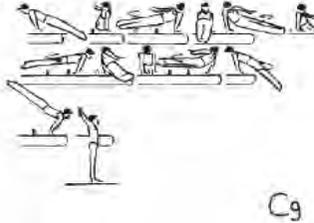
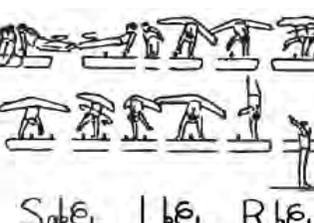
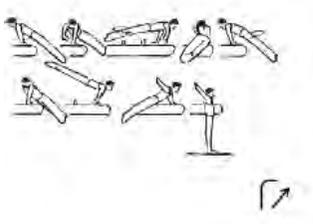
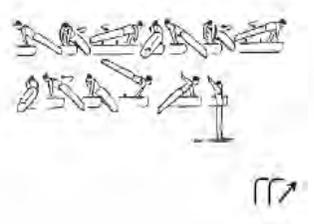
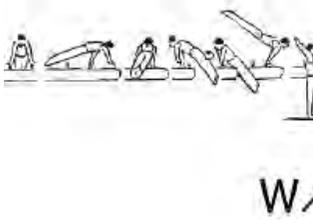
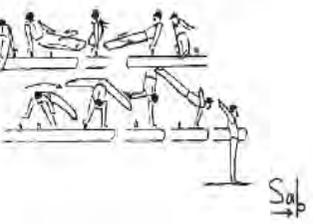
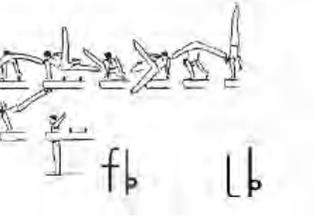
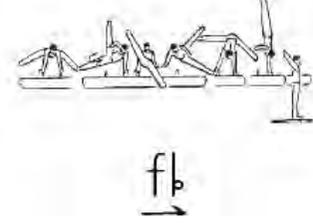
A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. II : Mulinelli a g. unite o div. con o senza pivots o in verticale, passaggi dors. e front., flops ed elementi combinati. Ritorna alla sez. 11					
<p>97. Front. russo di 180° o 270° sul corpo del cavallo anche con trasporto.</p> 	<p>98.</p>	<p>99.</p>	<p>100.</p>	<p>101.</p>	<p>102.</p>
<p>103. Front. russo front. di 360° o 540° sul corpo del cavallo.</p> 	<p>104. Front. russo di 720° o 900° sul corpo del cavallo.</p> 	<p>105. Front. russo di 1080° o più sul corpo del cavallo.</p> 	<p>106.</p>	<p>107.</p>	<p>108.</p>
<p>109.</p>	<p>110. Dall'app. trasv. front. russo di 180° o 270° su una maniglia o fra le maniglie.</p> 	<p>111. Front. russo di 360° o 540° su una maniglia o fra le maniglie.</p> 	<p>112. Front. russo di 720° o 900° su una maniglia o fra le maniglie.</p> 	<p>113. Front. russo di 1080° o più su una maniglia o fra le maniglie.</p> 	<p>114.</p>
<p>115.</p>	<p>116.</p>	<p>117.</p>	<p>118.</p>	<p>119.</p>	<p>120.</p>

A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. III : Trasporti inclusi Krolls, Tong Fei, Wu Gouniang Roth e trasporti con pivot.					Ritorna alla sezione 11.
<p>1. Mulinello in app. long. con ogni tipo di trasp. lat. (Anche con ¼ di giro).</p> 	<p>2. Mulinelli in app. long. con ogni tipo di trasp. lat. (3/3).</p> 	<p>3. Ogni tipo di trasp. lat. (3/3) con le mani fra le maniglie.</p> 	<p>4. Ogni tipo di trasp. lat. (3/3) al di sopra delle 2 maniglie.</p> 	<p>5.</p> 	<p>6.</p>
<p>7.</p> 	<p>8. Mulinello in app. long. con ogni tipo di trasp. saltato lat. (1/3).</p> 	<p>9. Mulinello in app. long. con ogni tipo di trasp. saltato lat. 2 volte (3/3).</p> 	<p>10.</p> 	<p>11. Dall'app. longitudinale dorsale a fianco della man., trasp. lat. saltato al di sopra delle 2 maniglie all'app. front. sull'altra estremità a fianco delle man. (3/3) (1-1a 5-5). (Yamawaki)</p> 	<p>12.</p> 
<p>13.</p> 	<p>14. In app. trasv. mulinelli con trasp. av. o d. con ¼ di pivot, all'app. long sulle 2 maniglie.</p> 	<p>15. Tutti i trasporti in appoggio longitudinale con ¼ pivot.</p> 	<p>16.</p> 	<p>17. Dall'app. long. su una estremità, 2 volte ½ pivot per arrivare sull'altra estremità.</p> 	<p>18.</p> 
<p>19.</p> 	<p>20.</p> 	<p>21.</p> 	<p>22. Tutti i trasporti 3/3 con ½ pivot passando dall'appoggio sulla prima maniglia e al di sopra della seconda. (Nin Reyes) (Titov) NR</p> 	<p>23. Tutti i trasporti 3/3 con ½ pivot al di sopra delle 2 maniglie. (Nin Reyes 2) (Keikha 4) NR₂</p> 	<p>24.</p> 

A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. III : Trasporti inclusi Krolls, Tong Fei, Wu Gouniang Roth e trasporti con pivot.					Ritorna alla sezione 11.
25.	26.	27.	28.	<p>29. Tutti i trasporti 3/3 in Thomas con 1 pivot in 2 mulinelli.</p> <p>(Urzica)</p>  <p>(Burkhardt)</p> 	30.
31.	<p>32. In app. trasv., trasp. av. (1/2 o 2/3).</p> 	<p>33. Trasp. av. in app. trasv. da una estremità all'altra (3/3) con app. sulla prima e sulla seconda maniglia (1-2-4-5).</p> 	<p>34. Tutti i tipi di trasp. av da una estrem. all'altra in app. trasv. (3/3).</p> <p>(Magyar)</p> 	<p>35. Trasporto av. in app. trasv. al di sopra delle 2 maniglie. Anche saltato.</p> <p>(Driggs)</p> 	36.
<p>37. In app. trasv., mulinelli con trasp. dietro da una parte all'altra del cavallo o delle maniglie (1/3).</p> 	<p>38. In app. trasv., trasp. ind. (1/2 o 2/3).</p> 	<p>39. Trasp. ind. in app. trasv. da una estremità all'altra (3/3) con app. sulla prima e sulla seconda maniglia (5-4-2-1).</p> 	<p>40. Tutti i tipi di trasp. Ind. da una estrem. all'altra in app. trasv. (3/3)</p> <p>(Sivado)</p> 	<p>41. Trasporto dietro in appoggio trasversale al di sopra delle 2 maniglie. Anche saltato.</p> <p>(Kurbanov)</p>  <p>(Reid)</p> 	42.
43.	44.	45.	<p>46. Perno frontale, stockli inv.e perno frontale.</p> <p>(Moguilny)</p>  <p>M_o</p>	47.	48.

A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. III : Trasporti inclusi Krolls, Tong Fei, Wu Gouniang Roth e trasporti con pivot.					Ritorna alla sezione 11.
49.	50.	51.	52. Stockli inv, perno frontale e stockli inverso. (Belenki)  Be	53.	54.
55.	56.	57. Dall'app. su una man., Russo frontale sull'altra groppa senza appoggio sulle o fra le man. (appoggio da longitud. a longitud., da longitud. A trasv., da trasv. a longit.)  TF	58. Dall'app. su una estremità, doppio front. russo da una estremità all'altra senza app. sopra e tra le maniglie. (Dall'app. longit. all'app. longit., dall'app. trasv. all'app. longit., dall'app. longit. all'app. trasv., dall'app. trasv. all'app. trasv.) (Tong Fei)  TF	59. Sul corpo del cavallo, frontale russo di 360° o 540° al di sopra delle maniglie. (Vammen)  V	60.
61.	62.	63.	64. Dall'app. 1-2, trasporto 3/3 in Russo frontale con 630°o più di rotazione.  Wu	65. Tutti i trasporti 3/3 in Russo frontale con 720° e più di rotazione con le mani fra le maniglie. . (Wu Guonian).  Wu	66.
67.	68.	69.	70. Ogni Russo frontale di 360° con trasporto 3/3. (Roth)  Ro	71.	72.

A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. III : Trasporti inclusi Krolls, Tong Fei, Wu Gouniang Roth e trasporti con pivot.					Ritorna alla sezione 11
73.	74.	<p>75. Dall'appoggio trasversale Stöckli inverso alla maniglia lontana.</p> <p>(Romero)</p>  <p>Rm</p>	<p>76. Dall'app. trsversale Stockli inverso da una estremità all'altra.</p> <p>(Abu Alsoud)</p>  <p>R</p>	77.	78.
79.	80.	81.	82.	83.	84.
85.	86.	87.	88.	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.

A = 0,10		B = 0,20		C = 0,30		D = 0,40		E = 0,50		F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0	
GR.IV: Uscite.		Ritorna alla sezione 11									
1. Tedesco frontale (da mulinelli a g. unite o div.).		2. Costale tedesco seguito da tcheque sulla estremità e da frontale tedesco (Chaguinian e frontale tedesco).		3.		4. Su una estremità, mulinelli a g. unite o div., alla vert. con trasp. di 3/3 e 450° o più di rotazione.		5. SDA alla vert., 3/3 di trasporto con 360° o più di rotazione.		6.	
											
		Cg				(Kolyvanov) fle		Sabe, Lbe, Rbe			
7. Doppio front. russo con 360° o 540° di rotaz. su una estremità		8. Doppio front. russo con 720° o 900° di rotaz. su una estremità.		9. Doppio front. russo con 1080° o più di rotazione su una estremità.		10. Dall'app. longit. mulinello con 1/4 di giro, russo di 270° su una maniglia alla verticale.		11.		12.	
											
						(Dolidze) krb					
13. Perno di petto e tedesco.		14.		15. SDA, Stockli inverso o mulinello su una maniglia, alla verticale.		16. SDA, con salto dorsale alla vert. sull'altra estremità.		17.		18.	
											
W				Sab Rb		(Jessen) (Loos) Sab					
19.		20. Mulinelli con gambe unite o div., alla vert. (anche con 270° di rotaz., con o senza trasporto).		21. Mulinelli con gambe unite o div. e trasporto dorsale saltato alla vert.		22. 180° di russo da una estremità all'altra del cavallo alla verticale in uscita.		23.		24.	
											
		fb Lb		fb		(Pellerin) Bertoncelj alla verticale in uscita. (Targhetta) fb					

Sezione 12: Anelli

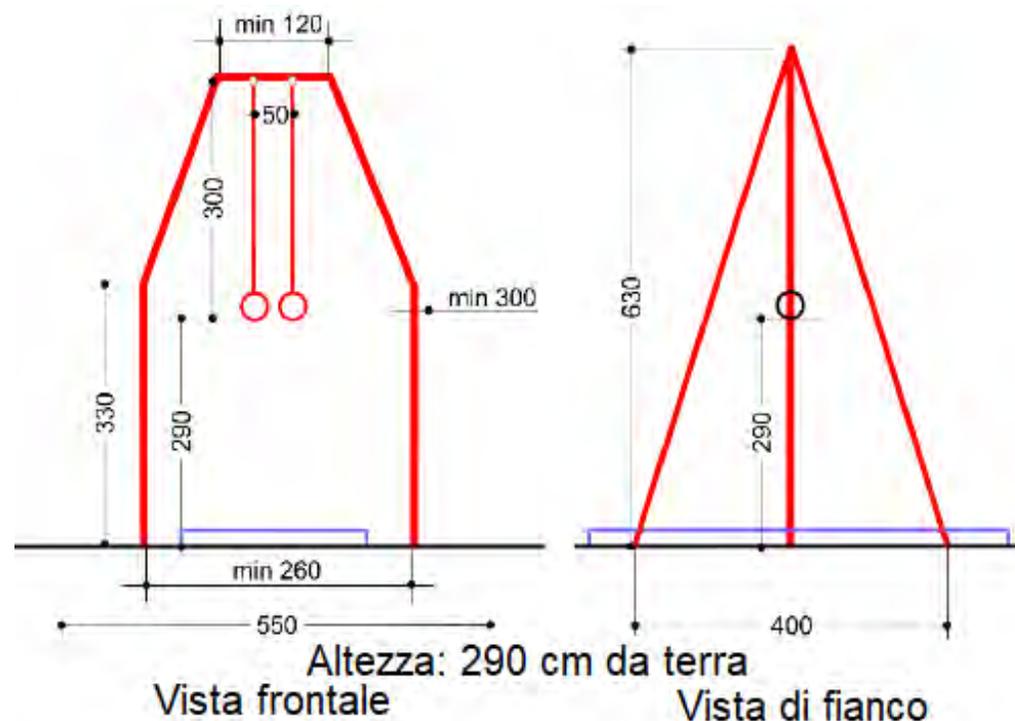
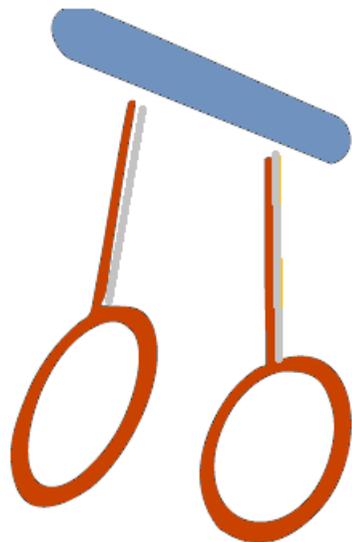
Tab. penalità

Tav. I

Tav. II

Tav. III

Tav. IV



Articolo 12.1 - Descrizione dell'esercizio

Un esercizio sugli anelli deve comprendere elementi di slancio, di forza e parti di tenuta in quantità approssimativamente uguali. Queste parti e combinazioni vengono eseguite in sospensione, verso o attraverso appoggio e verso o attraverso una verticale rovesciata. La tendenza moderna degli esercizi agli anelli è caratterizzata dal passaggio da parti di slancio a parti di forza, o inversamente dove l'esecuzione a braccia tese è predominante.

Articolo 12.2 – Contenuti e regole specifiche

Articolo 12.2.1 Principi relativi alla presentazione dell'esercizio.

1. Dalla posizione eretta, il ginnasta dovrà saltare o essere sollevato per raggiungere la posizione di sospensione a gambe chiuse e in perfetta tenuta del corpo. La valutazione inizia nel momento in cui i piedi si staccano da terra. L'allenatore non è autorizzato ad imprimere al ginnasta un breve slancio iniziale.
2. Un esercizio deve iniziare in una posizione di sospensione con le braccia verticali e tese. **Se le braccia non sono verticali, sarà applicato un piccolo errore. Una successiva detrazione può essere anche applicata per impiego della forza con aiuto di oscillazione poiché l'elemento non partirà da una posizione statica.** Il ginnasta NON deve piegare le braccia nel passare al primo elemento a meno che non sia specificamente necessario per il completamento dell'elemento. Esempio: Slanciarsi avanti alto per eseguire uno slancio all'indietro può essere iniziato con le braccia piegate in qualsiasi momento dell'esercizio.
3. Le braccia tese devono essere usate ogni volta che la natura dell'elemento lo consente. Elementi che possono essere eseguiti con le braccia piegate sono descritti nelle tabelle degli elementi. Una ginnasta può solo piegare le braccia durante una transizione tra elementi quando necessario per eseguire correttamente l'elemento successivo.
4. Durante le oscillazioni ad una posizione statica di forza o nelle salite di forza, le spalle e/o il corpo potrebbero non sollevarsi al di sopra della posizione di tenuta perfetta. **L'angolo definito dalla parte inferiore degli anelli al centro della spalla è $>5^\circ$.** La detrazione applicata è diversa dalla detrazione per la posizione di mantenimento finale. Esempio: slanciappoggio dietro alla croce a 25° e discesa per mantenere la posizione a $10^\circ = 0,3 + 0,1$ di penalità.
5. Gli slanci indietro all'appoggio, che non terminano con una parte di valore e alla fine dei quali il ginnasta si slancia in sospensione nella direzione opposta, sono penalizzati. Esempio: kip all'appoggio, oscillare dietro e slanciarsi in sospensione per eseguire uno slanciappoggio avanti.
6. Errori di composizione con detrazioni di 0,3. Esempio: Honma all'appoggio teso seguito da squadra a gambe unite o, dalla squadra a gambe divaricate alla squadra a gambe unite.
7. Le posizioni di fermata non elencate come elementi mantenute per più di 2 secondi, subiranno penalità ogni volta. Gli esempi includono: verticale in sospensione squadrata, verticale in sospensione e sospensione dorsale
8. Ulteriori aspetti tecnici, estetici ed esecutivi composizione dell'esercizio agli anelli sono le seguenti:
 - a) Le posizioni statiche devono essere raggiunte direttamente, con le braccia tese e senza correzioni della postura del corpo.
 - b) Una impugnatura non corretta (presa carpea) degli anelli durante le posizioni statiche di forza, non è permessa. Una presa non è corretta quando una flessione dei polsi è utilizzata per ottenere un vantaggio nell'esecuzione di un elemento di forza. Penalità di -0,1 ogni volta. Non è considerata incorretta una presa eseguita; con polsi dritti, con o senza le dita della mano avvolti intorno gli anelli.
Nota: La posizione degli anelli nelle mani (con i polsi dritti e mani aperte) non cambia la valutazione.
 - c) Per quanto riguarda gli elementi di forza alla verticale con braccia flesse, quando la tecnica obbliga di toccare leggermente i cavi con le braccia, non ci sarà nessuna penalità per il contatto (elemento II.25 e II.26 solo con braccia piegate).
9. Vedere anche la lista completa degli errori e delle penalità, relative alla presentazione dell'esercizio, alla sezione 9 e la tavola delle penalità all'art. 9.4 e 12.3.

Articolo 12.2.2. Principi relativi alla nota D

1. I gruppi degli elementi (EG) agli anelli sono i seguenti:
 - I. Kip ed elementi di slancio, slanci per o alla verticale (2").
 - II. Elementi di forza e posizioni statiche mantenute 2".
 - III. Elementi di slancio che finiscono con una posizione statica di forza mantenuta 2".
 - IV. Uscite
2. In ogni esercizio è richiesto almeno un elemento di slancio alla verticale (2") entro gli **8 elementi** che contano.
3. Elementi Ripetuti (stesso numero di identificazione)
 - a) Gli elementi (stesso numero di identificazione) ripetuti, non sono presi in considerazione per il calcolo della nota D. Agli anelli, il ginnasta non può eseguire più di tre elementi dei gruppi II e/o III in diretta successione. Il quarto e successivi elementi di questi gruppi II e/o III nella stessa sequenza sono considerati come ripetizioni e non sono riconosciuti dalla Giuria D.
 - b) Se il ginnasta decide di eseguire più elementi dei gruppi II e /o III, perché siano riconosciuti dalla Giuria D, egli dovrà separare con un elemento di difficoltà almeno B del Gruppo I (ad eccezione di tutte le kip di slancio/kip dorsali od elementi della stessa casella) la prima sequenza, di un massimo di 3 elementi dei Gruppi II e/o III e l'elemento o sequenza che seguono. Perché il valore sia riconosciuto è necessario che gli elementi di slancio minimo B siano fra gli **8 elementi** di più alto valore.
 - c) Tutti gli elementi dei gruppi EGII o EGIII realizzati contribuiscono a questa regola se sono negli **8 elementi** o meno, anche se l'elemento non è riconosciuto a causa di una scadente esecuzione tecnica.
4. Ripetizioni speciali:
 - a) Gli elementi (stesso numero di identificazione) ripetuti, non sono presi in considerazione per il calcolo della nota D. Agli anelli, il ginnasta può eseguire la stessa posizione finale mantenuta di forza al massimo una sola volta per ogni gruppo di elementi. Così per esempio, due soli elementi di croce (normale, a squadra o a squadra con gambe verticali) o due elementi tipo orizzontale in appoggio (a gambe unite o divaricate) sono permessi in un esercizio per il riconoscimento della difficoltà (uno per il gruppo II e l'altro per il gruppo III).
 - b) Le posizioni statiche di base come per esempio squadra o squadra con gambe verticali non sono incluse nella regola delle ripetizioni speciali e sono considerati elementi di forza differenti. Sarà possibile eseguire uno slanciappoggio avanti alla squadra semplice e uno slanciappoggio alla squadra con gambe verticali nello stesso esercizio. Non sarà tuttavia possibile eseguire più di una volta la stessa posizione finale di forza entro ogni gruppo di elementi. Esempio: eseguire Kip alla squadra e slanciappoggio alla squadra nello stesso esercizio.
5. Principi e regole complementari:
 - a) Posizioni mantenute di forza che si discostano dalla corretta posizione del corpo, la posizione delle braccia o delle gambe con una deviazione superiore a 45° non verrà riconosciuta. Esempi: Croce con angolo delle spalle >45°, Orizzontale prona in appoggio con angolo busto/gambe >45°.
 - b) Tutti gli elementi di salita e di elevazione di forza, devono seguire e terminare con una posizione statica mantenuta 2". Questi sono riconosciuti solamente se è stata riconosciuta la posizione statica precedente e se la posizione finale è mantenuta.
 - c) Gli elementi di slancio che portano ad una posizione mantenuta di forza raggiunta con direzione inversa (esempio slanciappoggio av. e rondine; slanciappoggio e croce in verticale e così via ...) verranno conteggiati come due elementi.
 - d) Tutte le posizioni di squadra max (V) mantenute di forza (2 sec.), devono essere eseguite con le gambe verticali.
 - e) Gli elementi con le funi incrociate o in sospensione LI Ning, non sono permessi e saranno penalizzati come errori di composizione.
 - f) Per gli juniores, gli elementi con salto indietro alla sospensione non sono permessi.

- g) Una croce, o qualsiasi altro elemento di forza, eseguita dalla sospensione dorsale non aumenta di valore. Se una croce è eseguita direttamente dalla sospensione dorsale conserva il suo valore originale di difficoltà C indicato nel codice dei punteggi.
- h) Quando una ginnasta esegue un elemento Yamawaki o Jonasson seguito direttamente da uno slancio alla verticale tenuta, l'elemento verrà aumentato di valore di una lettera. Lo slancio in verticale deve rientrare negli 8 elementi.
- Jonasson e slancio in verticale = D + C
 - Yamawaki, Jonasson, slancio in verticale = B + D + C

Articolo 12.2.3. Presentazione degli esercizi, principi relativi alla nota D e nota E

1. Tutte le posizioni di forza devono essere mantenute per almeno 2 secondi. Il tempo di tenute della posizione si calcola da quando l'intero corpo compreso le spalle e i piedi raggiungono la posizione statica. Una posizione statica non verrà riconosciuta, per difficoltà e/o gruppo di elementi dalla Giuria D se la posizione dei arresto non è visibile.
2. Gli elementi di tipo Jonasson e Yamawaki devono essere eseguiti con movimento di rotazione continuo e con le spalle sopra l'altezza degli anelli. Se viene visualizzata una chiara fase di appoggio, l'elemento non verrà riconosciuto e riceverà 0,5 p. detrazione. In questo caso, l'elemento non può essere diviso in Honma e successiva oscillazione in sospensione. Questi elementi eseguiti con un'interruzione o con un rallentamento della rotazione saranno riconosciuti ma con a media o piccola detrazione.
3. Nelle oscillazioni alle posizioni statiche mantenute di forza o durante gli elementi di elevazione di forza, le spalle e/o il corpo non devono sollevarsi al di sopra della posizione finale perfetta $>5^\circ$. Se la deviazione dalla posizione perfetta è maggiore di 45° l'elemento non verrà riconosciuto e riceverà 0,5 p. di detrazione. In questo caso, la posizione finale mantenuta di forza PUO' essere riconosciuta se eseguita con i corretti requisiti tecnici. Esempio:
 - Dalla croce salire con le spalle sopra 45° per raggiungere la rondine riceverà una detrazione di 0,5 e un valore D per la rondine se i criteri di esecuzione di quest'ultima sono soddisfatti.
 - Salto avanti fra gli anelli con la posizione di ingresso alla croce superiore a 45° , riceverà a detrazione 0,5 e il valore B per la croce se i criteri di esecuzione di quest'ultima sono soddisfatti.
4. Durante le oscillazioni alla verticale o a posizioni statiche mantenute di forza, l'abbassamento delle gambe dalla posizione di ingresso iniziale, maggiore di 45° comporterà il non riconoscimento e riceverà una detrazione di 0,5.
5. Gli elementi eseguiti di forza dalla sospensione devono essere eseguiti lentamente, con braccia e corpo tese per evitare penalità o classificazione come elementi di slancio alla forza. La salita di forza deve iniziare con una posizione di sospensione con le braccia tese e corpo verticale e teso. Se le braccia o il corpo presentano una flessione maggiore di 45° l'elemento non verrà riconosciuto e riceverà 0,5 p. di detrazione. Vedere l'articolo 9.2.8 per altre penalità angolari.
6. Una rondine dovrebbe essere eseguita in posizione orizzontale, con a corpo perfettamente dritto e con le spalle in linea con la parte inferiore degli Anelli. Le braccia dovrebbero essere larghe e con nessun contatto con la parte superiore del corpo. Lieve contatto fra corpo e braccia avrà una piccola deduzione, mentre un appoggio chiaro del corpo con le braccia comporterà una penalità media.
7. Una orizzontale in appoggio prono verrà riconosciuta se le spalle sono completamente sopra la parte superiore degli anelli. Il corpo dovrebbe essere perfettamente teso in posizione orizzontale. La posizione delle braccia, cioè leggermente aperte o le mani ruotate verso l'esterno non costituiscono la definizione del valore dell'elemento.

8. Gli elementi di tipo Nakayama devono **essere eseguiti lentamente** e passare attraverso una completa orizzontale in sospensione dorsale per non subire detrazioni di esecuzione e potenziale non riconoscimento.
9. Quando sale di forza da una posizione statica ad un'altra, si deve vedere un distinto movimento del corpo (più ampio di una larghezza del corpo). Se il passaggio non inizia da una posizione perfetta l'elemento sarà soggetto a detrazioni di esecuzione. Se il movimento del corpo è minimo verrà riconosciuta solo la posizione di forza finale. Esempio:
 - Dalla orizzontale in sospensione dorsale salire alla rondine.
 - **Dalla rondine salire alla orizzontale in appoggio.**
0. Gli elementi di tipo Kip sono elementi di slancio che devono essere iniziati da una profonda chiusura delle gambe sul busto, seguita da una chiara azione di oscillazione dinamica. Un elemento kip, ovvero elemento III 59, eseguito con flessione gambe/busto minima e utilizzo minimo della forza piuttosto che dell'oscillazione subirà detrazioni. **Salvo diversa indicazione gli elementi Kip devono essere eseguiti con braccia tese,**
1. Gli elementi di forza che portano ad una posizione statica, ad esempio Azarian, devono essere eseguiti con a rotazione costantemente lenta e con il corpo teso dappertutto. Qualsiasi variazione porterà a detrazioni della giuria E con potenziale non riconoscimento.
2. **Se uno slancio ad una posizione mantenuta di forza è eseguito con eccessiva flessione delle braccia (>90°) sarà applicata una penalità di 0,5. Questa penalità comporterà anche il non riconoscimento dell'elemento. La posizione finale mantenuta di forza sarà riconosciuta se eseguita con i corretti requisiti tecnici. Esempio: slanciappoggio dietro alla orizzontale a gambe divaricate con eccessiva flessione delle braccia non sarà riconosciuta come slancio forza ma sarà riconosciuta la posizione finale di orizzontale a gambe divaricate con il valore A.**
3. Vedere anche le regole che riguardano il riconoscimento degli elementi e gli altri aspetti della nota D alla sezione 7 e le tabelle delle penalità all'art. 7.6.

[Ritorna alla sezione 12](#)

Articolo 12.3 - Tabella delle penalità specifiche agli anelli.

Giuria D

[Ritorna alla sezione 12](#)

Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Mancanza dello slancio alla verticale 2"		+	

Giuria E

Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Gambe aperte o falli di tenuta durante la salita all'attrezzo		+	
Preslancio prima dell'inizio dell'esercizio		+	
Preslancio iniziale procurato dall'allenatore per iniziare l'esercizio.	+		
Abbassamento indietro		+	
Esecuzione lenta, interruzione o fase di appoggio negli elementi Jonasson e Yamawaki	+	+	+ NR
Mantenere una posizione non codificata per 2 o più secondi. Ogni volta.	+		
Errori di composizione		+	
Impugnatura non corretta (carpea) durante le posizioni statiche di forza. Ogni volta.	+		
Flettere le braccia durante gli slanci che conducono ad una posizione statica di forza o per stabilizzare la posizione statica	+	+	+ NR
Flettere le braccia per raggiungere una posizione o mantenere una posizione statica di forza ad un'altra	+	+	+ NR
Toccare le funi o le cinghie con le braccia , i piedi o altre parti del corpo		+	
Appoggiarsi o oscillare con i piedi o le gambe contro le funi			+ NR
Cadere dalla verticale			+ NR
Eccessiva oscillazione delle funi. Per ogni elemento	+		
Salire di forza dopo un elemento con posizione più alta della esatta posizione, ad un altro elemento di forza (la penalità si applica anche al secondo elemento)	+	+	
Toccare od appoggiare le braccia al corpo durante la posizione di rondine.	+	+	
Movimenti di forza eseguiti con slancio	+	+	

A = 0,10

B = 0,20

C = 0,30

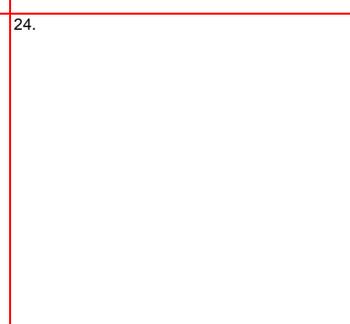
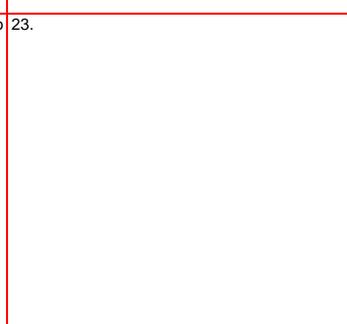
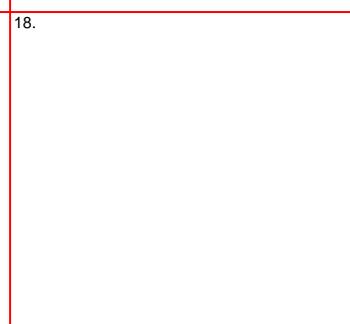
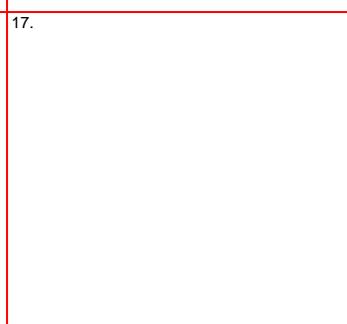
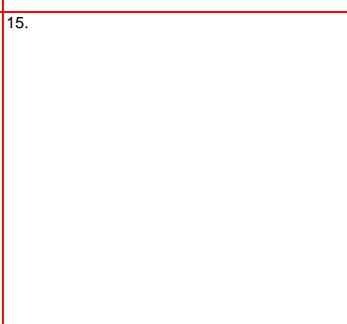
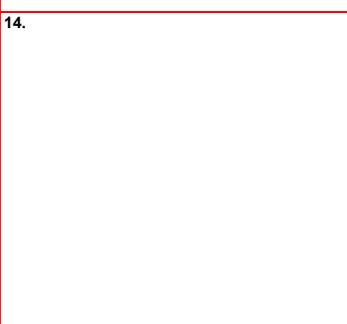
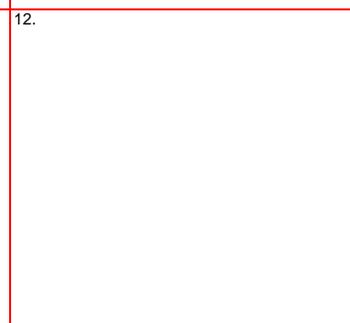
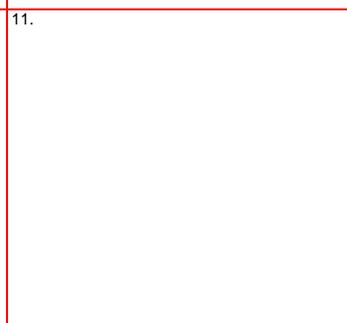
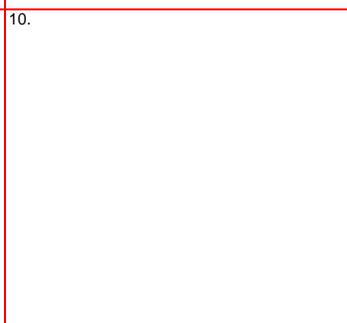
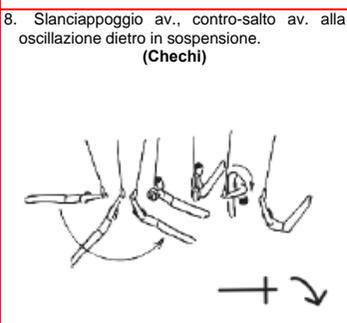
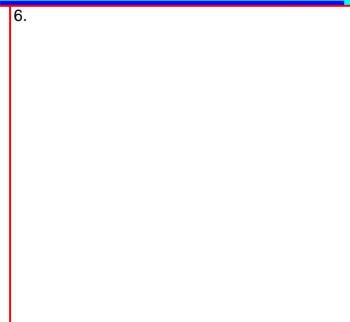
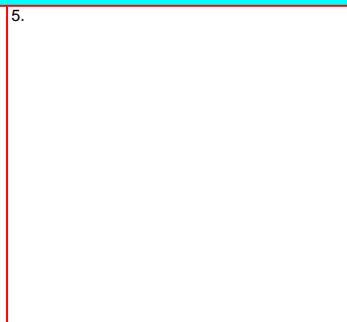
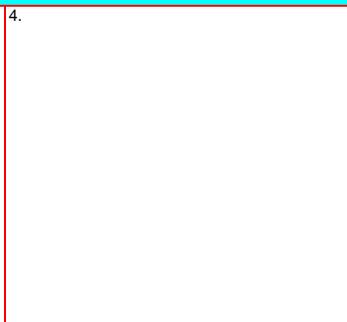
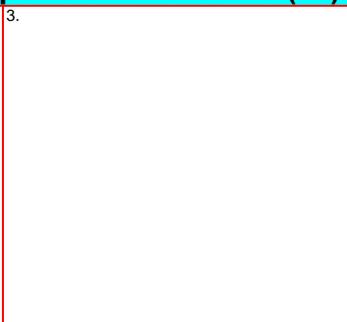
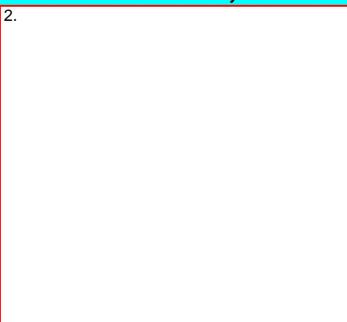
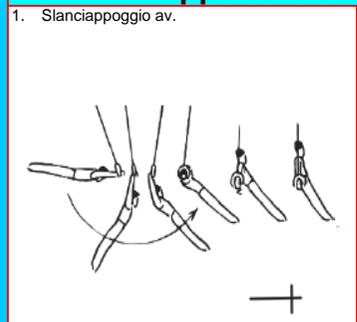
D = 0,40

E = 0,50

F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0

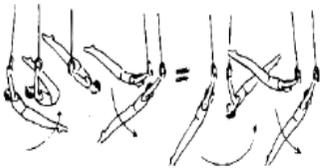
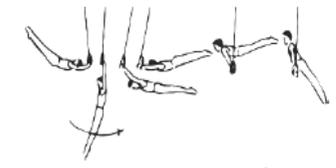
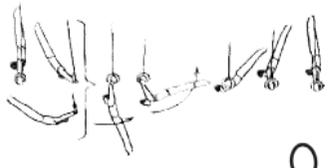
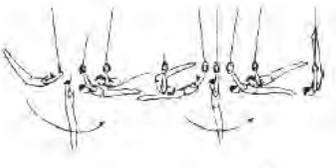
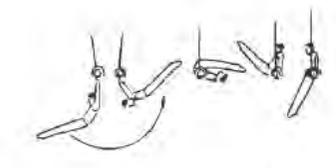
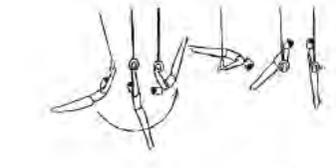
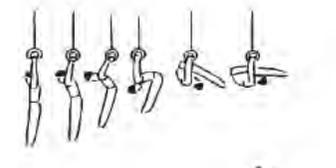
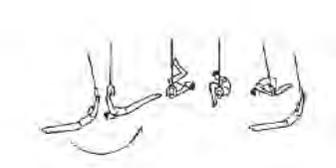
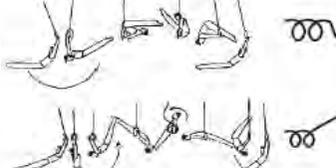
GR. I: Kippe ed elementi di slancio , slanci per o alla verticale (2'').

[Ritorna alla sezione 12](#)



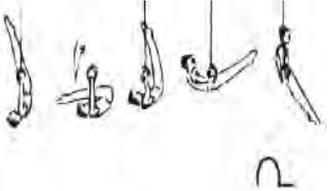
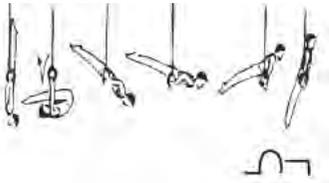
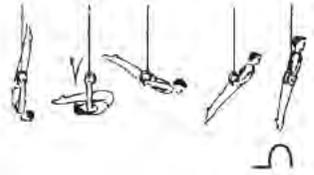
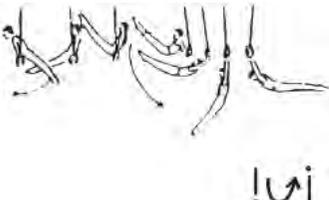
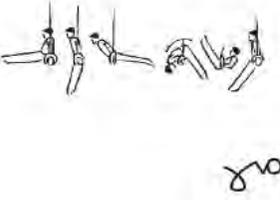
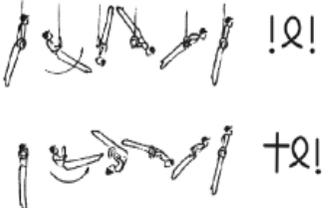
■ Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. I: Kippe ed elementi di slancio , slanci per o alla verticale (2").					Ritorna alla sezione 12
<p>25. Traslocazione d. a corpo carpiato o teso.</p>  <p style="text-align: center;">d</p>	<p>26. Capovolta d. all'appoggio con gambe posate sulle impugnature,2".</p> <p style="text-align: center;">(Deltchev)</p>	<p>27.</p>	<p>28.</p>	<p>29.</p>	<p>30.</p>
<p>31. Slanciappoggio dietro.</p>  <p style="text-align: center;">+</p>	<p>32. Slanciappoggio d. alla vert. di passaggio o granvolta av. tesa, alla vert. di passaggio.</p>  <p style="text-align: center;">Q</p>	<p>33.</p>	<p>34.</p>	<p>35.</p>	<p>36.</p>
<p>37. Traslocazione av. a corpo carpiato o teso.</p>  <p style="text-align: center;">L</p>	<p>38. Dall'oscillaz. d. cap. av. con arrivo all'app.</p> <p style="text-align: center;">(Honma)</p>  <p style="text-align: center;">h</p>	<p>39. Honma all'appoggio con corpo teso.</p>  <p style="text-align: center;">h</p>	<p>40.</p>	<p>41.</p>	<p>42.</p>
<p>43. Dalla sospensione traslocaz. av. lenta.</p>  <p style="text-align: center;">il</p>	<p>44. Doppio giro in appoggio av. raccolto alla oscillazione d. in sospensione.</p> <p style="text-align: center;">(Yamawaki)</p>  <p style="text-align: center;">oo</p>	<p>45. Doppio giro in appoggio av. carpio o teso alla oscillazione d. in sospensione.</p> <p style="text-align: center;">(Jonasson)</p>  <p style="text-align: center;">oo</p>	<p>46.</p>	<p>47.</p>	<p>48.</p>

■ Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. I: Kippe ed elementi di slancio , slanci per o alla verticale (2'').					Ritorna alla sezione 12
<p>49. Kip all'appoggio.</p> 	<p>50.</p>	<p>51.</p>	<p>52.</p>	<p>53.</p>	<p>54.</p>
<p>55. Kip dorsale a braccia piegate all'appoggio.</p> 	<p>56. Kip dorsale all'appoggio.</p> 	<p>57.</p>	<p>58.</p>	<p>59.</p>	<p>60.</p>
<p>61. Dall'app. oscillazione av. e discesa alla oscillazione d. in sospensione.</p> 	<p>62.</p>	<p>63. Dall'app. oscillazione d. e salto av. carp. in appoggio.</p> 	<p>64.</p>	<p>65.</p>	<p>66.</p>
<p>67. Dall'app. o dalla croce, kip dorsale a corpo carpiato o teso e braccia piegate, all'appoggio.</p> 	<p>68.</p>	<p>69.</p>	<p>70.</p>	<p>71.</p>	<p>72.</p>

■ Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10

B = 0,20

C = 0,30

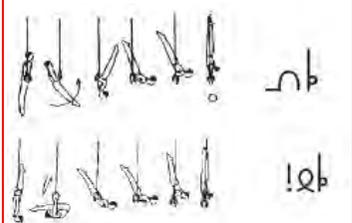
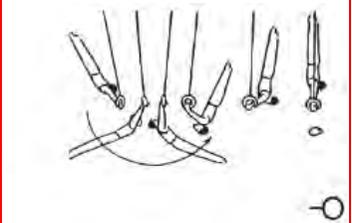
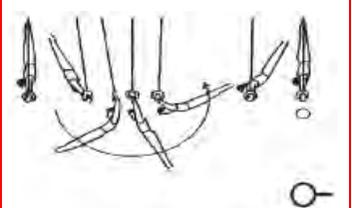
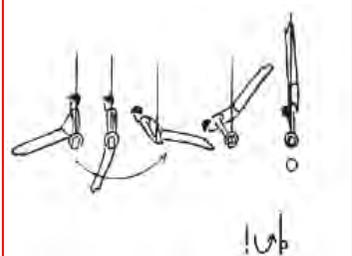
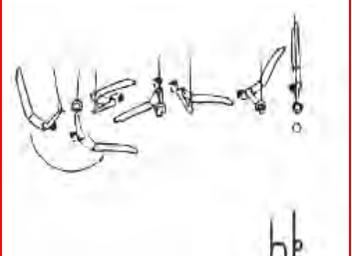
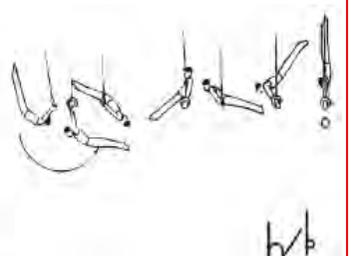
D = 0,40

E = 0,50

F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0

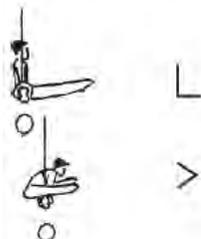
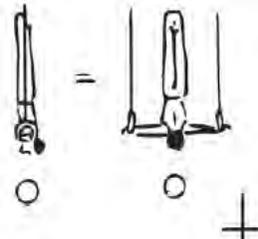
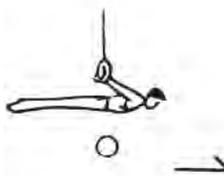
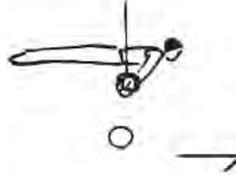
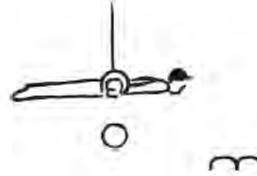
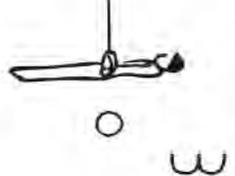
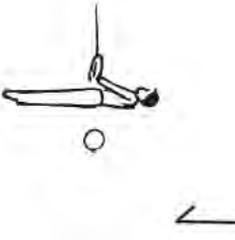
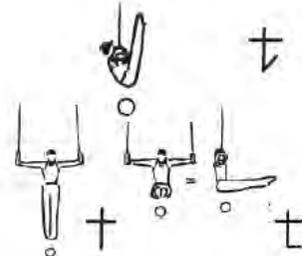
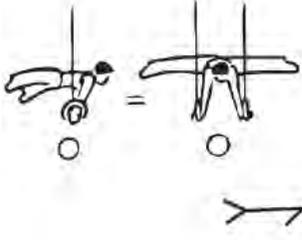
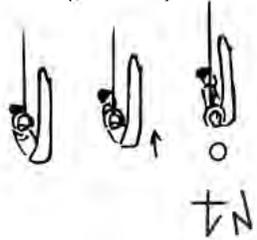
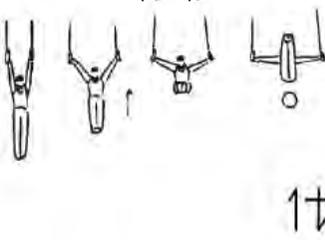
GR. I: Kippe ed elementi di slancio , slanci per o alla verticale (2'').

[Ritorna alla sezione 12](#)

73.	74. Kip dorsale alla vert. 2" o dall'app. giro d. a corpo teso e braccia piegate, alla vert. 2". 	75. Capovolta alla vert. o granvolta d. alla vert. 2". 	76.	77.	78.
79.	80.	81. Slanciappoggio d. o granvolta d. alla vert. 2". 	82.	83.	84.
85.	86. Dall'app. oscillazione d. alla verticale 2". 	87. Honma all'app. con oscillaz. d. alla verticale 2". 	88. Honma teso all'app. con oscillaz. d. alla verticale 2". 	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.

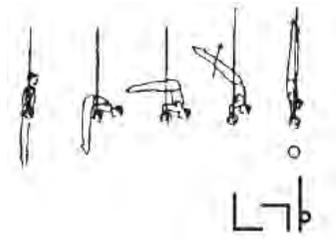
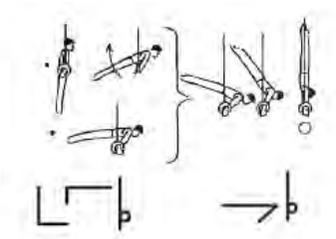
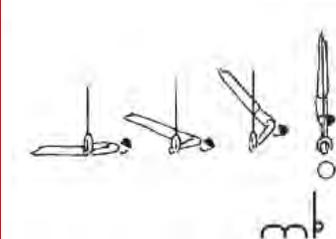
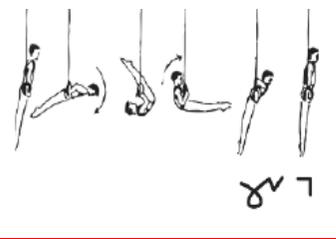
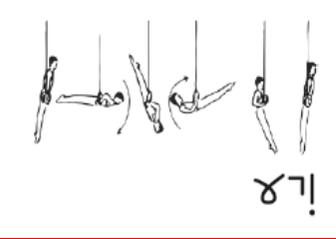
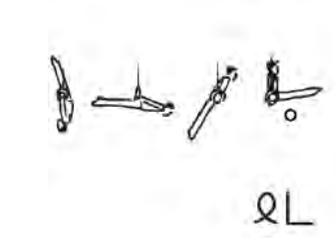
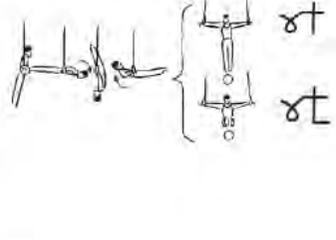
■ Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. II: Elementi di forza e posizioni statiche mantenute 2".					Ritorna alla sezione 12
<p>1. Squadra a gambe unite o div., 2".</p> 	<p>2. Squadra con gambe vert., 2".</p> 	<p>3.</p>	<p>4. Croce in verticale, 2".</p> 	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. Orizz. in sosp. dors., 2".</p> 	<p>8.</p>	<p>9. Orizz. prona in app. con gambe unite, 2".</p> 	<p>10. Orizz. prona in app. con corpo all'altezza delle impugnature, 2". (rondine).</p> <p>(Hirondelle)</p> 	<p>11. Orizz. supina con corpo all'altezza delle impugnature, 2" (rondine inversa).</p> 	<p>12.</p>
<p>13. Orizz. supina in sosp., 2".</p> 	<p>14.</p>	<p>15. Ogni tipo di croce 2", o croce in squadra con gambe elevate verticalmente, 2".</p> 	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19. Orizz. prona in app. con gambe div., 2".</p> 	<p>20.</p>	<p>21.</p>	<p>22. Dalla Croce in squadra con gambe elevate verticalmente, salire all'appoggio in sq. con gambe verticali. 2".</p> <p>(Tsukahara 3)</p> 	<p>23. Dalla sospensione salire di forza a braccia tese alla croce con gambe verticali. 2".</p> <p>(Colak)</p> 	<p>24.</p>

■ Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. II: Elementi di forza e posizioni statiche mantenute 2".					Ritorna alla sezione 12
<p>25. Salire con corpo carp. e braccia piegate, alla vert. ritta, 2". - Anche con gambe divaricate.</p> 	<p>26. Salire con corpo teso e braccia piegate, o con corpo carp. e braccia tese o dalla orizz. prona a gambe div., alla vert. ritta, 2". - Anche con gambe divaricate.</p> 	<p>27. Elevarsi dall'app. o dalla orizz. prona a g. unite, con corpo teso e braccia ritte, alla vert., 2".</p> 	<p>28. Elevarsi dalla rondine, con corpo teso e braccia tese, alla vert., 2".</p> 	<p>29.</p>	<p>30.</p>
<p>31. Dall'app., giro av. a corpo carp., e braccia piegate, per ritornare all'app.</p> 	<p>32. Dall'app., giro av. eseguito lentamente a corpo teso e braccia piegate, per ritornare all'app.</p> 	<p>33.</p>	<p>34.</p>	<p>35.</p>	<p>36.</p>
<p>37.</p>	<p>38. Dalla sospensione semirovesciata, salire ruotando lentamente dietro con corpo e braccia tese alla sq. in appoggio (2 sec).</p> 	<p>39. Dall'app., giro av. a corpo teso, alla croce, 2" o croce squadra, 2".</p> 	<p>40.</p>	<p>41.</p>	<p>42.</p>
<p>43.</p>	<p>44.</p>	<p>45.</p>	<p>46.</p>	<p>47.</p>	<p>48.</p>

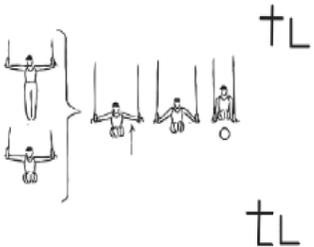
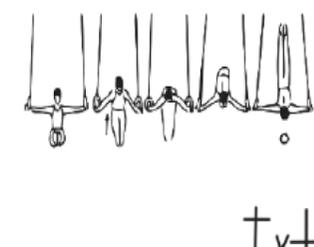
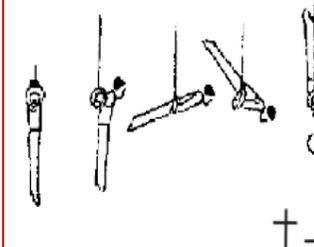
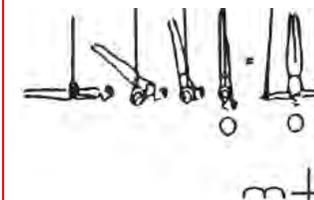
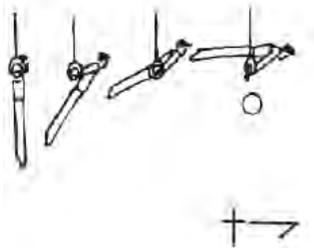
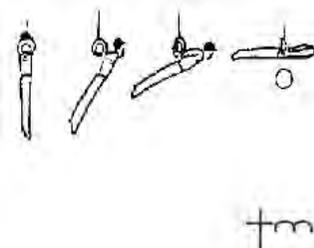
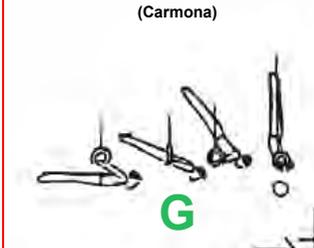
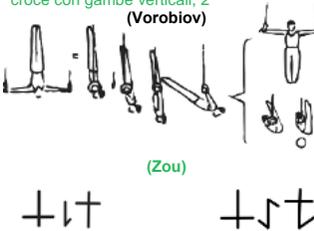
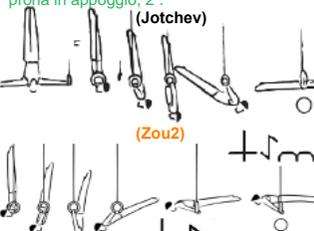
■ Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. II: Elementi di forza e posizioni statiche mantenute 2".					Ritorna alla sezione 12
<p>49.</p> <p style="text-align: center;">17</p>	<p>50. Dalla sospensione, salire di forza, con braccia flesse, alla orizz. prona in sosp., 2".</p> <p style="text-align: center;">17</p>	<p>51. Dalla sospensione, salire di forza, con braccia tese, alla orizz. prona in sosp., 2".</p> <p style="text-align: center;">17</p>	<p>52. Ruotare lentamente all'indietro a corpo teso alla croce, 2" o croce squadra, 2", o alla croce squadra con gambe verticali, 2"</p> <p>(Azarian)</p> <p>(Tay)</p>	<p>53.</p>	<p>54.</p>
<p>55.</p> <p style="text-align: center;">17</p>	<p>56. Dalla croce o croce squadra, ruotare in av. alla orizz. prona in sosp., 2".</p> <p style="text-align: center;">17</p>	<p>57. Dalla sospensione, salire verticalmente di forza alla squadra in appoggio, 2".</p> <p style="text-align: center;">17</p>	<p>58. Da o per l'orizz. prona in sosp., salire di forza, alla croce 2", o alla croce sq. 2", o alla croce squadra con gambe vert., 2"</p> <p>(Nakayama)</p> <p>(NG Kiu Chung)</p>	<p>59.</p> <p style="text-align: center;">17</p>	<p>60. Passando per l'orizzontale prona in sospensione (senza stop richiesto) salire di forza a corpo teso passando per la croce, alla rondine rovesciata (2 sec.).</p> <p>(Zahran)</p> <p style="text-align: center;">17</p>
<p>61.</p> <p style="text-align: center;">17</p>	<p>62. Dalla vert. scendere passando dalla rondine alla orizzontale prona in sosp., 2".</p> <p style="text-align: center;">17</p>	<p>63. Dall'app., o dalla croce, scendere lentamente con braccia ritte in sosp. e risalire, alla croce, 2".</p> <p>(Li Xiaoshuang)</p> <p style="text-align: center;">17</p>	<p>64. Dalla sosp. salire, alla croce, 2" o croce squadra 2".</p> <p style="text-align: center;">17</p>	<p>65. Dalla orizz. in appoggio scendere lentamente alla orizzontale in sospens. e risalire alla rondine, 2" o alla orizz. in app. 2". Oppure dalla rondine scendere e risalire alla orizz. in app.</p> <p>(Van Gelder)</p> <p style="text-align: center;">17</p>	<p>66. Dalla sospensione tesa salire di forza passando per la croce, alla rondine rovesciata (2 sec.).</p> <p>(Tulloch 2)</p> <p style="color: green; font-size: 2em;">G</p> <p style="text-align: center;">17</p>
<p>67.</p> <p style="text-align: center;">17</p>	<p>68. Dalla vert., scendere per fuori, passando dalla croce in vert. alla sosp. rovesciata.</p> <p style="text-align: center;">17</p>	<p>69.</p> <p style="text-align: center;">17</p>	<p>70. Dalla rondine, salire alla orizz. prona in app., 2".</p> <p style="text-align: center;">17</p>	<p>71. Dalla rondine scendere lentamente alla orizzontale prona in sospensione e risalire alla rondine, 2"</p> <p style="text-align: center;">17</p>	<p>72. Dalla orizz. prona in sospensione, salire alla rondine, 2", o alla orizzontale prona in appoggio, 2".</p> <p>(Zanetti)</p> <p style="text-align: center;">17</p>

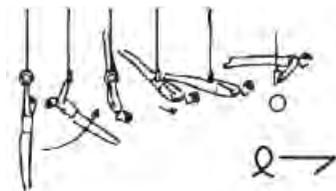
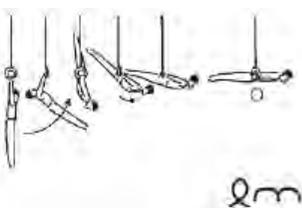
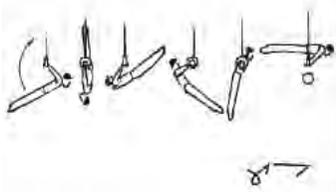
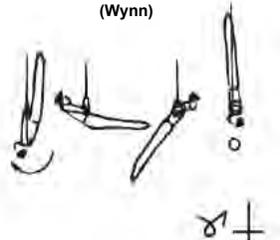
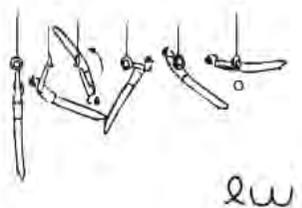
■ Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. II: Elementi di forza e posizioni statiche mantenute 2".					Ritorna alla sezione 12
73.	74.	75. Dalla croce o croce squadra, salire con braccia ritte alla squadra, 2". 	76.	77. Dalla croce squadra, salire con braccia tese e corpo squadrato, alla croce in vert., 2". 	78. Dalla croce, salire con braccia tese e corpo teso, alla croce in vert., 2". 
79.	80.	81.	82.	83.	84. Dalla rondine, salire a corpo teso alla croce in vert., 2". 
85.	86.	87.	88. Dalla croce, salire alla orizz. prona in app. 2", senza passare prima dall'appoggio. 	89. Dalla croce, salire alla rondine, 2". 	90. Dalla orizzontale prona in sospensione, salire a corpo teso alla croce in verticale (2 sec). (Carmona) 
91.	92.	93.	94. Dalla croce in vert. scendere lentamente alla verticale in sospensione e risalire lentamente ruotando dietro alla croce, 2" o croce con gambe verticali, 2" (Vorobiov)  (Zou) 	95. Dalla croce in vert. scendere lentamente alla verticale in sospensione e risalire lentamente ruotando d. alla rondine, 2" o alla orizzontale prona in appoggio, 2". (Jotchev)  (Zou2) 	96.

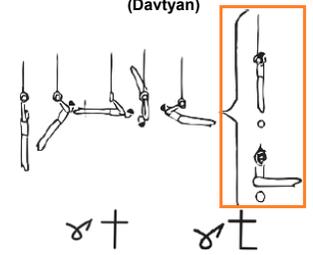
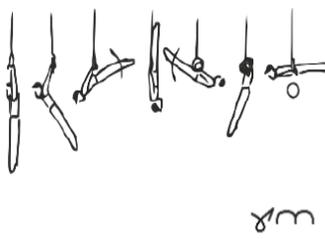
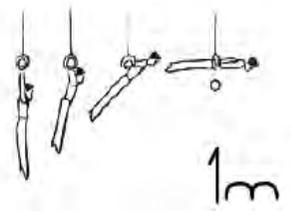
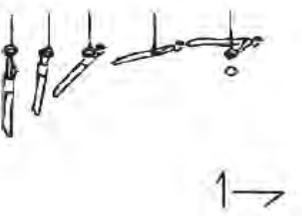
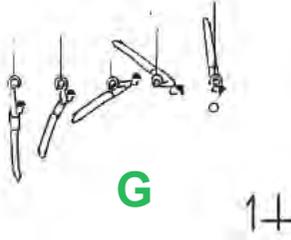
■ Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10		B = 0,20		C = 0,30		D = 0,40		E = 0,50		F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0	
GR. II: Elementi di forza e posizioni statiche mantenute 2".										Ritorna alla sezione 12	
97.	98.	99.	100.	101. Giro d. lento con corpo teso, alla orizzontale in appoggio, 2". (Yan Mijayoung) 	102.	103.	104.	105.	106.	107. Giro d. lento con corpo teso, alla rondine, 2". 	108. Rotolare indietro lentamente con corpo e braccia tese alla croce in verticale passando per la rondine. (Simonov) 
109.	110.	111.	112.	113.	114.	115.	116.	117.	118. In sospensione ruotare avanti lentamente con corpo teso passando dalla croce per terminare alla orizz. prona in appoggio, 2". (Ng Kiu Chung 2) 	119. In sospensione ruotare avanti lentamente con corpo teso passando dalla croce per terminare alla croce in verticale, 2". (Wynn) 	120. Azarian alla rondine inversa, 2". Tulloch) 

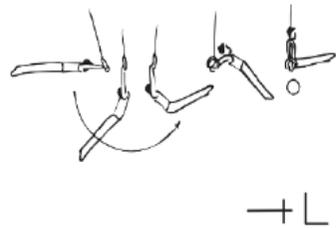
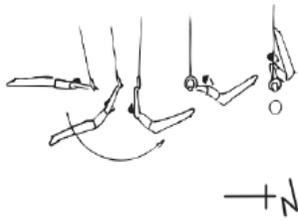
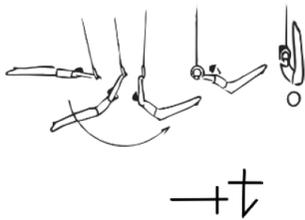
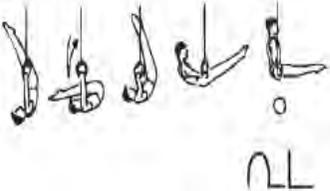
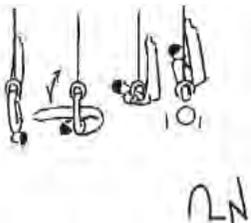
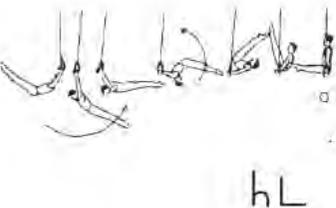
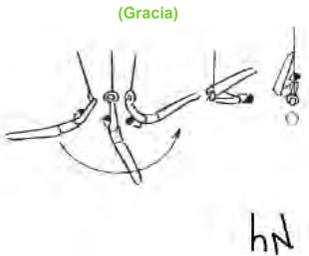
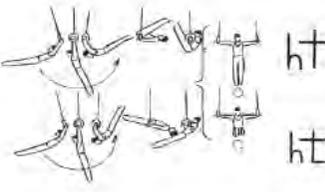
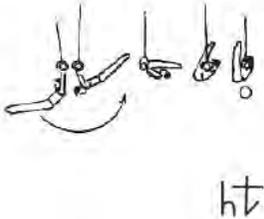
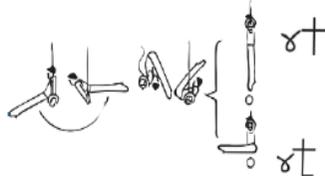
■ Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. II: Elementi di forza e posizioni statiche mantenute 2".					Ritorna alla sezione 12
121.	122.	123.	<p>124. In sospensione ruotare avanti lentamente con corpo teso alla croce o croce in squadra, 2". Anche dalla sospensione inversa.</p> <p>(Davtyan)</p> 	<p>125. Dalla sospensione, giro in avanti lento con corpo teso passando per la croce per terminare alla rondine, 2".</p> <p>(Pham 2)</p> 	126.
127.	128.	129.	<p>130. Dalla sospensione tesa salire di forza con corpo e braccia tese alla verticale tesa, 2".</p> <p>(Cingolani)</p> 	131.	<p>132. Dalla sospensione tesa salire di forza alla rondine, 2".</p> <p>(Balandin 1)</p> 
133.	134.	135.	136.	<p>137. Dalla sospensione tesa salire di forza passando dalla rondine alla orizzontale prona in appoggio, 2".</p> <p>(Balandin 3)</p> 	<p>138. Dalla sospensione tesa salire di forza alla croce in verticale, 2".</p> <p>(Balandin 2)</p> 
139.	140.	141.	142.	143.	144.

■ Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10		B = 0,20		C = 0,30		D = 0,40		E = 0,50		F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0	
GR. III: Elementi di slancio ad una posizione statica di forza mantenuta 2"										Ritorna alla sezione 12	
1.	2. Slanciappoggio av. alla squadra 2".	3. Slanciapp.av. alla squadra con gambe vert., 2".	4. Slanciapp.av. alla croce in squadra con gambe vert., 2".	5.	6.	7.	8. Kip alla squadra, 2".	9. Kip alla squadra con gambe vert., 2".	10.	11.	12.
											
13.	14. Honma alla squadra 2".	15. Honma alla squadra con gambe verticali, 2".	16. Honma alla croce o croce squadra 2".	17. Honma croce con squadra con g. vert. 2".	18.						
											
19.	20.	21.	22. Dalla oscillaz. d. salto av. carpio alla croce, 2" o croce squadra, 2".	23.	24.						
											

■ Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10

B = 0,20

C = 0,30

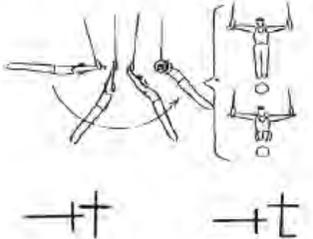
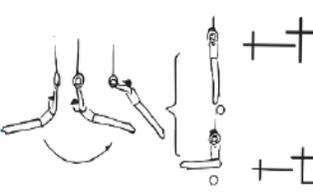
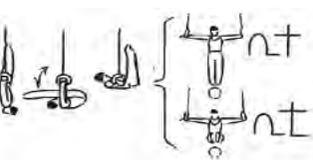
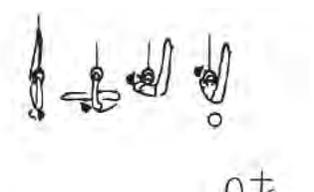
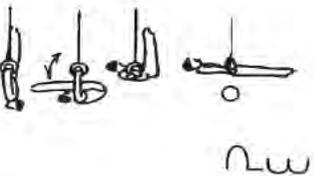
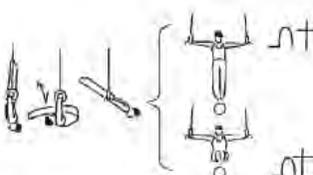
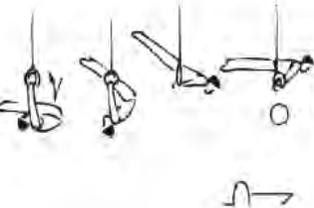
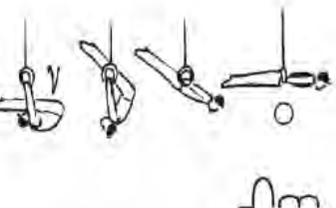
D = 0,40

E = 0,50

F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0

GR. III: Elementi di slancio ad una posizione statica di forza mantenuta 2"

[Ritorna alla sezione 12](#)

25.	26.	27. Slanciapp.av. alla croce o alla croce sq., 2". 	28.	29.	30.
31.	32.	33. Slanciappoggio d. alla croce, 2" o croce squadra, 2". 	34.	35.	36.
37.	38.	39. Kip alla croce, 2" o croce squadra, 2". 	40. Kip alla croce in sq. con gambe vert., 2" (Molinari) 	41.	42. Kip alla rondine inversa, 2". 
43.	44.	45. Kip dors. alla croce, 2" o croce squadra, 2". 	46. Kip dors., alla orizz. prona in app., 2". 	47. Kip dors., alla rondine, 2". 	48.

■ Elementi vietati per gli juniores

[Tabella simboli](#)

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. III: Elementi di slancio ad una posizione statica di forza mantenuta 2"					Ritorna alla sezione 12
49.	50. Capovolta d. all'appoggio con gambe posate sulle impugnature, 2". (Deltchev)	51.	52.	53. Kip dors. alla croce in verticale, 2".	54.
55.	56. Capovolta d. con arrivo all'app. in orizz. prona a gambe div., 2".	57. Capovolta d. con arrivo alla croce, 2" o croce squadra, 2".	58. Capovolta d. con arrivo all'app. in orizz. prona, 2".	59. Capovolta d. con arrivo alla rondine, 2".	60. Slanciapp.av. senza fase di appoggio alla rondine inversa, 2". (Rodrigues)
61.	62.	63.	64.	65. Capovolta d. alla croce in verticale, 2".	66.
67.	68. Slanciappoggio d. alla orizz. prona a gambe div. con braccia ritte, 2".	69.	70. Slanciappoggio d. alla orizz. prona con braccia ritte, 2".	71. Slanciappoggio dietro alla rondine, 2".	72.

■ Elementi vietati per gli juniores

[Tabella simboli](#)

A = 0,10

B = 0,20

C = 0,30

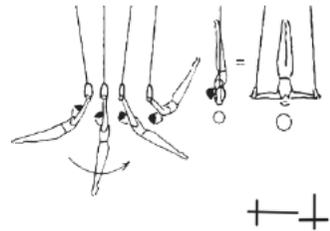
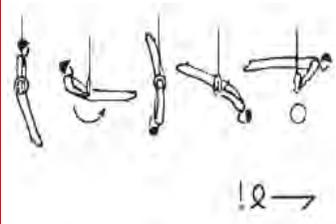
D = 0,40

E = 0,50

F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0

GR. III: Elementi di slancio ad una posizione statica di forza mantenuta 2"

[Ritorna alla sezione 12](#)

73.	74.	75.	76.	77. Slanciappoggio d. alla croce in vert., 2"	78.
					
79.	80.	81.	82. Dall'app. giro d. a corpo teso alla orizz. prona in app., libero 2".	83.	84.
					
85.	86.	87.	88.	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.

■ vietati per gli juniores

[Tabella simboli](#)

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR.IV: Uscite.					Ritorna alla sezione 12
1. Salto av. carpio o teso anche con ½ avv.	2. Salto av. carpio o teso con 1 avv.	3. Salto av. carpio o teso con 1 ½ avv.	4. Salto avanti carpio o teso con 2/1 avv.	5.	6.
7.	8.	9. Doppio salto av. racc. o racc. ½ avv.	10. Doppio salto av. racc. con 1 avv. o racc. con 1 ½ avv.	11.	12.
13.	14.	15.	16. Doppio salto av. carpiato o carpiato con ½ avv.	17. Doppio salto av. carpiato con 1 avv. o carpiato con 1 ½ avv.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.

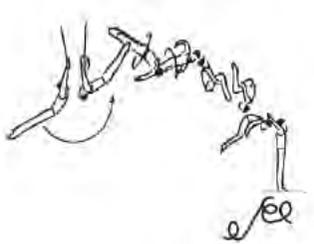
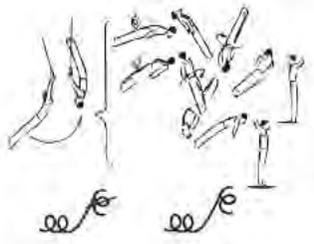
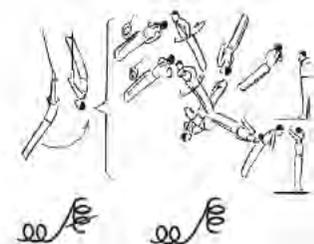
■ vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR.IV: Uscite.					Ritorna alla sezione 12
25. Salto d. carpiato o teso. Anche con ½ avv.	26. Salto d. teso con 1 avv.	27. Salto d. teso con 1 ½ avv. o 2 avv.	28.	29. Salto d. teso con 3 avv.	30.
31.	32. Doppio salto d. racc. o carp.	33. Doppio salto d. teso.	34.	35.	36. Triplo salto d. racc.
37.	38.	39.	40.	41.	42. Triplo salto d. Carpio.
					(Whittemburg)
43.	44.	45. Doppio salto d. racc. con ½, 1 avv. o 1 ½ avv.	46.	47. Doppio salto d. racc. con 2 avv.	48. Doppio salto d. racc. con 2 ½ avv.
					(Tuuha)

■ Elementi vietati per gli juniores

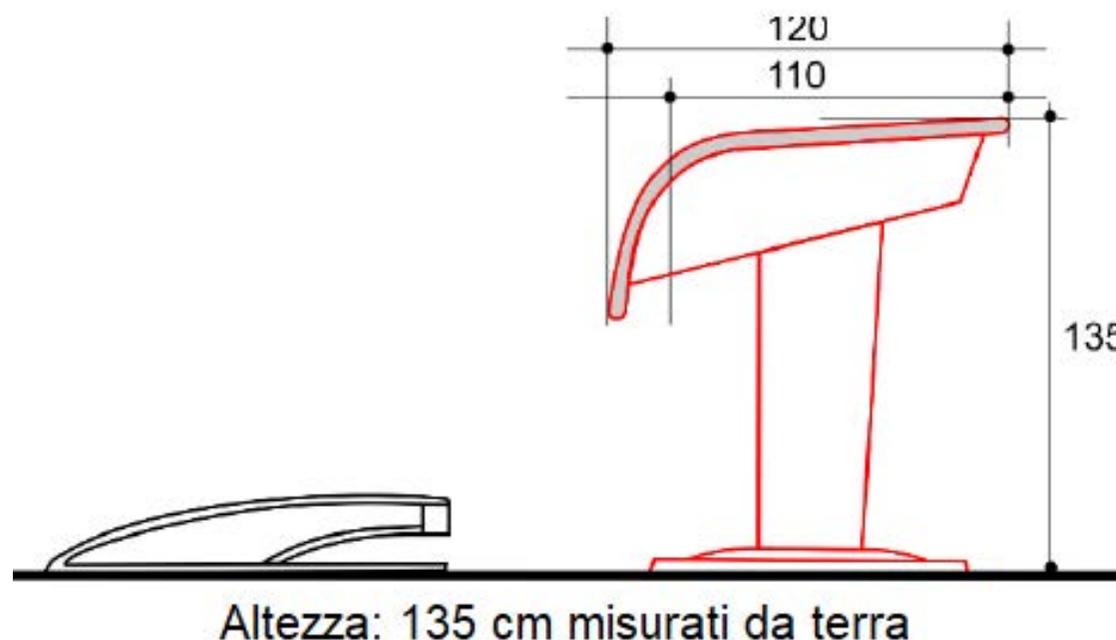
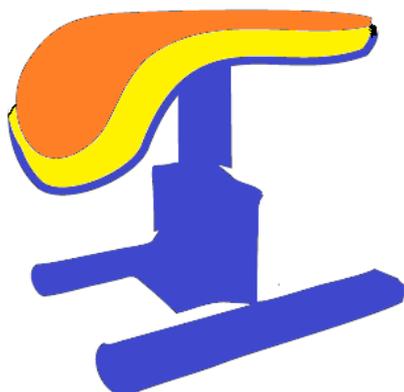
Tabella simboli

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR.IV: Uscite.					Ritorna alla sezione 12
49.	50.	51. Salto d. con 1 avv. e salto d. racc. 	52. Doppio salto d. teso con 1/2 o 1 avv. 	53.	54. Doppio salto d. teso con 1 1/2 o 2 avv. 
55.	56.	57.	58.	59.	60. Doppio salto d. racc. con 3 avv. 
61.	62.	63.	64.	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.

■ per gli juniores

Tabella simboli

Sezione 13: Volteggio

[Tab. penalità](#)[Tab. volteggi](#)[Tav. I](#)[Tav. II](#)[Tav. III](#)[Tav. IV](#)[Tav. V](#)

Altezza: 135 cm misurati da terra

Articolo 13.1 – Contenuto dell'esercizio

Il ginnasta dovrà eseguire un solo volteggio, salvo che nel concorso di qualificazione, per coloro che intendono partecipare alla finale all'attrezzo e alla finale stessa. Questi dovranno eseguire due volteggi appartenenti a due diversi gruppi. Ogni volteggio si esegue con una rincorsa, seguita da una battuta a piedi pari (con o senza rondata) sulla pedana ed una breve fase di appoggio di due mani sulla tavola. Il volteggio può contenere una sola o più rotazioni intorno ai diversi assi del corpo. Dopo il primo volteggio, il ginnasta ritorna immediatamente alla posizione di partenza e, al segnale del Giudice D1, esegue il suo secondo volteggio.

Articolo 13.2 – Contenuto e costruzione

Articolo 13.2.1 - Principi relativi alla presentazione dell'esercizio

1. Il ginnasta dovrà iniziare ogni volta partendo dalla posizione eretta con gambe unite. La lunghezza della rincorsa non deve superare 25 metri calcolati a partire dalla parte più prossima della tavola. La prova inizia con il primo passo o saltello del ginnasta, la valutazione inizia al contatto dei piedi sulla pedana elastica. La corsia della rincorsa, deve essere segnata sopra o di fianco per la misurazione della sua lunghezza. Un ostacolo posto trasversalmente sulla corsia delimita la massima rincorsa concessa.
2. La prova termina nella stazione eretta frontale o dorsale, con gambe unite, al di là della tavola.
3. Il ginnasta non potrà che eseguire il suo volo in **avanti** o **indietro** e con le gambe chiuse. Il solo elemento che il ginnasta potrà eseguire prima del contatto con la pedana, è la rondata. Nel caso di questo tipo di volteggio, l'utilizzo del tappeto di protezione intorno alla pedana (collare), che dovrà essere fornito dalla organizzazione del concorso, è obbligatorio. Il ginnasta può utilizzare per i salti che partono dalla rondata, un tappeto ufficiale di protezione per le mani, fornito solamente dalla organizzazione del concorso.
4. I volteggi con salto giro nel primo volo e quelli con gambe divaricate durante la seconda fase di volo, non sono permessi.
5. Il ginnasta dovrà eseguire il salto nella posizione del corpo prevista (raggruppata, carpiata, tesa) in modo netto e incontestabile. Le posizioni indeterminate sono penalizzate dalla giuria E e possono produrre il riconoscimento di un più basso valore di partenza da parte della giuria D.
6. Valutazione della giuria E:
 - a) 1^ fase di volo, dalla pedana fino all'appoggio delle 2 mani sulla tavola.
 - b) Fase di appoggio: dal momento del contatto sulla tavola al punto in cui le mani lasciano la tavola.
 - c) 2^ fase di volo, compresa la spinta dalla tavola, fino alla fase di preparazione all'atterraggio.
 - d) Fase di atterraggio: dalla preparazione all'atterraggio alla posizione eretta finale.
 - e) La Giuria E deve applicare le detrazioni per ciascuna fase distinta.



7. Regole relative all'arrivo al suolo.

- a) Il ginnasta deve arrivare a terra con entrambi i piedi in una zona delimitata da due linee che si allarga dall'asse centrale della tavola come indicato nel disegno seguente:



Le linee devono essere chiaramente segnate sui tappeti di arrivo. E' consentito calpestare le linee senza che siano superate. I tappeti con le linee per l'allineamento alla zona di atterraggio devono essere fermati con sicurezza perché non si possano muovere durante la competizione.

- b) Gli avvitamenti devono essere completati prima dell'arrivo al suolo. Per gli avvitamenti incompleti, la giuria E applica la prevista
- c) Nessuna detrazione di linea sarà applicata per il ginnasta che supera la fine della zona di atterraggio. Saranno considerate solo le normali detrazioni di linea per passi o salti fuori dalle strisce che delimitano la zona di atterraggio prima dello spostamento oltre l'estremità del tappeto. Durante la seconda fase di volo, il ginnasta deve presentare una netta elevazione del suo baricentro rispetto all'altezza di quest'ultimo al momento della spinta.
8. Durante la seconda fase di volo, il ginnasta deve dimostrare una netta elevazione del suo baricentro al momento della spinta.
9. Tutti i Volteggi devono presentare una netta estensione del corpo prima dell'arrivo al suolo. Un arrivo eseguito senza preparazione è considerato come errore tecnico e produce una penalità per esecuzione tecnica e una per errore nell'arrivo al suolo.
10. Vedere anche la lista completa degli errori e delle penalità, relative alla presentazione dell'esercizio, alla sezione 9 e la tavola delle penalità all'art. 9.4. e 13.3.

Articolo 13.2.2 Informazioni relative alla nota D

1. Il ginnasta deve eseguire un solo volteggio nel concorso di qualificazione, nella finale di squadra e nella finale del concorso individuale multiplo. Al concorso di qualificazione, coloro che intendono partecipare alla finale all'attrezzo e alla finale stessa, dovranno eseguire due volteggi appartenenti a due diversi gruppi.

Gruppo I	Volteggi con singolo salto con avvitamenti
Gruppo II	Ribaltate semplici e con avv., ribaltate con semplice o doppio salto avanti con o senza semplici avv.
Gruppo III	Rovesciamenti laterali o volteggi Tsukahara con o senza semplice avv. e tutti i doppi salti dietro.
Gruppo IV	Volteggi dalla rotonda sulla pedana con singolo salto con avv. complessi
Gruppo V	Volteggi dalla rotonda sulla pedana con o senza semplice salto e tutti i doppi salti av. o ind.

2. Ad ogni volteggio, rappresentato con una figura nelle tavole delle difficoltà, è stato attribuito un numero ed un valore di partenza nel proprio gruppo di elementi. Inoltre sono stati applicati i seguenti principi generali:
 - a) I volteggi Cuervo hanno lo stesso valore degli analoghi volteggi capovolti seguiti da salto av. avvitato.
 - b) I volteggi Kasamatsu hanno lo stesso valore dei volteggi Tsukahara di pari difficoltà.
 - c) I volteggi Yurchenko hanno lo stesso valore degli analoghi volteggi Tsukahara.
 - d) A meno di indicazioni contrarie, i salti eseguiti dalla rondata con $\frac{1}{2}$ avv. sulla tavola, sono di un valore superiore di 0,20 p. al salto analogo eseguito in avanti senza rondata e $\frac{1}{2}$ avv.
3. Ogni volteggio ha un proprio valore di difficoltà, in funzione della sua complessità.
4. Prima di ogni esecuzione la giuria D deve essere informata del numero di volteggio che il ginnasta intende eseguire corrispondente alle tavole del C.d.P. L'indicazione del numero a mezzo del previsto dispositivo, sarà effettuata dal ginnasta o da un aiutante. In caso di errore nella dichiarazione, non è prevista alcuna penalità.
Esempio: il ginnasta mostra il n. 319; il n. 3 indica il gruppo strutturale a cui il volteggio appartiene e il n. 19 sta ad indicare il numero che il volteggio ha all'interno del gruppo stesso.
5. Il ginnasta dovrà eseguire il salto nella posizione del corpo prevista (raggruppata, carpiata, tesa) in modo netto e incontestabile. Le posizioni indeterminate possono produrre il non riconoscimento del salto da parte della Giuria D o il riconoscimento di un più basso valore di volteggio (vedere la definizione delle posizioni del corpo all'allegato e tut A sezione 3). Il ginnasta dovrà indicare il numero del volteggio che è in grado di eseguire e non quello che spera di riuscire a fare. Questo avvertimento concerne particolarmente la definizione delle posizioni tese o carpiate.
6. Il tappetino per l'appoggio delle mani può essere utilizzato per i salti che partono dalla rondata prima della pedana ed è opzionale.
7. Il volteggio viene valutato punti zero (giuria D e giuria E), nei seguenti casi:
 - a) Il volteggio si esegue senza fase di appoggio, per esempio, nessuna delle due mani o solo una mano, tocca la tavola.
 - b) Il ginnasta non usa il prescritto tappeto di protezione intorno alla pedana (collare) per volteggi eseguiti dalla rondata.
 - c) Il volteggio è talmente mal eseguito che non può essere riconosciuto fra quelli indicati sul codice, oppure il ginnasta prende contatto con i piedi sulla tavola.
 - d) Aiuto di un assistente durante il salto.
 - e) Il ginnasta non arriva a terra sui piedi: almeno un piede deve toccare i tappeti di atterraggio prima di ogni altra parte del corpo.
 - f) Il ginnasta arriva intenzionalmente al suolo in posizione laterale (fianco alla tavola).
 - g) Il ginnasta esegue un volteggio non regolamentare (con gambe divaricate nella seconda fase di volo, con salto giro nella prima fase di volo, con pre-elemento non regolamentare prima della battuta in pedana, etc.)
 - h) Il ginnasta, nel concorso di qualificazione alla finale all'attrezzo o nella finale stessa ripete come secondo salto il primo salto eseguito.
Un controllo video da parte della giuria D e del Supervisore all'attrezzo sarà fatto automaticamente per tutti gli arrivi dei salti con nota 0,00. I giudici E introdurranno nel computer le loro penalità dopo ogni salto, in caso di nota 0,00, la giuria D indicherà ai giudici E le modalità per introdurre la nota 0,00.
8. Per i volteggi eseguiti con $\frac{1}{2}$ giro nel primo volo, è possibile avere detrazioni per rotazione insufficiente. Si applicheranno normali detrazioni come da tabella degli errori per avvitamenti incompleti. In casi estremi se la mancanza di rotazione è maggiore di 90° rispetto alla posizione corretta, il volteggio sarà riconosciuto come tipo Yurchenko.
9. Durante **il riscaldamento**, ogni ginnasta può eseguire 2 volteggi (massimo). Ciò vale durante qualsiasi fase della competizione dove si sta eseguendo il riscaldamento sul podio.

I ginnasti hanno diritto ai loro 2 volteggi di riscaldamento anche se **il tempo di riscaldamento è terminato**. Il Giudice di Linea sarà responsabile di assicurare che il massimo di 2 volteggi per ginnasta sia rispettato. Il mancato rispetto della regola di un massimo di 2 volteggi comporterà una detrazione neutra di 0,3 da applicare al primo volteggio eseguito nel concorso.

Stare in piedi sulla tavola per eseguire qualsiasi tipo di salto o balzo a terra è considerato una delle 2 prove consentite di riscaldamento.

10. Nel concorso di qualificazione, nel concorso di squadra e nel concorso individuale multiplo:

- Dovrà essere eseguito un solo salto
- In qualificazione, il punteggio del primo salto vale per il **concorso di squadra** e/o per il totale del **concorso individuale multiplo**.

In qualificazione per, e nella **finale all'attrezzo** e nella ogni ginnasta dovrà eseguire 2 volteggi diversi, di differenti gruppi.

In qualificazione per, e nella **finale all'attrezzo** la media del punteggio dei 2 salti determina il punteggio finale del ginnasta.

11. Una rincorsa supplementare con una penalità di 1,00 p. è permessa per rincorsa a vuoto (se il ginnasta non ha toccato il trampolino o la tavola) con le seguenti modalità:

- Quando è previsto un solo, è permessa una seconda rincorsa con penalità, una terza rincorsa non è permessa.
- Se i salti previsti sono due, è permessa una terza rincorsa con penalità, una quarta rincorsa non è permessa.

Articolo 13.3 - Tabella delle penalità al volteggio.

Giuria D

[Ritorna alla sezione 13](#)

Genere dell'errore	Penalità applicata
Arrivare direttamente o toccare con 1 mano o un piede fuori dell'area di arrivo	-0.10 dalla nota finale
Toccare con le mani, con i piedi o con 1 mano o un piede o altra parte del corpo fuori dell'area di arrivo	-0.30 dalla nota finale
Arrivare direttamente fuori dall'area di arrivo	-0.30 dalla nota finale
Rincorsa superiore a 25 m.	-0.50 dalla nota finale
Volteggi non validi o non regolamentari	Nota = 0,00 per il salto
Non utilizzare il tappeto di protezione per la pedana (collare) per i salti dalla rondana	Nota = 0,00 per il salto
Ripetizione del 1° salto nella gara di qualificazione o nella finale all'attrezzo	Nota = 0,00 per il 2° salto
2° volteggio dello stesso gruppo del primo nella gara di qualificazione o nella finale all'attrezzo	-2.00 punti di penalità del 2° salto
Più di 2 volteggi eseguiti durante il riscaldamento	-0.30 per il primo salto se i volteggi sono eseguiti durante il concorso di qualificazione o la finale all'attrezzo
Rincorsa supplementare	-1.00 di penalità

Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Errori di esecuzione nel 1° volo	+	+	+
Errori tecnici nel 1° volo	+	+	+
Non passare dalla verticale nella posizione di appoggio rovesciato	+	+	+
Deviazione angolare durante la fase di appoggio (ribaltata e Tsukahara)	≤30°	>30-60	
Errori di esecuzione nel 2° volo	+	+	+
Errori tecnici nel 2° volo	+	+	+
Altezza insufficiente- mancanza di elevazione netta del corpo	+	+	+
Estensione del corpo insufficiente prima dell'arrivo	+	+	
Arrivo in eccessiva accosciata con il bacino al di sotto delle ginocchia.			+

Tavola riepilogativa dei Volteggi 2025-2028

Gr. I	Volteggi con singolo salto con avvitamanti	Val.	Gr. II	Ribaltate semplici e con avv., rib. con semplice o doppio salto avanti con o senza semplici avv.	Val.	Gr. III	Rovesciamenti laterali o volteggi Tsukahara con o senza semplice avv. e tutti i doppi salti dietro.	Val.	Gr. IV	Volteggi dalla rondana sulla pedana con singolo salto con avv. complessi	Val.	Gr. V	Volteggi dalla rondana sulla pedana con o senza semplice salto e tutti i doppi salti av. o ind.	Val.
101	Rib. s. av. racc. con ½ avv. o Cuervo racc.	2,4	201	Ribaltata	1,2	301	Rovesc. lat. , ¼ avv. a sn. o a ds.	1,2	401	Yurchenko racc. con 1 avv.	2,4	501	Rondana e rovesciam. d..	1,2
102	Rib. s. av. racc. con 1 avv. o Cuervo racc. con ½ avv.	2,8	202	Ribaltata con ½ avv.	1,4	302	Rovesc. lat. , ¾ avv.	1,4	402	Yurchenko racc. con 1½ avv.	2,8	502	Rondana e rovesciam. d. con ½ avv.	1,4
103	Rib. s. av. racc., 1½ avv. o Cuervo racc. con 1 avv. (Kroll)	3,2	203	Ribaltata con 1 avv.	1,6	303	Rovesc. lat., 1¼ avv. a sn. o a ds.	1,6	403	Yurchenko racc. con 2 avv.	3,2	503	Rondana e rovesciam. d. con 1 avv.	1,6
104	Rib. s. av. racc., 2 avv. o Cuervo racc., 1½ avv. (Cambas)	3,6	204	Ribaltata con 1½ avv.	1,8	307	Rovesc. lat. , ¼ avv. e s. d. racc. (Tsukahara)	1,8	404	Yurchenko racc. con 2½ avv.	3,6	507	Rondana e rovesciam. d., salto d. racc. (Yurchenko)	1,8
107	Rib. s. av. carp. con ½ avv. o Cuervo carp.	2,8	205	Ribaltata con 2 avv.	2,0	308	Tsukahara carp.	2,0	405	Yurchenko teso con 1 avv.	3,6	508	Yurchenko racc. con ½ avv.	2,0
108	Rib. salto av. carp. con 1 avv. o Cuervo carp. con ½ avv.	3,2	206	Ribaltata con 2 ½ avv. (Tsygankov)	2,2	309	Tsukahara racc., ½ avv.	2,0	406	Yurchenko teso con 1½ avv.	4,0	509	Yurchenko carp.	2,0
109	Rib. salto av. carp. con 1½ avv. o Cuervo carp., 1 avv.	3,6	207	Ribaltata salto av. racc.	2,0	313	Tsukahara teso.	2,8	407	Yurchenko teso con 2 avv.	4,4	510	Yurchenko teso.	2,8
113	Rib. salto av. teso con ½ avv. o Cuervo teso.	3,6	213	Ribaltata salto av. carp.	2,4	314	Tsukahara teso con ½ avv.	3,2	408	Yurchenko teso con 2½ avv. (Shewfelt)	4,8	511	Yurchenko teso con ½ avv.	3,2
114	Rib. salto av. teso con 1 avv. o Cuervo teso con ½ avv.	4,0	219	Rib. salto av. teso.	3,2	319	Tsukahara e salto d. racc. (Yeo)	4,8	409	Yurchenko teso con 3 avv. (Shirai – Kim Hee Hoon)	5,2	513	Rondana, ½ avv. e ribaltata	1,4
115	Rib. salto av. t., 1½ avv. o Cuervo t. con 1 avv. (Lou Yun)	4,4	225	Rib. e doppio salto av. racc. (Roche)	4,8	320	Yeo Carp. (Lu Yu FU)	5,2	410	Yurchenko teso con 3 ½ avv. (Shirai 2)	5,6	514	Rond., ½ avv. e rib. con ½ avv.	1,6
116	Rib. salto av. teso con 2 avv. o Cuervo t. con 1½ avv.	4,8	226	Roche con ½ avv. (Dragulescu)	5,2	321	Tsukahara e salto d. racc. con 1/1 avv. (Ri Se Gwang)	5,6	413	Rond., ½ avv. e rib. salto av. racc. con ½ avv.	2,6	515	Rond., ½ avv. e rib. con 1 avv.	1,8
117	Rib. salto av. teso con 2½ avv. (Yeo 2)	5,2	228	Rib. salto av. racc. con ½ avv. e salto d. racc. (Zimmerman)	5,2				414	Rond., ½ avv. e rib. salto av. carp. con ½ avv. (Nemov)	3,0	516	Rond., ½ avv. e rib. salto av. racc.	2,2
118	Rib. salto av. teso con 3 avv. (Yang Hak Seon)	5,6	231	Rib. e doppio salto carp. (Blanik)	5,2				415	Rond., ½ avv. e rib. s. av. teso con ½ avv. (Hutcheon)	3,8	517	Rond., ½ avv. e rib. salto av. carp.	2,6
119	Rov. lat. , ¼ avv. e s. av. racc. con ½ avv. (Kasamatsu) o Tsukahara racc., 1 avv.	2,4	232	Dragulescu carp. (Ri Se Gwang 2)	5,6				416	Rond., ½ avv. e rib. salto av. teso con 1 avv.	4,2	518	Rond., ½ avv. e rib. s. av. teso	3,4
120	Tsuk. racc. con 1½ avv. o Kasamatsu racc. con ½ avv.	2,8							417	Rond., ½ avv. e rib. salto av. teso con 1½ avv.	4,6	519	Yurchenko e salto d. racc. (Melissanidis)	4,8
121	Tsukahara racc. con 2 avv. (Barbieri) o Kasamatsu racc. con 1 avv.	3,2							419	Rond., ½ avv. e rib. salto av. teso con 2 avv.	5,0	520	Melissanidis carpiato. (Yang Wei)	5,2
122	Tsukahara racc. con 2 ½ avv. o Kasamatsu racc. con 1 ½ avv.	3,6							420	Rond., ½ avv. e rib. salto av. teso, 2½ avv. (Li Xiao Peng)	5,4	521	Rond., ½ avv. e rib. doppio salto av. racc.	5,0
125	Tsukahara teso con 1 avv. o Kasamatsu teso.	3,6												
126	Tsuk. teso con 1½ avv. o Kasamatsu teso con ½ avv.	4,0												
127	Tsuk. teso con 2 avv. o Kas. teso con 1 avv. (Akopian)	4,4												
131	Kasamatsu teso, con 1½ avv. (Driggs)	4,8												
132	Kasamatsu teso con 2 avv. (López)	5,2												
133	Kasamatsu teso con 2 ½ avv. o Tsukahara teso con 3 ½ avv. (Yonekura)	5,6												

GR. I: Volteggi con singolo salto con avvistamenti

[Ritorna alla sezione 13](#)

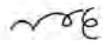
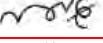
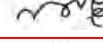
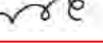
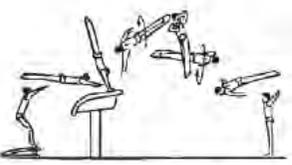
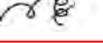
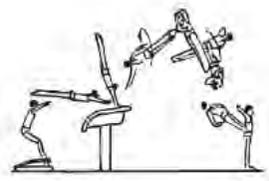
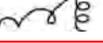
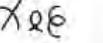
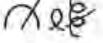
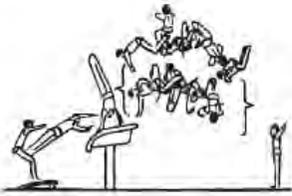
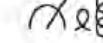
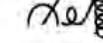
<p>101. Ribaltata e salto av. racc. con ½ avv. (o Cuervo racc.).</p> <p>(Cuervo)</p>  <p>2,4</p> 	<p>102. Ribaltata e salto av. racc. con 1 avv. (o Cuervo racc. con ½ avv.).</p>  <p>2,8</p> 	<p>103. Ribaltata salto av. racc. con 1 ½ avv. (o Cuervo racc. con 1 avv.).</p> <p>(Kroll)</p>  <p>3,2</p> 	<p>104. Ribaltata salto av. racc. con 2 avv. (o Cuervo racc. con 1 ½ avv.).</p> <p>(Cambas)</p>  <p>3,6</p> 	<p>105.</p> <p>106.</p>	
<p>107. Ribaltata e salto av. carpio con ½ avv. (o Cuervo carpio).</p>  <p>2,8</p> 	<p>108. Ribaltata e salto av. carpio con 1 avv. (o Cuervo carpio con ½ avv.).</p>  <p>3,2</p> 	<p>109. Ribaltata e salto av. carpio con 1½ avv. (o Cuervo carpio con 1 avv.).</p>  <p>3,6</p> 	<p>110.</p>	<p>111. Ribaltata salto av. carp. con 1 avv. (o Cuervo carp. con ½ avv.).</p> <p>3,6</p>	<p>112. Ribaltata salto av. carp. Ribaltata salto av. carp. con 1 ½ avv. (o Cuervo carp. con 1 avv.).</p> <p>4,0</p>
<p>113. Ribaltata e salto av. teso con ½ avv. (o Cuervo teso).</p>  <p>3,6</p> 	<p>114. Ribaltata e salto av. teso con 1 avv. (o Cuervo teso con ½ avv.).</p>  <p>4,0</p> 	<p>115. Ribaltata e salto av. teso con 1½ avv. (o Cuervo teso con 1 avv.).</p> <p>(Lou Yun)</p>  <p>4,4</p> 	<p>116. Ribaltata e salto av. teso con 2 avv. (o Cuervo teso con 1 ½ avv.).</p>  <p>4,8</p> 	<p>117. Ribaltata e salto av. teso con 2½ avv. (o Cuervo teso con 2 avv.).</p> <p>(Yeo 2)</p>  <p>5,2</p> 	<p>118. Ribaltata e salto av. teso con 3 avv. (o Cuervo teso con 2 avv.).</p> <p>(Yang Hak Seon)</p>  <p>5,6</p> 
<p>119. Rovesciamento lat. con ¼ di avv. e salto av. racc. con ½ avv. (Kasamatsu)</p>  <p>2,4</p> 	<p>120. Tsukahara racc. con 1 ½ avv. (o Kasamatsu racc. con ½ avv.)</p>  <p>2,8</p> 	<p>121. Tsukahara racc. con 2 avv. (o Kasamatsu racc. con 1 avv.) (Barbieri)</p>  <p>3,2</p> 	<p>122. Tsukahara racc. con 2 ½ avv. (o Kasamatsu racc. con 1 ½ avv.)</p>  <p>3,6</p> 	<p>123.</p>	<p>124.</p>

Tabella simboli

GR. I: Volteggi con singolo salto con avvimenti

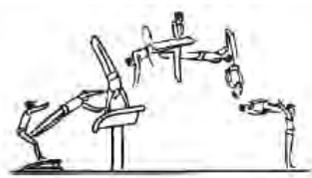
[Ritorna alla sezione 13](#)

125. Tsukahara teso con 1 avv. (o Kasamatsu teso)



3,6 *De/E*

126. Tsukahara teso con 1 ½ avv. (o Kasamatsu teso con ½ avv.)



4,0 *De/E*

127. Tsukahara teso con 2 avv. (o Kasamatsu teso con 1 avv.)



4,4 *De/E*

128.

129.

130.

131. Tsukahara teso con 2 ½ avv. (o Kasamatsu teso con 1 ½ avv.)

(Driggs)



4,8 *De/E*

132. Tsukahara teso con 3 avv. (o Kasamatsu teso con 2 avv.)

(López)



5,2 *De/E*

133. Tsukahara teso con 3 ½ avv. (o Kasamatsu teso con 2 ½ avv.)

(Yonekura)



5,6 *De/E*

134.

135.

136.

137.

138.

139.

140.

141.

142.

146.

147.

148.

149.

150.

151.

GR. II: Ribaltate semplici e con avv., ribaltate con semplice o doppio salto avanti con o senza semplici avv.

[Ritorna alla sezione 13](#)

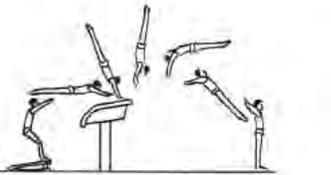
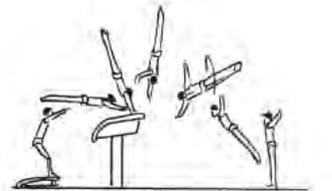
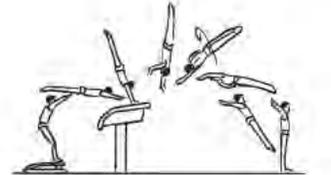
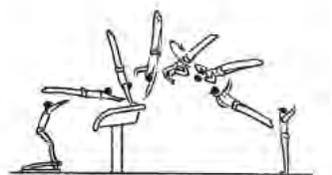
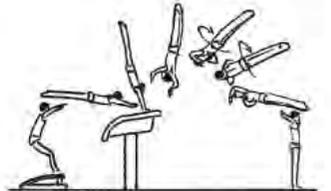
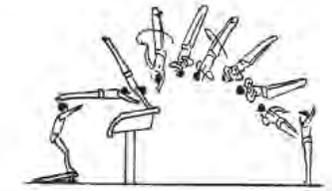
<p>201. Ribaltata.</p>  <p>1,2</p>	<p>202. Ribaltata con ½ avv.</p>  <p>1,4</p>	<p>203. Ribaltata con 1 avv.</p>  <p>1,6</p>	<p>204. Ribaltata con 1 ½ avv.</p>  <p>1,8</p>	<p>205. Ribaltata con 2 avv.</p>  <p>2,0</p>	<p>206. Ribaltata con 2 ½ avv. (Tsygankov)</p>  <p>2,2</p>
<p>207. Ribaltata salto av. raccolto.</p>  <p>2,0</p>	<p>208.</p>	<p>209.</p>	<p>210.</p>	<p>211.</p>	<p>212.</p>
<p>213. Ribaltata salto av. carp.</p>  <p>2,4</p>	<p>214.</p>	<p>215.</p>	<p>216.</p>	<p>217.</p>	<p>218.</p>
<p>219. Ribaltata salto av. teso</p>  <p>3,2</p>	<p>220.</p>	<p>221.</p>	<p>222.</p>	<p>223.</p>	<p>224.</p>

Tabella simboli

GR. II: Ribaltate semplici e con avv., ribaltate con semplice o doppio salto avanti con o senza semplici avv.

[Ritorna alla sezione 13](#)

225. Ribaltata e doppio salto av. racc.

(Roche)



4,8

226. Roche con 1/2 avv.

(Dragulescu).



5,2

227.

228. Ribaltata salto av. racc. con 1/2 avv. e salto d. racc.

(Zimmerman)



5,2

229.

230.

231. Ribaltata e doppio salto av. carp.

(Blanik)



5,2

232. Dragulescu carp.

(RI Se Gwang 2)



5,6

233.

234.

235.

236.

237.

238.

239.

240.

241.

242.

243.

244.

245.

246.

247.

248.

GR. III: Rovesciamenti laterali o volteggi Tsukahara con o senza semplice avv. e tutti i doppi salti dietro

[Ritorna alla sezione 13](#)

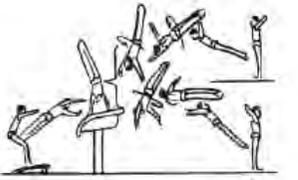
<p>301. Rovesciamento laterale, ¼ avv. a sn. o a ds..</p>  <p>1,2</p>	<p>302. Rovesciamento laterale, ¼ avv.</p>  <p>1,4</p>	<p>303. Rovesciamento laterale, 5/4 avv.</p>  <p>1,6</p>	<p>304.</p>	<p>305.</p>	<p>306.</p>
<p>307. Rovesc. lat. , ¼ avv. e s. d. racc. (Tsukahara)</p>  <p>1,8</p>	<p>308. Tsukahara carpio.</p>  <p>2,0</p>	<p>309. Tsukahara racc. con ½ avv.</p>  <p>2,0</p>	<p>310.</p>	<p>311.</p>	<p>312.</p>
<p>313. Tsukahara tesò.</p>  <p>2,8</p>	<p>314. Tsukahara tesò con ½ avv.</p>  <p>3,2</p>	<p>315.</p>	<p>316.</p>	<p>317.</p>	<p>318.</p>
<p>319. Tsukahara e salto d. racc. (Yeo)</p>  <p>4,8</p>	<p>320. Tsukahara e salto d. carp. (Lu Yu Fu)</p>  <p>5,2</p>	<p>321. Tsukahara e salto d. racc. con 1/1 avv. avvitamento. (Ri Se Gwang)</p>  <p>5,6</p>	<p>322.</p>	<p>323.</p>	<p>324.</p>

Tabella simboli

GR. IV: Volteggi dalla rondata sulla pedana con singolo salto con avv. complessi

[Ritorna alla sezione 13](#)

401. Yurchenko racc. con 1 avv.



λneε

2,4

402. Yurchenko racc. con 1 ½ avv.



λneε

2,8

403. Yurchenko racc. con 2 avv.



λneε

3,2

404. Yurchenko racc. con 2 ½ avv.



λneε

3,6

405. Yurchenko teso con 1 avv.



λneε

3,6

406. Yurchenko teso con 1 ½ avv.



λneε

4,0

407. Yurchenko teso con 2 avv.



λneε

4,4

408. Yurchenko teso 2 ½ avv.

(Shewfelt)



λneε

4,8

409. Yurchenko teso con 3 avv.

(Shirai - KIM Hee Hoon)



λneε

5,2

410. Yurchenko teso con 3 ½ avv. .

(Shirai 2)



λneε

5,6

411.

412.

413. Rondata, ½ avv. e ribaltata salto av. racc. con ½ avv..



λenove

2,6

414. Rondata, ½ avv. e ribaltata salto av. carpio con ½ avv..

(Nemov)



λenove

3,0

415. Rondata, ½ avv. e ribaltata e salto av. teso con ½ avv.

(Hutcheon)



λenove

3,8

416. Rondata, ½ avv. e ribaltata e salto av. teso con 1 avv.



λenove

4,2

417. Rondata, ½ avv. e ribaltata e salto av. teso con 1 ½ avv.



λenove

4,6

418.

419. Rondata, ½ avv. e ribaltata e salto av. racc. con 2 avv



λenove

5,0

420. Rondata, ½ avv. e ribaltata e salto av. racc. con 2 ½ avv

(Li Xiao Peng)



λenove

5,4

421.

422.

423.

424.

Tabella simboli

GR. V: Volteggi dalla rondata sulla pedana con o senza semplice salto e tutti i doppi salti av. o ind.

[Ritorna alla sezione 13](#)

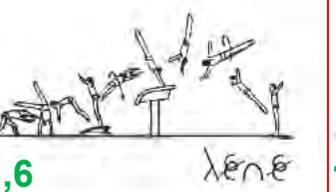
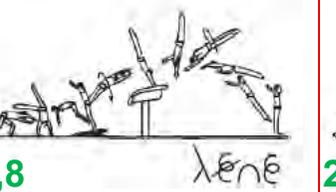
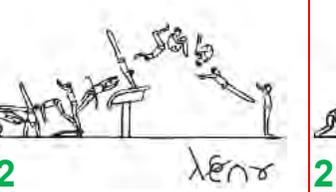
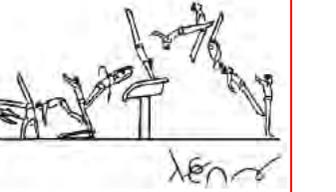
501. Rondata e rovesciamento indietro  1,2 <i>ln</i>	502. Rondata, e rovesciamento d. con ½ avv.  1,4 <i>lne</i>	503. Rondata e rovesciamento d. con 1 avv.  1,6 <i>lne</i>	504. Rondata, flic flac con 1 avv. e salto d. racc 	505. Rondata, flic flac con 1 avv. salto d. carpio 	506. Rondata, flic flac con 1 avv. e salto d. racc. con ½ avv. 
507. Rondata, rovesciamento indietro e salto d. racc. (Yurchenko)  1,8 <i>lne</i>	508. Rondata, rovesciamento indietro e salto d. racc. con ½ avv.  2,0 <i>lnee</i>	509. Rondata, rovesciamento indietro e salto d. carpio.  2,0 <i>lnev</i>	510. Rondata, rovesciamento indietro e salto d. tesò.  2,8 <i>lne</i>	511. Rondata, rovesciamento indietro e salto d. tesò con ½ avv.  3,2 <i>lnee</i>	512. 
513. Rondata ½ avv. e ribaltata  1,4 <i>len</i>	514. Rondata ½ avv. e ribaltata con ½ avv.  1,6 <i>lene</i>	515. Rondata ½ avv. e ribaltata con 1 avv.  1,8 <i>lene</i>	516. Rondata ½ avv. e ribaltata salto av. racc.  2,2 <i>leno</i>	517. Rondata ½ avv. e ribaltata salto av. carpio.  2,6 <i>lenov</i>	518. Rondata ½ avv. e ribaltata salto av. tesò.  3,4 <i>leno</i>
519. Rondata, rovesciamento indietro e doppio salto d. racc. (Melissanidis)  4,8 <i>lnee</i>	520. Melissanidis carpio. (Yang Wei)  5,2 <i>lnev</i>	521. Rondata ½ avv. e ribaltata doppio salto av. racc.  5,0 <i>lenoo</i>	522. 	523. 	524. 

Tabella simboli

Sezione 14: Parallele

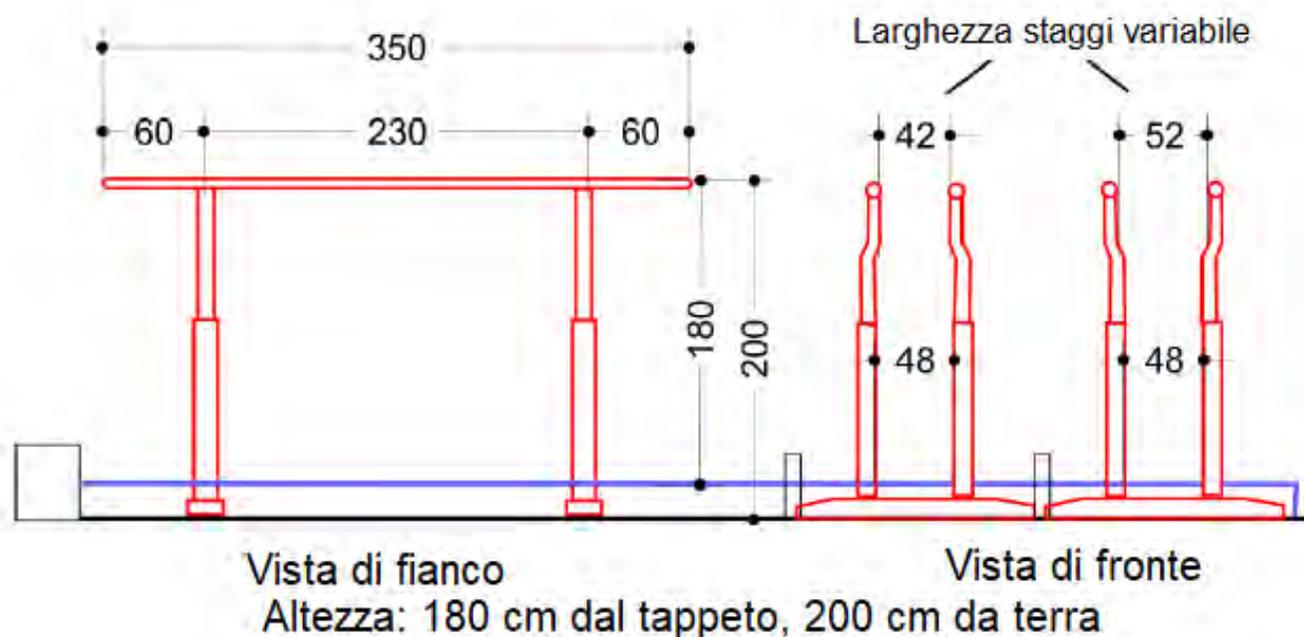
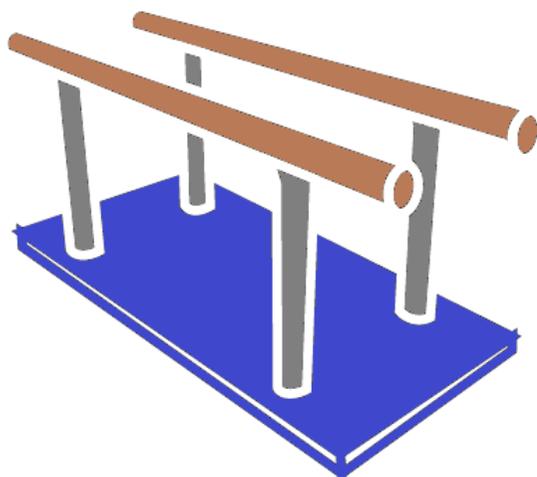
Tab. penalità

Tav. I

Tav. II

Tav. III

Tav. IV



Articolo 14.1 - Descrizione dell'esercizio.

Un moderno esercizio alle parallele è composto, soprattutto, da movimenti di slancio e con fase di volo, scelti fra quelli disponibili nei diversi gruppi di elementi ed eseguiti con differenti passaggi dall'appoggio alla sospensione in modo tale da riflettere il grande potenziale di questo attrezzo.

Articolo 14.2 – Contenuto e regole specifiche

Articolo 14.2.1 Principi relativi alla presentazione dell'esercizio

1. L'entrata o la rincorsa, devono iniziare dalla stazione eretta, con gambe unite. L'esercizio inizia nel momento in cui i piedi si staccano da terra. Per eseguire l'entrata il ginnasta non può slanciare una sola gamba o eseguire un passo, i piedi devono staccarsi da terra contemporaneamente.
2. Per eseguire l'entrata è consentito l'uso di una pedana posta sopra i tappeti regolamentari.
3. Elementi che precedono l'entrata non sono permessi. Il ginnasta non può eseguire alcun elemento con una rotazione superiore a 180°, intorno ad uno degli assi del corpo, prima di impugnare lo staggio o gli staggi.

4. Le esigenze di esecuzione e della composizione dell'esercizio alle parallele sono le seguenti:
- a) Gli slanci indietro, all'appoggio o alla sospensione brachiale che non terminano con una parte di valore alla fine dei quali il ginnasta si slancia nella direzione opposta, in sospensione brachiale o in sospensione, saranno penalizzati. Esempi specifici sono i seguenti:
 - oscillare dietro in sospensione brachiale e scendere in sospensione per eseguire successivamente una kip lunga;
 - oscillare dietro in appoggio e scendere in sospensione brachiale per eseguire uno slanciappoggio avanti;
 - oscillare dietro in appoggio e scendere in sospensione;
 - oscillare dietro in appoggio alla verticale (anche tenuta 2"), scendere in appoggio brachiale, in sospensione o in appoggio ritto;
 - kip lunga alla sospensione brachiale;
 - dalla verticale scendere in appoggio sugli omeri per ruotare in avanti.
 - b) Dopo una oscillazione alla verticale, l'elemento successivo deve continuare nella stessa direzione (½ giro, Gatson, Healy, etc) altrimenti dovrà essere applicata la detrazione per inversione di direzione.
 - c) Non sono permessi appoggi supplementari di una mano negli elementi di rotazione in appoggio su un braccio. Granvolte con rotazione di 360° o più, slanciappoggio dietro con giro, slanciappoggio avanti con giro, controkip (Felge) alla verticale con giro, ecc... devono essere considerati come terminati quando interviene l'appoggio supplementare di una mano.
 - d) Tutti gli elementi passanti per la sospensione che precedono una kip, devono essere eseguiti a gambe tese.
 - e) Gli elementi o i gruppi di elementi seguenti non sono permessi:
 - posizioni statiche ed elementi di forza non elencati nelle tavole delle difficoltà;
 - salti e uscite dalla sospensione laterale (asse long. dell'attrezzo) su uno staggio.
 - Salti con arrivo alla sospensione brachiale o all'appoggio a braccia flesse sono vietati per gli juniores.
 - f) Gli elementi eseguiti su un solo staggio (Chiarlo, Piasecki, ecc..) devono essere eseguiti alla verticale su uno staggio con le mani leggermente divaricate. Una leggera deviazione delle spalle/del corpo è consentita perché la posizione della mano non è naturale. Una penalità sarà applicata per una eccessiva distanza fra le mani e/o deviazione del corpo.
 - g) In tutti gli elementi Moy e granvolte alla verticale, le gambe non possono essere piegate prima che il corpo sia almeno all'orizzontale.
 - h) La penalità per mancanza di estensione prima della ripresa degli staggi dopo un salto si applica se l'estensione (apertura) del corpo non è almeno alla orizzontale (altezza dello staggio).
 - i) La corretta ampiezza dello slanciappoggio avanti deve mostrare la parte dorsale del busto in posizione orizzontale con la linea degli staggi, un angolo fino a 45° rispetto alla orizzontale comporterà una piccola penalità, se l'angolo risulta inferiore a 45° la penalità sarà media.
 - l) Uno slanciappoggio avanti alla squadra può ricevere penalità di 0,1 o 0,3 per mancanza di ampiezza in appoggio.
 - k) Per gli elementi che sono definiti conclusi in verticale, come il Diamidov, il ginnasta deve mostrare chiaramente di aver raggiunto la posizione verticale (con le braccia tese) prima di proseguire quali discesa all'appoggio brachiale o alla sospensione. Diversamente l'elemento non sarà riconosciuto.
4. Vedere anche la lista completa degli errori e delle penalità, relative alla presentazione dell'esercizio, alla sezione 9 e la tavola delle penalità all'art.9.4 e 14.3.

Articolo 14.2.2 Principi relativi alla nota D

1. I gruppi degli elementi alle parallele sono i seguenti:

2.

- I. Elementi dalla sospensione brachiale
- II. Elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi
- III. Elementi di slancio in sospensione su 1 o 2 staggi o in sospensione semirovesciata
- IV. Uscite

2. Principi relativi al valore della difficoltà:

- a) Per gli elementi con rotazione (giri in verticale), le rotazioni non saranno riconosciute come facente parte dell'elemento se eseguite dopo la verticale o dopo un salto alla verticale. Esempio: controkup con traslocazione alla verticale con giro o granvolta con $\frac{1}{2}$ giro alla verticale seguito da giro.
- b) A meno di indicazioni contrarie, gli elementi nei quali la ripresa delle impugnature si effettua intenzionalmente in appoggio a braccia flesse, hanno lo stesso valore e numero di identificazione degli elementi corrispondenti con ripresa in sospensione. Così come, gli elementi eseguiti dall'appoggio con braccia flesse, hanno lo stesso valore e numero di identificazione degli elementi corrispondenti eseguiti dall'appoggio o per l'appoggio.
- c) A meno di indicazioni contrarie nelle tavole delle difficoltà, gli elementi che iniziano o che terminano in presa atipica (*in supinazione o pronazione*), hanno lo stesso valore e numero di identificazione degli analoghi elementi che iniziano o che terminano in presa normale.

3. Principi e regole complementari:

- a) Molti elementi di slancio portano il corpo in verticale su uno o due staggi, o sono definiti come eseguiti in verticale. La verticale raggiunta di slancio può non essere mantenuta, ma il ginnasta deve eseguire l'elemento in modo tale che volendo potrebbe fermare la verticale per il tempo voluto.
- b) Regola speciale: Gli elementi eseguiti su uno staggio hanno lo stesso valore se eseguiti su due staggi ad eccezione di quelli seguiti da elementi di tipo Healy, in questo caso aumentano di un grado di valore (anche l'elemento tipo Healy aumenta di un grado di valore) E' consentito fermare la verticale su uno staggio.
- c) Gli elementi su uno staggio aumentano di valore se sono collegati con elementi di tipo Healy solamente se sono stati realizzati senza errori grandi.
- d) Un elemento a gambe divaricate che termina su uno staggio non può aumentare il valore della difficoltà. esempio: Tippelt, Arican ecc...
- e) Valutazione degli elementi di tipo Makuts quando sono realizzati con una pausa o arresto nella prima parte dell'elemento.

Esecuzione	Giuria D	Giuria E
Pausa dopo la prima parte dell'elemento	Accordare il valore	-0.10 per pausa o arresto alla verticale
Mantenere 1 sec. dopo la prima parte dell'elemento (meno di 2 sec.)	Accordare il valore	-0.30 per pausa o arresto in verticale
Mantenere 2 sec. dopo la prima parte dell'elemento	Senza valore	-0.50 per pausa o arresto in verticale

Per esempio: Makuts alla verticale con fermate meno di un secondo dopo i $\frac{3}{4}$ di Diamidov, e proseguire con $\frac{3}{4}$ di Healy = Valore E con -0,1 per pausa o arresto in verticale.

- f) Per essere riconosciuto, un elemento di tipo Healy deve essere eseguito con una rotazione di 360° o più a partire da l'appoggio trasversale su uno o due staggi.

Esempio: un elemento di slancio (minimo B) alla verticale su uno staggio in appoggio longitudinale richiede un Healy (con giro di 450°) all'appoggio per ottenere il valore E.

Nota: $\frac{3}{4}$ di Healy dall'appoggio longitudinale è un elemento di valore B ed è nella stessa casella dell'elemento [II.74](#).

- g) Requisiti tecnici richiesti nella realizzazione del Bhavsar. Questo elemento si deve realizzare con l'angolo busto/braccia aperto e il corpo disteso orizzontalmente durante la ripresa delle impugnature sugli staggi. Se la ginnasta riprende gli staggi con una posizione del corpo superiore a 45° rispetto all'orizzontale e/o angolo delle spalle di 90° , non si potrà attribuire nessun valore all'elemento e sarà applicata una penalità per grande fallo.
- h) Giri di tipo Healy e Makuts, e di tipo salti avanti in appoggio, con un evidente piegamento del braccio (superiore a 90°) al momento della ripresa, non verranno riconosciuto per il valore.
- i) È possibile, perché ne sia riconosciuto il valore, eseguire un doppio salto in avanti con $\frac{1}{2}$ avv. nel primo o nel secondo salto.
- j) Aspettative di prestazione per il Toppelt. Questo elemento è considerato come elemento di slancio, come tale deve essere eseguito con continuità in tutte le sue parti. Le gambe devono sollevarsi dopo la ripresa delle impugnature per salire alla posizione verticale senza abbassamento delle gambe o uso visibile della forza. Abbassamento delle gambe, interruzione del movimento verso l'alto o uso visibile della forza possono comportare detrazioni di esecuzione e possibile non riconoscimento dell'elemento.
- k) Aspettative di prestazione per le controkip alla verticale con rotazioni. L'elemento controkip alla verticale con giro completo, [III.108](#), deve essere eseguito direttamente alla verticale su 2 staggi senza appoggi precedenti. L'elemento controkip con mezzo giro, [III.107](#) deve essere eseguito con un solo appoggio su uno staggio prima di arrivare in verticale su entrambi gli staggi. Durante questo elemento il posizionamento della mano deve essere in presa palmare per completare la rotazione senza la necessità di un ulteriore cambio di impugnatura. Se l'elemento controkip viene eseguito con due o più cambi di impugnatura sarà valutato come controkip alla verticale con $\frac{1}{4}$ di giro [III.106](#).

4. Ripetizioni speciali.

- a) Elementi con salto: in un esercizio non può essere presente più di una variazione della posizione del corpo o della ripresa degli staggi dello stesso elemento (nello stesso gruppo). In questo caso conterà per la difficoltà solo l'elemento di più alto valore.

Esempio:

– Morisue raggruppato o Morisue carpiato.

– Belle raggruppato o Belle raggruppato

– 1 e $\frac{1}{4}$ di salto avanti a gambe divaricate alla sospensione brachiale – lo stesso elemento con arrivo all'appoggio a braccia flesse o direttamente alla sospensione.

Per maggior chiarezza, gli elementi [I.59](#), [I.60](#), [III.70](#), [III.71](#), [III.77](#) e [III.83](#), [III.72](#) e [III.78](#) sono tutti inclusi nella regola sopradescritta.

- b) In un esercizio sono consentiti due soli elementi di granvolta dietro passante per la verticale ([III.21](#), [III.22](#), [III.29](#), [III.30](#), [III.42](#), [III.46](#), [III.48](#)).
- c) In un esercizio sono consentiti solo due elementi di controkip passante per la verticale ([III.106](#), [III.107](#), [III.108](#), [III.114](#), [III.119](#), [III.120](#), [III.130](#), [III.131](#) e [III.137](#)).
- d) In un esercizio sono consentiti due soli elementi tipo slanciappoggio avanti alla verticale ([I.5](#), [I.6](#), [I.11](#), [I.12](#), [I.15](#), [I.17](#), [I.18](#)).

5. Vedere anche le regole che riguardano il non riconoscimento degli elementi e gli altri aspetti della nota D alla sezione 7 e le tabelle delle penalità agli art. 9.4 e 14.3.

[Ritorna alla sezione 14](#)

Articolo 14.3 - Tabella delle penalità specifiche alle parallele.

Giuria E

Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Entrata con l'aiuto di una sola gamba		+	
Abbassamenti indietro da una posizione ad un'altra		+	
Verticale in appoggio passeggero su 1 o 2 staggi senza controllo	+		
Elementi tipo Chiarlo con eccessiva separazione delle mani e/o eccessiva deviazione del corpo (ogni volta)	+	+	+
Elemento eseguito prima dell'entrata			+
Mancanza di estensione all'orizzontale o ripresa degli staggi non controllata , dopo i salti	+	+	+
Passo o aggiustamento delle mani durante la verticale	+		
Piegare le gambe prima che il corpo raggiunga la posizione. orizzontale nella partenza per il Moy o per le granvolte	+	+	
Dopo il Bhavsar o elemento simile, riprendere gli staggi e, per eseguire una kip, passare in sospensione con gambe flesse		+	

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. I: Elementi dalla sospensione brachiale.					Ritorna alla sezione 14
1. Slanciappoggio av.	2. Slanciappoggio av. e staccata dors., alla vert.	3. Slanciappoggio av. e staccata dors., alla sospensione. (Muntean)	4.	5. Slanciappoggio av. con ½ g. alla vert.	6. Slanciappoggio av. con ¼ g. alla verticale su uno staggio.
7. Slanciappoggio av. e con ¼ di g. alla sospensione longit. su uno staggio.	8. Oscill. Av. in sosp. brach. e ½ g. carp. saltato all'app. (Kato), o con capovolta d. con ½ g. alla sosp. brach. (Watanabe)	9.	10.	11. Slanciappoggio av. con Makuts alla sospensione brachiale.	12. Slanciappoggio av. con Makuts all'appoggio (Tsolakidis 1)
13.	14. Oscill. av. in sosp. brach. e capovolta d. alla vert. con braccia tese.	15. Oscill. av. in sosp. brach. e capovolta d. con 1/4 di giro alla verticale su uno staggio. (Kovtun)	16.	17. Slanciappoggio av. con 1 g. alla vert. (Richards)	18. Slanciappoggio av. con 1 ½ g. alla vert. (Tsolakidis 2)
19.	20. Oscill. av. in sosp. brach., capovolta d. con staccata av. alla sosp. brach.	21. Oscill. av. in sosp. brach., capovolta d. con staccata av. all'app.	22.	23.	24. Slanciappoggio av. e doppio salto d. racc. alla sosp. brachiale (Dimitrenko)

Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10

B = 0,20

C = 0,30

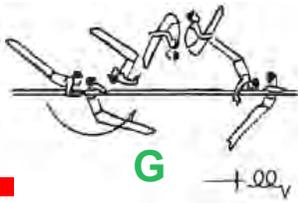
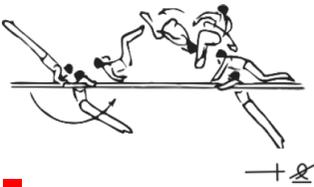
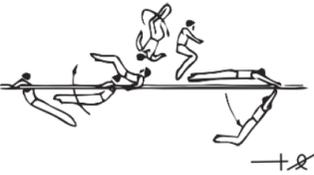
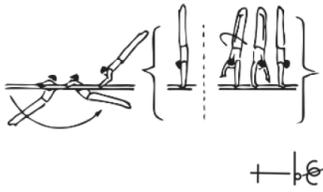
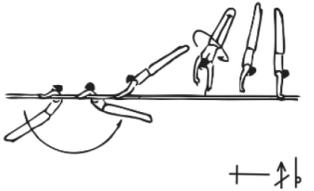
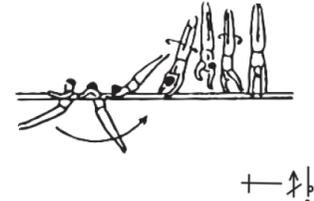
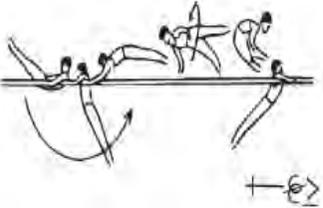
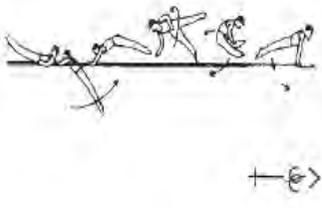
D = 0,40

E = 0,50

F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0

GR. I: Elementi dalla sospensione brachiale.

[Ritorna alla sezione 14](#)

25.	26.	27.	28.	29.	<p>30. Slanciappoggio av. e doppio salto d. carpiato alla sosp. brachiale</p> <p>(LI Xiaopeng)</p>  <p>G</p>
31.	32.	33.	<p>34. Slanciappoggio av. e salto d. con ½ giro all'appoggio brachiale</p> <p>(Harada)</p> 	<p>35. Slanciappoggio av. e salto d. con ½ giro alla sospensione.</p> <p>(Dalton)</p> 	36.
37.	<p>38. Slanciappoggio d. alla vert. (anche con ½ giro).</p> 	39.	<p>40. Slanciappoggio d. con ¼ g. saltato alla vert.</p> 	<p>41. Slanciappoggio d. con 1 ¼ g. saltato alla vert. su uno staggio</p> 	42.
43.	<p>44. Slanciappoggio d. con ½ g. e staccata dors., alla sosp. brachiale</p> 	<p>45. Slanciappoggio d. con ½ g. e staccata dors., all'appoggio.</p> 	46.	47.	48.

Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10

B = 0,20

C = 0,30

D = 0,40

E = 0,50

F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0

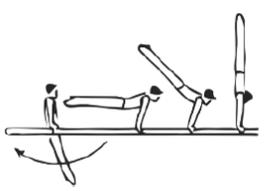
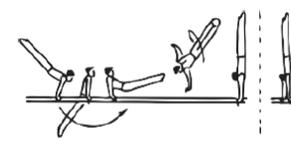
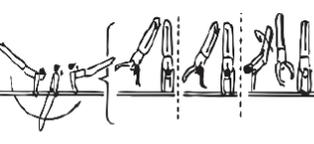
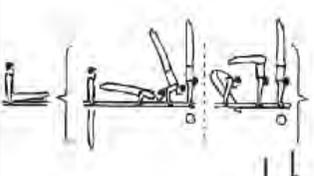
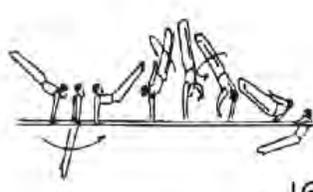
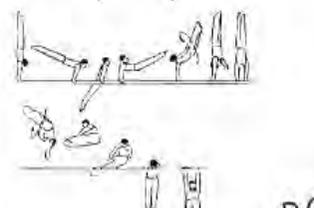
GR. I: Elementi dalla sospensione brachiale.

Ritorna alla sezione 14

<p>49.</p>	<p>50. Slanciappoggio d. con dietro front dorsale all'appoggio.</p>	<p>51. Slanciappoggio d. e 1/4 salto av. racc. o carp., alla sosp. brachiale</p> <p>(Yamawaki)</p>	<p>52. Slanciappoggio d. e salto av. carp., all'appoggio</p>	<p>53.</p>	<p>54. Slanciappoggio d. doppio salto av. racc. alla sosp. brachiale.</p>
<p>55.</p>	<p>56.</p>	<p>57.</p>	<p>58.</p>	<p>59. Slanciappoggio d. e salto av. a gambe div. alla sosp. brachiale.</p> <p>(Pakhniuk 1)</p>	<p>60. Slanciappoggio d. e salto av. a gambe div. alla sospensione.</p> <p>(Pakhniuk 2)</p>
<p>61. Slanciappoggio d. e staccata front. all'appoggio a braccia piegate</p>	<p>62. Slanciappoggio d. e staccata front. all'appoggio a braccia tese.</p>	<p>63.</p>	<p>64.</p>	<p>65.</p>	<p>66.</p>
<p>67.</p>	<p>68.</p>	<p>69.</p>	<p>70.</p>	<p>71.</p>	<p>72.</p>

Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. II: Elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi.					Ritorna alla sezione 14
<p>1. Tutti gli slanci alla verticale.</p>  <p style="text-align: center;">jb</p>	<p>2. Dall' app., a braccia piegate, saltare con ¼ g. superando dorsalmente lo staggio per arrivare in app. e oscillare dietro.</p> <p style="text-align: center;">(Kato)</p>  <p style="text-align: center;">Ka</p>	<p>3. Dietro front alla vert. o su uno o due staggi.</p>  <p style="text-align: center;">S</p>	<p>4. Dietro front o salto dietro alla vert. su uno staggio. (anche con ¼ o ½ di giro).</p> <p style="text-align: center;">(Bilozerhev - Peters) (Dimic)</p>  <p style="text-align: center;">S B</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. Tute le squadre, 2".</p>  <p style="text-align: center;">L</p>	<p>8. Salire lentamente alla vert. con corpo teso e braccia piegate o con corpo flessso e braccia tese, 2". Anche a gambe divaricate.</p>  <p style="text-align: center;">Lb</p>	<p>9. Diamidov e ½ giro alla sosp. brachiale.</p> <p style="text-align: center;">(Salazar)</p>  <p style="text-align: center;">de</p>	<p>10. ¼ di Diamidov alla vert. longit. su uno staggio, passaggio dorsale lat. alla sosp. longit. su uno staggio.</p> <p style="text-align: center;">(De Freitas)</p>  <p style="text-align: center;">Df</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13. Staccata dorsale all'app.</p>  <p style="text-align: center;">>L</p>	<p>14. Staccata dors. alla vert.</p>  <p style="text-align: center;">>B</p>	<p>15. Staccata dors. Direttamente alla sospensione.</p> <p style="text-align: center;">(Babos)</p>  <p style="text-align: center;">>i</p>	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19. Staccata frontale all'app. o alla squadra, 2".</p>  <p style="text-align: center;">>L</p>	<p>20.</p>	<p>21.</p>	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

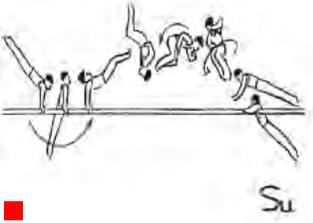
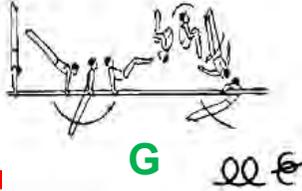
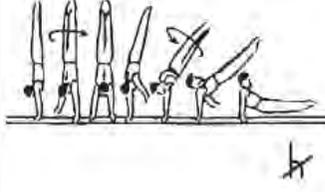
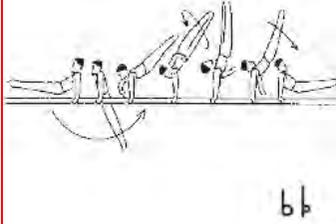
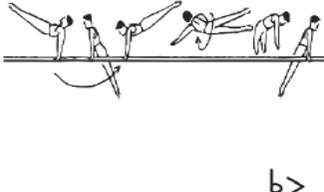
Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. II: Elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi.					Ritorna alla sezione 14
25.	26.	27. Oscillaz. av. con 1 giro in app. su un braccio alla vert. su uno o due staggi. (Diamidov) d d	28. Diamidov con ¼ o ½ giro alla verticale.. d e	29.	30.
31.	32. Oscillaz. av. con 1 avv. alla sosp. brachiale. (Carminucci) s e	33.	34. Oscillaz. av con 5/4 di giro alla verticale su uno staggio e Healy all'appoggio brachiale z	35. ¼ Diamidov, alla vert. su uno staggio e ¼ Healy sull'altra mano, all'app. (Makuts) Mk	36. Oscillaz. av con 5/4 di giro alla verticale su uno staggio e Healy all'appoggio. (Zonderland) z
37.	38. Oscillare av. alla vert. traslocaz. e salto delle imp., all'appoggio. (Carballo) Ca	39. Salto d. alla vert. Anche su su uno staggio e	40. Salto d. e staccata all'app., senza app. intermedio delle mani. e/	41.	42.
43.	44.	45. Salto d. con ½ g., alla sosp. brachiale. (Toumilovitch) ■ Tu	46. Salto d. alla vert. su un solo staggio (collegato con elemento tipo Healy). e	47. Doppio salto d. racc. alla sosp. brachiale. (Morisue) ■ ee	48. Doppio salto d. carpiato, alla sosp. brachiale. (Huang Liping) ■ ee

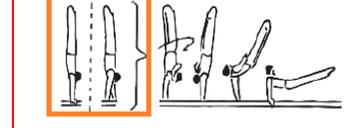
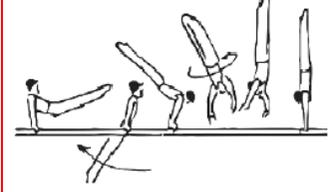
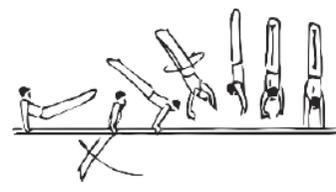
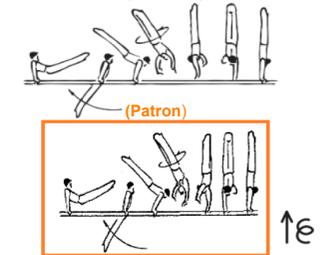
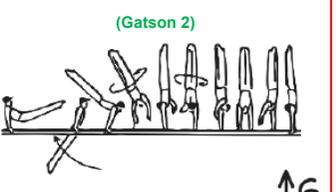
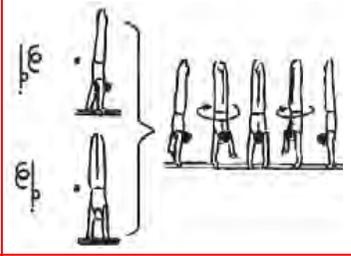
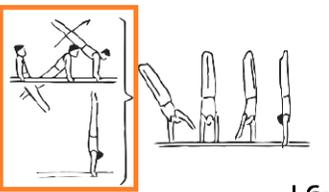
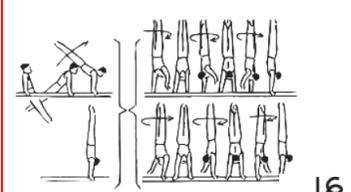
Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. II: Elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi.					Ritorna alla sezione 14
49.	50.	51.	52. 1 ½ salto d. con ½ avv., alla sosp. brachiale. (Suarez)  ■ Su	53.	54. Doppio salto indietro con mezzo giro alla sospensione brachiale. (Kuavita)  ■ G ee
55.	56. Dalla vert. ¼ di g. su uno staggio e scendere con ¼ di giro all'app. dorsale	57. .Dalla vert. ¼ di g. su uno staggio e scendere con ¼ di giro all'app. dorsale. (Brandstrom)  b	58. Dietro front dors. e staccata dors. all'appoggio	59.	60.
61.	62. Dietro front dorsale all'appoggio.	63. Dietro front dorsale passando dalla vert. (Novikov)  bb	64.	65.	66.
67.	68.	69. Dietro front dors. e staccata dorsale all'appoggio.	70.	71.	72.
		 b>			

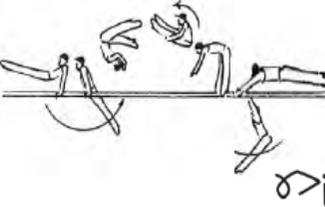
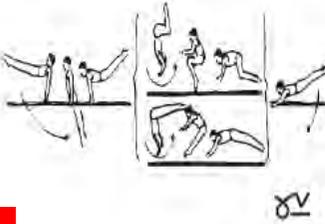
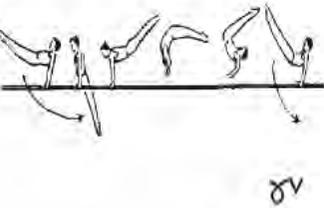
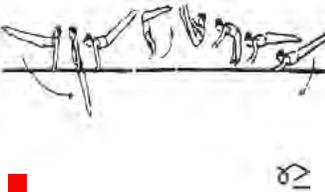
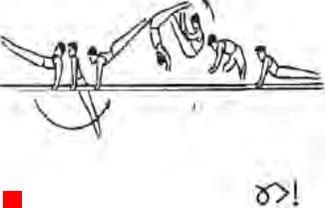
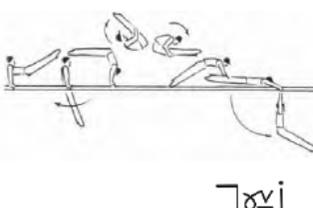
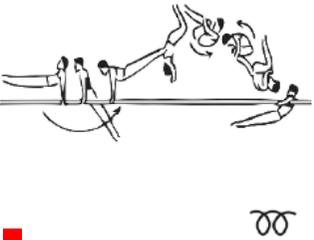
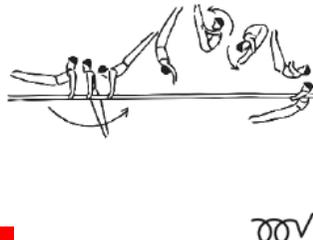
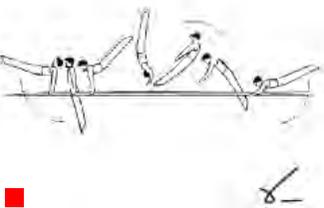
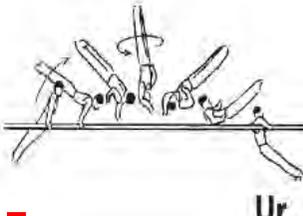
Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. II: Elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi.					Ritorna alla sezione 14
73. Healy alle sopensione brachiale. (Anche dalla verticale su uno staggio).	74. Dopo un elemento di slancio minimo B, alla vert. su uno staggio, Healy alla sosp. brachiale.	75. Dalla vert. su uno o due staggi, Healy all'appoggio.	76. Dopo un elemento di slancio minimo B, alla vert. su uno staggio, Healy all'appoggio.	77.	78.
					
b	Min. B	h	Min. B		
79.	80.	81. Oscillare d. con 1/2 giro saltato alla verticale.	82. Oscillare d. con 3/4 di giro saltato alla verticale su uno staggio.	83. Oscillare d. con 1 giro saltato alla vert. o 1 giro inverso saltato alla verticale.	84. Gatson 1 con 1/2 g. alla vert. su uno staggio Gatson 1 con 1/2 g. alla vert. su uno staggio.
					
		↑	↑	↑ε	↑ε
85.	86. Dalla vert. su uno staggio, trasv. o long., 1/4 o 3/4 g. av. o d., in vert.	87.	88.	89.	90.
					
91. Tutte le verticali con 1/2 giro avanti (anche con arresto di 2").	92. Tutte le verticali con 1 giro su due staggi.	93.	94.	95.	96.
					
b	b				

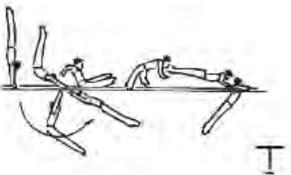
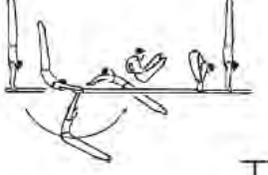
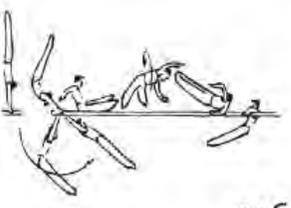
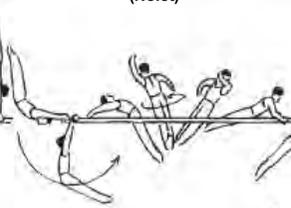
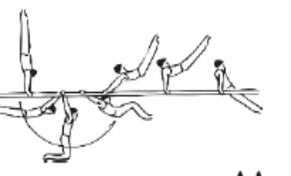
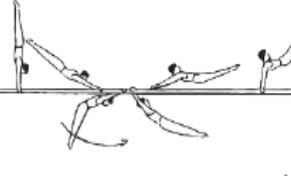
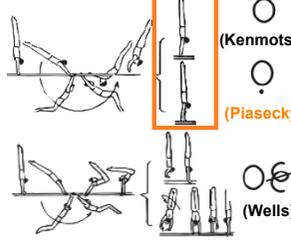
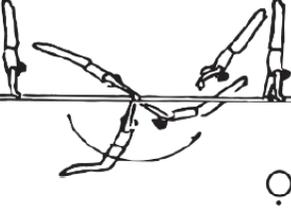
Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. II: Elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi.					Ritorna alla sezione 14
97.	98.	99. Dalla vert., salto av. all'app. o dalla vert. con imp. ruot. internamente, scendere all'appoggio (Carballo 2)  G_2	100.	101. 5/4 salto av. A gambe aperte alla sospensione (Lee Chul Hon / Sasaki)  $\delta > i$	102.
103.	104. 1 1/4 salto, av. racc. o carp., alla sosp. brachiale.  ■ δv	105. Salto av. all'appoggio  δv	106. 1 1/4 salto, av. con g. div. alla sosp. brachiale.  ■ δz	107. 1 1/4 salto, av. con g. div. all'app., anche con braccia piegate.  ■ $\delta > !$	108.
109.	110.	111. Salto, avanti carpiato alla sospensione.  $\gamma \delta v i$	112.	113. Doppio salto, av. racc. alla sosp. brachiale  ■ $\delta \delta$	114. Doppio salto, av. carp. alla sosp. brachiale..  ■ $\delta \delta v$
115.	116.	117. 1 1/4 salto, av. teso alla sosp. brachiale  ■ δ	118.	119. Salto av. con 1 avv., alla sosp. brachiale. (Urzica)  ■ Ur	120.

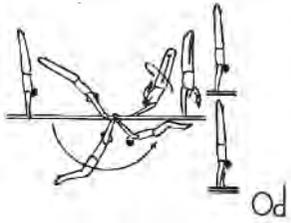
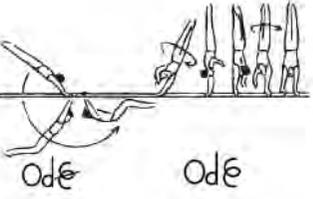
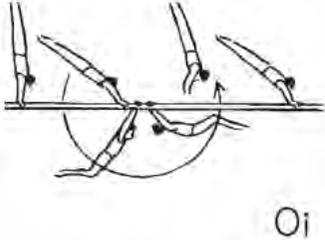
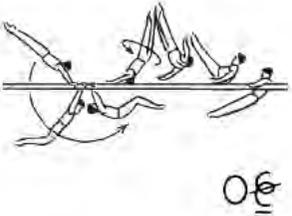
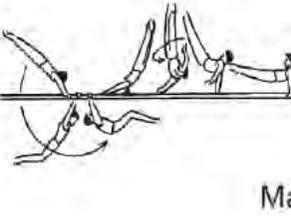
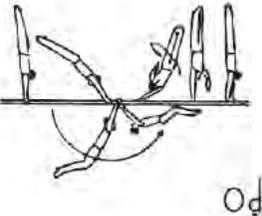
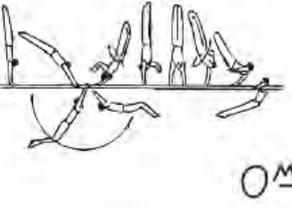
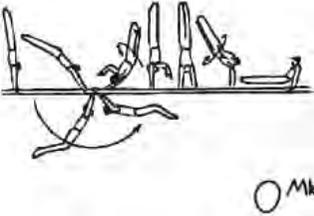
Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. III: Elementi di slancio in sospensione su 1 o 2 staggi o in sospensione semirovesciata					Ritorna alla sezione 14
1.	2.	3. Bhavsar alla sospensione brachiale. Con ripresa degli staggi a corpo teso all'orizzontale.  T	4. Moy carp. e staccata dors. alla vert. (Tippelt)  T	5. Dalla vert. scendere alla sosp. E abbandonando e riprendendo le impugnature staccata dorsale con arrivo a corpo teso all'orizzontale in sospensione. (Bhavsar)  Bv	6.
7.	8. Moy carpiato, controstaccata d. con ½ giro all'appoggio brachiale. Anche a gambe unite.  M _E	9. Moy carp. con 1 g. alla sosp. brachiale. (Nolet)  M _E	10. Tippelt e salto av. racc., carp. o a gambe aperte, alla sosp. brachiale. (Giraldo)  M _σ M _σ ^v	11.	12.
13.	14. Moy all'appoggio con gambe flesse (anche senza lasciare le impugnature).  M _z	15. Moy all'appoggio (anche senza lasciare le impugnature). (Moy)  M	16.	17.	18.
19.	20.	21. Granvolta d. alla verticale o con traslocazione delle spalle. (Anche con ¼ o ½ giro o su un solo staggio).  (Kenmotsu) (Plasecky) (Wells)	22. Granvolta d. alla verticale su uno staggio (collegato con elemento tipo Healy)  ○	23.	24.

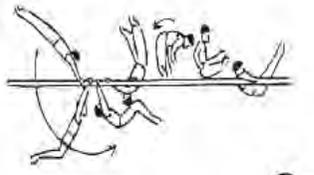
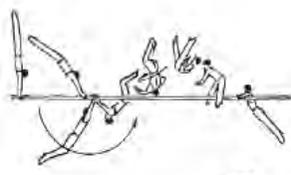
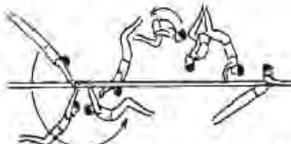
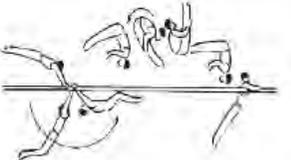
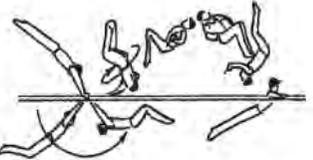
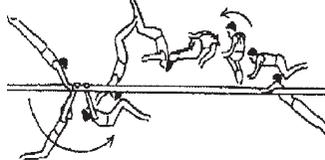
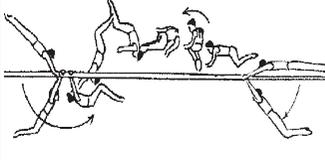
Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. III: Elementi di slancio in sospensione su 1 o 2 staggi o in sospensione semirovesciata					Ritorna alla sezione 14
25.	26.	27.	28.	29. Granvolta d. con Diamidov alla verticale. (Anche su uno staggio) 	30. Granvolta con 1¼ o 1½ Diamidov alla vert. 
31.	32.	33.	34.	35.	36.
37.	38. Dalla vert. slancio in sosp. e salto d. teso alla sospensione 	39. Granvolta d. con ½ g., alla sosp. brachiale. (Gushiken) 	40. Granvolta d. con ½ g., all'app. (Marinitch) 	41.	42. Granvolta d. con Diamidov alla verticale su un solo staggio (collegato con elemento tipo Healy) 
43.	44.	45.	46. Granvolta d. con Makuts alla sosp. brachiale. (Dauser) 	47.	48. Granvolta d. e Makuts all'appoggio. (Baumann) 

Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. III: Elementi di slancio in sospensione su 1 o 2 staggi o in sospensione semirovesciata					Ritorna alla sezione 14
49.	50. Granvolta d. e staccata front., alla sosp. brachiale.	51.	52. Granvolta d. e staccata front., all'app. a braccia tese o flesse (Korolev)	53. Granvolta d. con ½ giro e controstaccata alla sosp. brachiale. (Sosa)	54.
	 Oz		 Oz	 So	
55.	56.	57.	58.	59. Granvolta d., doppio salto d. racc., alla sosp. brachiale. (Belle)	60. Belle carpiato.
				 Be	 Bev
61.	62.	63.	64.	65.	66. Belle con 1 avv. (Quintero)
					 H Q
67.	68.	69. Granvolta d., salto d. carp. con ½ g., alla sosp. all'estremità degli staggi. (Chartrand)	70. Granvolta d., 1 ¼ salto d. racc. o carp. con ½ avv., alla sosp. brachiale. (Matsunaga)	71. Granvolta d. e salto d. racc. o carp. con ½ avv. alla sospensione. (Solis)	72. Granvolta d., con ½ avv. e 1 ½ salto av. alla sosp. brachiale. (Tanaka)
		 Ch	 Oxi	 Oxi	 G Ta

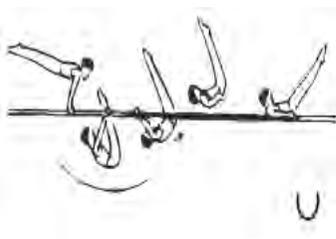
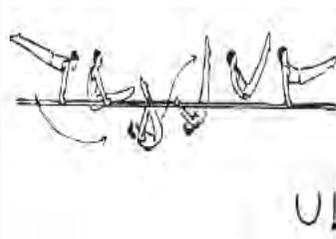
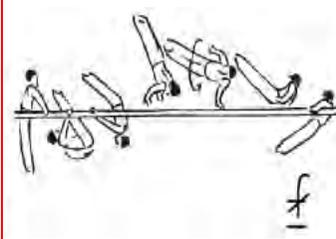
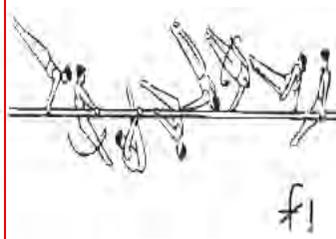
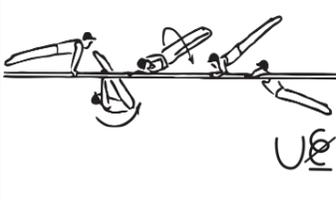
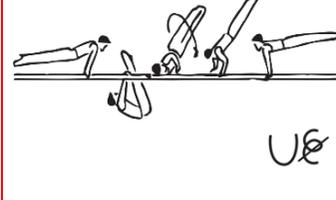
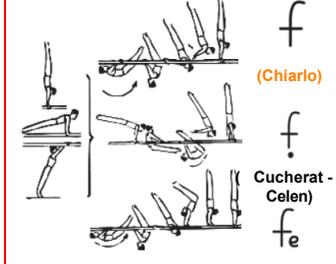
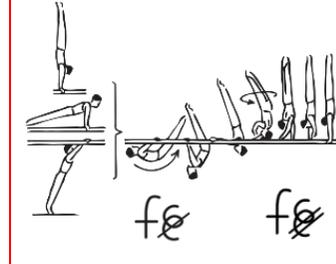
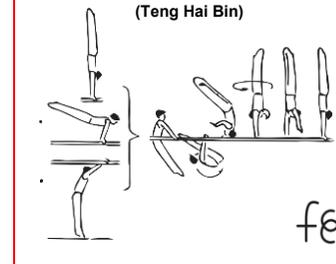
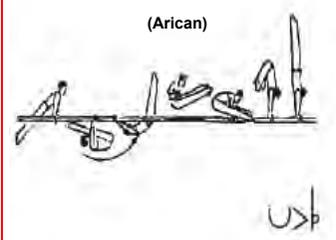
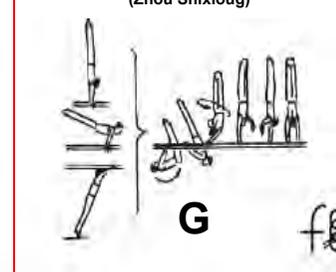
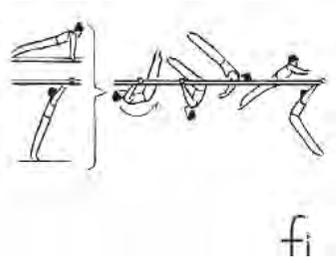
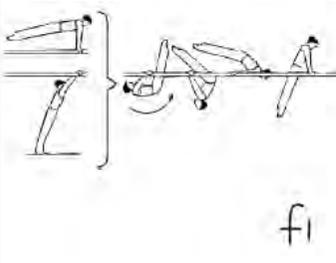
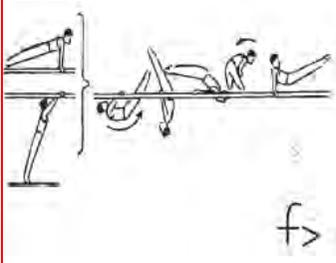
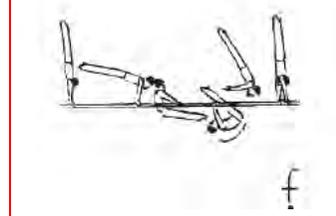
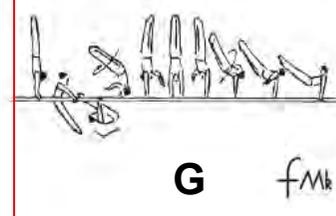
Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. III: Elementi di slancio in sospensione su 1 o 2 staggi o in sospensione semirovesciata					Ritorna alla sezione 14
73. Kip lunga.	74. Kip lunga con ½ g. all'app.	75. Kip lunga, per salire dors. alla vert.	77.	78. Granvolta d. e salto d. con ½ avv. All'appoggio. (Torres)	79. Granvolta d., con ½ giro e 1 ½ salto av. carpio alla sosp. brachiale. (Esparza)
 2	 2i	 21b		 02	 02ov H
79.	80. Kip lunga e staccata dors. alla vert. su uno o due staggi.	81. Kip lunga e staccata dorsale alla sosp. (Okuba)	82.	83. Granvolta d., con ½ giro e salto d. teso con ½ avv., alla sosp. brachiale. (Fokin)	84.
	 2>	 2>i		 02e	
85.	86. In sospensione su uno staggio, kip lunga alla squadra div. per salire con braccia ritte e corpo flessa alla vert.	87. In sospensione su uno staggio, kip lunga alla squadra per salire con braccia ritte e corpo flessa alla vert.	88. In sospensione su uno staggio, kip lunga alla squadra per salire a corpo flessa con ¼ di g. saltato, o più, alla vert.	89.	90.
	 2>	 2>	 2L1b		
91.	92. In sospensione su uno staggio, kip lunga con gambe vert. e salto con ½ g., alla sosp. sul secondo staggio. (Li Donghua)	93.	94.	95.	96.
	 2i				

Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. III: Elementi di slancio in sospensione su 1 o 2 staggi o in sospensione semirovesciata					Ritorna alla sezione 14
97. Impennata alla sosp. brachiale.  U	98. Impennata all'app. ritto.  U!	99. Controkip con 1/2 giro alla sospensione brachiale.  f	100. Controkip con 1/2 giro all'app.  f!	101.	102.
103.	104. Impennata con 1/2 g. alla sosp. brachiale.  Ue	105. Impennata con 1/2 g. all'app.  Ue	106. Controkip alla vert. e salto delle imp., anche su un solo staggio o con 1/4 di giro.  f (Chiaro) f! Cucherat - Celen fe	107. Controkip con 1/4, 1/2 o 3/4 di giro alla vert.  fe fe	108. Controkip con 1 giro alla vert.  (Teng Hai Bin) fe
109.	110.	111. Impennata e staccata dorsale ala verticale.  (Arican) Uk	112.	113.	114. Controkip con 5/4 di giro alla vert.  (Zhou Shixioug) G fe
115. Controkip alla sospensione.  fi	116. Controkip all'ppoggio.  fi	117. Controkip e staccata front., all'app., senza app. intermedio delle mani.  fi>	118.	119. Controkip alla vert. su un solo staggio (collegato con elemento tipo Healy)  f	120. Controkip alla vert. Makuts.  (Yamamuro) G fMk

Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. III: Elementi di slancio in sospensione su 1 o 2 staggi o in sospensione semirovesciata					Ritorna alla sezione 14
121.	122. Controkip e salto d., con 1/2 avv. alla sosp. brachiale. (Gagnon) Ga	123. Controkip e salto d., teso con 1/2 avv. alla sosp. brachiale. (Gagnon 2) Ga ₂	124.	125. Controkip e salto d., raggruppatp alla sosp. brachiale. (Tajeda) fe	126. Controkip e salto d., carpio alla sosp. brachiale. (Juarez 1) fev
127. Dall'app., controkip av. all'app.	128. Dall'app., controkip av., con 1/2 g., all'app.	129.	130. Capovolta dietro alla vet. Sul secondo staggio con 1/4 g. alla vert. su due staggi.	131. Capovolta dietro alla vet. Sul secondo staggio con 1/4 g. alla vert. su due staggi. (Nguyen) rfe	132.
133.	134.	135.	136.	137. Capovolta dietro alla verticale sul secondo staggio con 3/4 di giro Healy all'appoggio su 2 staggi (Malone) rfh	138.
139.	140.	141.	142.	143.	144.

Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. IV: Uscite					Ritorna alla sezione 14
1. Salto av. carp. o teso, anche con ½ avv.	2.	3.	4.	5. Doppio salto av. racc.	6. Doppio salto av. Carpiato (Belyavskiy)
7.	8. Salto av. carp. o teso con 1 avv.	9. Salto av. carp. o teso con 1 ½ avv.	10. Salto av. carp. o teso con 2 o 2 ½ avv.	11. Doppio salto av. racc. con ½ avv. o ¾ avv. e doppio salto dietro racc.	12. Doppio salto av. racc. con 1 avv. (Laurdet) G
13.	14.	15. Doppio salto av. racc. dalla estremità degli staggi.	16.	17.	18. Doppio salto av. carp. con ½ avv. (Dalaloyan)
19. Salto d. carp. o teso, anche con ½ avv.	20.	21. Salto d. carp. o teso con 1 o 1 ½ avv.	22. Salto d. teso con 2 avv. (Kan)	23.	24.

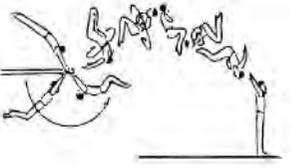
■ Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10		B = 0,20		C = 0,30		D = 0,40		E = 0,50		F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0													
GR.IV: Uscite		Ritorna alla sezione 14																					
25.	26.	27.	28. Dalla oscillaz. dietro, perno e salto d. racc. o carp. (Roethlisberger) Ee EeV	29.	30.	31.	32. Doppio salto d. racc. dalla estremità degli staggi. 700	33. Doppio salto d. racc. 00	34. Doppio salto d. racc. 00V	35.	36. Doppio salto d. racc. con 1 avv. (Hiroyuki Kato) G 00E	37.	38.	39.	40. Doppio salto giro dietro racc. con 1/2 avv. o salto giro av. racc. 1/2 avv. e salto dietro racc. 00E	41.	42.	43. Dalla sosp. ad una estremità, salto d. tesò. 7e/	44.	45. Dalla sosp. ad una estremità, doppio salto d. racc. 000	46. Dalla sosp. ad una estremità, doppio salto d. carp. 000V	47. Dalla sosp. ad una estremità, doppio salto d. tesò. (Alvarez) 00e/	48. Dalla sosp. ad una estremità, triplo salto d. racc. G 0000

■ Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

A = 0,10		B = 0,20		C = 0,30		D = 0,40		E = 0,50		F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR.IV: Uscite		Ritorna alla sezione 14								
49.	50.	51.	52.	53. Dalla sosp. ad una estremità, doppio salto d. racc. con 1 o ½ avv.	54. Dalla sosp. ad una estremità, doppio salto d. racc. con 2 avv.					
										
										
55.	56.	57.	58.	59.	60.					
61.	62.	63.	64.	65.	66.					
67.	68.	69.	70.	71.	72.					

■ Elementi vietati per gli juniores

Tabella simboli

Sezione 15: Sbarra

Tab. penalità

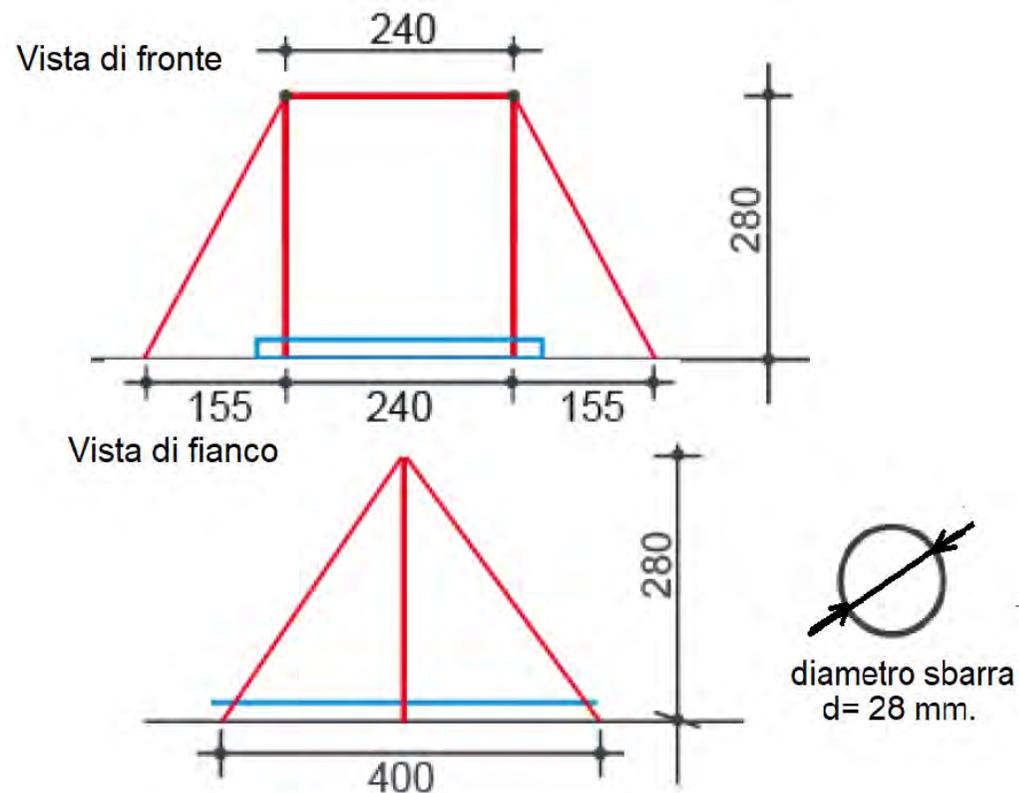


Tav. I

Tav. II

Tav. III

Tav. IV



Articolo 15.1 - Descrizione dell'esercizio.

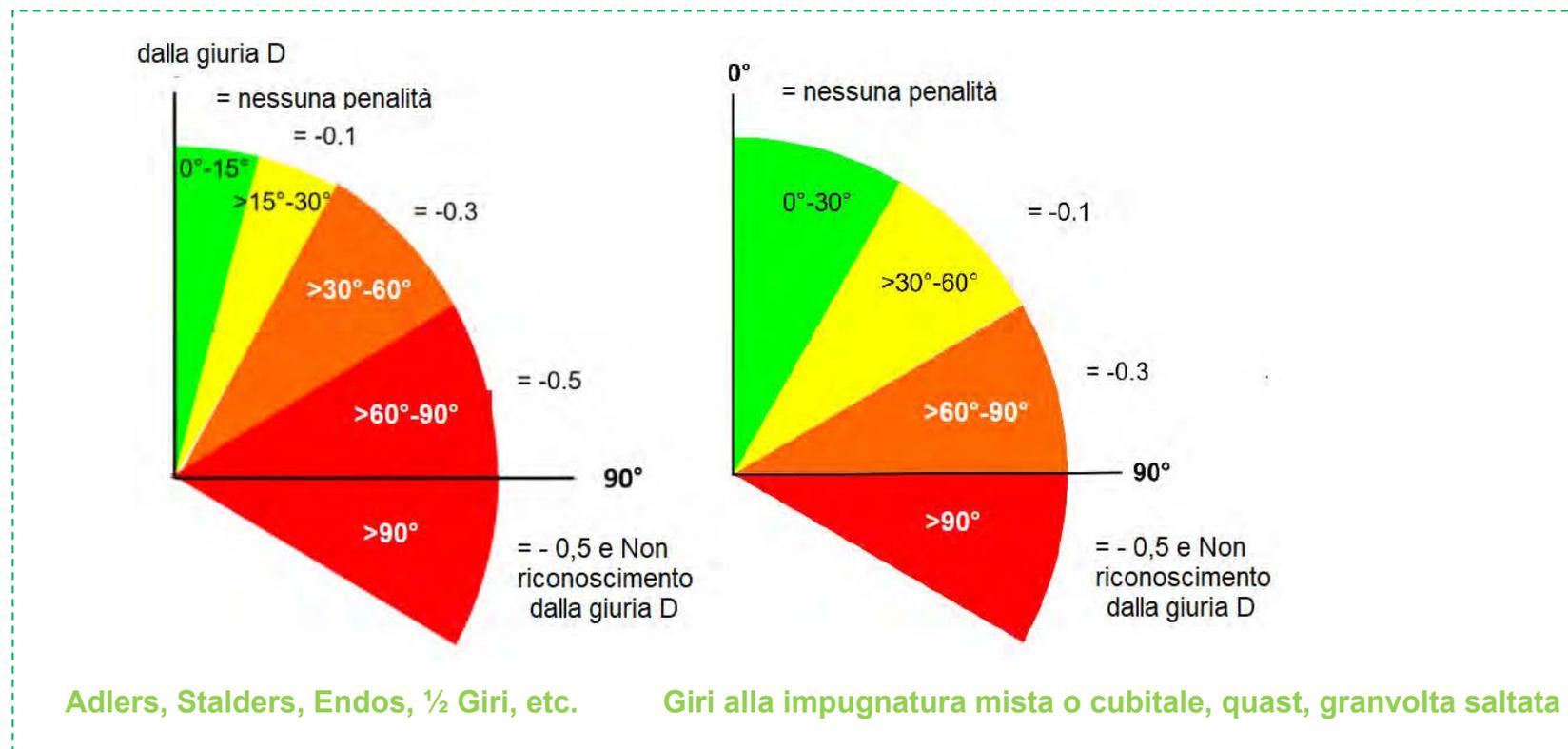
Un moderno esercizio alla sbarra é la presentazione dinamica del collegamento di elementi di slancio, rotazioni e di elementi volanti eseguiti senza arresto, vicino e lontano dalla sbarra con diverse impugnature in modo da dimostrare le numerose possibilità esistenti a questo attrezzo.

Articolo 15.2 – Contenuti e costruzione dell'esercizio

Articolo 15.2.1 Principi relativi alla presentazione dell'esercizio

1. Il ginnasta deve saltare o essere sollevato con la tecnica corretta ad una sospensione statica o con slancio partendo da una posizione eretta a gambe unite o da una breve rincorsa,. La valutazione inizia dal momento in cui il ginnasta lascia la pedana. Per l'inizio dell'esercizio senza penalità sono consentito un massimo di tre oscillazioni o movimenti. Oscillazioni o movimenti aggiuntivi saranno penalizzati di 0,3 punti.
2. Le esigenze di esecuzione e della composizione dell'esercizio alla sbarra sono le seguenti:
 - a) L'esercizio deve essere composto solo da elementi di slancio eseguiti senza arresto.
 - b) Le deviazioni negli elementi alla verticale verranno valutate come segue:

Angolo nel passaggio in verticale	Adlers, Stalders, Endos, ½ giro, ecc.	Rotazioni che terminano con impugnatura mista, cubitale, quast, granvolta saltata
0°-15°	= Nessuna penalità	= Nessuna penalità
>15°-30°	= 0.1	
>30°-60°	= 0.3	= 0.1
>60°-90°	= 0.5	= 0.3
>90°	= 0.5 & NR	= 0.5 & NR



c) Negli elementi con fase di volo il ginnasta dovrà presentare una netta elevazione del corpo al di sopra della sbarra.

d) Gli slanci indietro alla verticale seguiti da uno slancio in sospensione nella direzione opposta, sono penalizzati come errori di composizione ogni volta con 0,30 P. (In riferimento all'Art. 15.3 pag. 136 Abbassamento indietro).

Esempi specifici:

- Dopo una Kip o slanciappoggio dietro, alla verticale slanciarsi in granvolta dietro, Stalder, capovolta vert., ½ giro in presa cubitale ecc.
- Dopo uno slanciappoggio dietro alla verticale in presa palmare, cambio di impugnature in presa dorsale e slancio avanti in granvolta dietro, Stalder, capovolta vert. ecc. (Saranno applicate anche tutte le penalità relative agli angoli di deviazione rispetto alla posizione verticale).

e) Tutti gli elementi con di volo con "salto" al di sopra della sbarra devono essere seguiti da granvolta o avranno una penalità di - 0,3 (giuria E).

f) Per tutti gli elementi Adler non è necessario l'inizio dalla verticale.

4. Vedere anche la lista completa degli errori e delle penalità, relative alla presentazione dell'esercizio, alla sezione 9 e le tabelle delle penalità agli art. 9.4 e 15.3

Articolo 15.2.2 Principi relativi alla nota D

1. I gruppi degli elementi alla sbarra sono i seguenti:

- I. Slanci in posizione distesa con o senza rotazioni
- II. Elementi con fase di volo
- III. Elementi eseguiti vicino alla sbarra ed elementi Adler
- IV. Uscite

2. Principi concernenti i collegamenti (CV):

Abbuoni per collegamenti potranno essere attribuiti solamente nei seguenti casi:

Elementi volanti		Elementi volanti		Valore di abbuono
Valore C	+ o viceversa	D o superiori	=	0,10
D	+	D	=	0,10
D o superiori	+ o viceversa	E o superiori	=	0,20

Elementi gruppo I o III		Elementi volanti		Valore di abbuono
D o superiori	+ o viceversa	D	=	0,10
D o superiori	+ o viceversa	E o superiori	=	0,20

E' necessario che siano inclusi negli 8 elementi che contano.

3. Principi e regole complementari:

- a) A meno di indicazioni contrarie, gli elementi elencati nelle tavole delle difficoltà, hanno lo stesso numero di identificazione e lo stesso valore se eseguiti dalla verticale, da uno slancio indietro o da altra posizione.
- b) A meno di indicazioni contrarie, gli elementi eseguiti con una impugnatura falsata o atipica, hanno lo stesso numero di identificazione e lo stesso valore di quelli eseguiti con impugnatura normale.
- c) Gli elementi che terminano con ripresa delle impugnature in cubitale con due mani, hanno valore maggiore di un grado rispetto allo stesso elemento ripreso con una sola mano in cubitale.
- d) Gli elementi di volo iniziati con qualsiasi tipo di impugnatura (con una sola mano o falsata) hanno lo stesso valore e numero di identificazione di quelli iniziati o ripresi con due mani.
- e) Se non diversamente indicato, ogni tipo di ripresa dell'impugnatura non varia il valore e numero di identificazione dell'elemento con impugnatura ripresa con due mani.
- f) Gli elementi Endo, Stalder, Weiler e Kip seguiti da rotazione sono divisi in due elementi tranne lo Stalder con 1 e ½ giro (Rybalko).
Esempio: Endo + 1 giro alla presa cubitale = B+ C
Stalder + ½ giro alla presa cubitale = B + B
- g) Gli elementi con cambio saltato delle impugnature alla verticale con rotazione, dovranno essere eseguiti iniziando la rotazione durante il salto di mani e riprendere la sbarra con la seconda mano dopo che la rotazione sia terminata. La ripresa delle impugnature può iniziare con una mano e finire con la seconda a rotazione completata. L'elemento con salto di mani si considera terminato al momento in cui entrambe le mani riprendono la sbarra.

h) Chiarimenti per granvolte con salto e giro (Quast e stile Rybalko)

Quast:

- Visibile salto e fluidità nella rotazione, non ruotare durante l'appoggio,

Granvolta dietro saltata con 1 e ½ rotazione ripresa con impugnatura cubitale (Rybalko):

- Condizioni preliminari sono la ripresa con impugnatura delle 2 mani cubitale o mista cubitale,
- Visibile salto e fluidità nella rotazione, non ruotare durante l'appoggio,
- Granvolta dietro saltata con 1 e ½ giro e ripresa cubitale con una sola mano (Rybalko ripreso ad una sola mano), ha lo stesso numero valore e numero di identificazione del Rybalko ripreso con impugnatura mista cubitale (elemento I. 51).
- Granvolta **dietro** saltata con più di 1 e ½ giro è proibita (2 giri o più),
- Questa regola si applica anche a tutti gli Stalder saltati con 1 e ½ giro (in presa cubitale = elementi tipo Rybalko)

i) Rybalko o Piatti Non sono ammessi se presi da Stalder con le gambe unite.

j) Gli elementi con rotazione in appoggio su un braccio devono considerarsi terminati al momento che la seconda mano riprende la sbarra.

4. Gli elementi con fase di volo dalla presa cubitale, le uscite dalla presa cubitale o dalla sospensione dorsale, hanno lo stesso valore di quelli corrispondenti eseguiti con impugnatura normale.

5. Ripetizioni speciali

a) Un massimo di due variazioni di slancio circolare Adler alla verticale (Tipo Adler) sono permessi e riconosciuti dalla giuria D. In questo caso valgono per la nota D gli elementi di più alto valore.

b) Elementi con giro: un esercizio non può includere più di una variazione dell'impugnatura dello stesso elemento. In questo caso sarà preso in considerazione solo l'elementi con maggiore grado di difficoltà nel rispetto della regola per le ripetizioni speciali in tutti gli attrezzi.

Esempi:

- Rybalko in doppia presa cubitale, Rybalko in presa mista o Rybalko con ripresa di una sola mano.

c) Solo due elementi volanti tipo Tkatchev&Piatti, Kovacs, Gienger, Jäger, Markelov o salto avanti sopra la sbarra sono permessi in un esercizio.

6. Il ginnasta può eseguire il 5° elemento volante se almeno due voli sono collegati.

7. Gli elementi tipo Tkachev ½ avv. o Yamawaki ½ avv. e slancio dietro in verticale (o con collegamento diretto con un elemento volante) eseguiti senza sufficiente rotazione, non riceveranno valore.

8. Perché sia riconosciuta una granvolta cubitale o russa eseguita da un giro Adler o da un giro cubitale, la granvolta cubitale o russa richiede per ricevere valore un elemento sopra la sbarra in presa cubitale.

9. L'elemento Zu Lu Min eseguito con rotazione insufficiente (deviazione maggiore di 90° nel primo giro) non sarà riconosciuto dalla giuria D e sarà penalizzato -0,50 dalla giuria E e neppure potrà essere riconosciuto come una granvolta avanti in presa palmare su un solo braccio (valore B).

Una granvolta avanti su un braccio con 1 giro alla presa cubitale e 1 giro alla presa palmare (Zou Li Min, Elemento I.27) non può essere combinato con nessun altro elemento per aumentarne il valore.

10. L'elemento Yamawaki deve essere teso e passare attraverso una posizione del corpo verticale sopra la sbarra per non nessuna detrazione. Una posizione eccessivamente carpiata o posizione poco verticale sopra la sbarra sarà penalizzata, una posizione carpiata con angolo superiore a 45° sarà penalizzata ed il movimento riconosciuto come difficoltà B.

11. Gli elementi con fase di volo ricevono valore se mostrano una distinta fase di sospensione prima di una caduta del ginnasta.

12. Endo in presa cubitale alla verticale (elemento III.99): Per il riconoscimento di questo elemento il ginnasta deve iniziare l'elemento in verticale con presa cubitale e deve superare la parte superiore della sbarra alla fine dell'elemento in presa cubitale.

12. La granvolta in presa cubitale (elemento I.68) e la granvolta avanti Russa. (elemento I.69) richiedono entrambe di passare oltre la parte superiore della barra con impugnatura cubitale per ricevere il valore elencato. Nessun importo di rotazione in presa cubitale è specificato per il riconoscimento dell'elemento.
- Esempi di sequenza:
1. Adler a 65° dalla posizione verticale, slancio in presa cubitale passando per la sospensione e arrivo in verticale slancio in sospensione sempre in cubitale e arrivo in verticale con cambio di impugnatura in presa palmare = Valore per Adler (e -0.5 penalità per angolo) e valore B per granvolta cubitale.
 2. Adler alla verticale, oscillare a in presa cubitale passando per la sospensione e all'appoggio ed Endo in presa cubitale alla sospensione cubitale e alla verticale con salto di mani in presa palmare = C valore Adler, valore B per granvolta cubitale, valore C per Endo in presa cubitale.
13. Negli elementi di volo con $\frac{1}{2}$ giro che terminano in presa mista cubitale, e seguiti da uno slanciappoggio dietro alla verticale, più del 50% della rotazione dovrà essere completata al momento della ripresa della sbarra. La giuria E applicherà penalità per falli piccoli medi o grandi per rotazione insufficiente nel riprendere la sbarra.
14. Slancio circolare carpiato in avanti e passaggio indietro a gambe divaricate abbandonando e riprendendo l'impugnatura alla sospensione o all'appoggio (Elemento III.103) – il ginnasta può infilare le gambe da qualsiasi angolazione, da una granvolta o da uno slancio in avanti.
15. Per quanto riguarda le aspettative di esecuzione della granvolta Czech, **si precisa che una conclusione dell'elemento slanciappoggio Steinemen (III.30) con semplice discesa in rotazione dorsale seguita da uno Stalder è permessa senza penalità per deviazione, ma non riceve alcun valore.**
16. Elementi Endo, Stalder, Weiler ed Adler, perché siano riconosciuti devono continuare sopra la sbarra nello stesso senso di rotazione.
17. Per quanto riguarda il Tkatchev teso, l'elemento per tutta la sua durata fino alla ripresa della sbarra deve essere eseguito con un corpo teso. Se la ginnasta squadra il suo corpo più di 45° **non appena i piedi passano sopra la barra**, verrà riconosciuta l'esecuzione come Tkatchev carpio = valore C. Se il ginnasta squadra il corpo dopo il superamento dell'attrezzo l'elemento verrà riconosciuto come valore D, ma con opportune detrazioni sull'esecuzione.
18. Vedere anche le regole che riguardano il non riconoscimento degli elementi e gli altri aspetti della nota D alla sezione 7 e le tabelle delle penalità all'art. 7.6.

Articolo 15.3 - Tabella delle penalità alla sbarra

Giuria E

[Ritorna alla sezione 5](#)

Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Gambe aperte o errori di tenuta quando il ginnasta salta o è sollevato alla sospensione		+	
Mancanza di slancio o arresto alla verticale o in altre posizioni	+	+	
Mancanza di ampiezza durante gli elementi con fase di volo	+	+	
Deviazione in rapporto al piano del movimento	$\leq 15^\circ$	$> 15^\circ$	
Abbassamento indietro		+	
Elemento non regolamentare eseguito con o da i piedi sulla sbarra		+	
Ripresa della sbarra dopo i salti con braccia flesse	+	+	
Piegare le gambe durante l'azione di frustata	+ ogni volta	+ ogni volta	
Elementi che non continuano nella direzione voluta		+	
Tutti gli elementi di volo con salto sopra la sbarra senza che siano seguiti da granvolta		+	
Deviazione dell'angolo di entrata dalla posizione verticale negli Endo e Stalder, Weiler		+	
Slanci aggiuntivi all'inizio dell'esercizio		+	

A = 0,10

B = 0,20

C = 0,30

D = 0,40

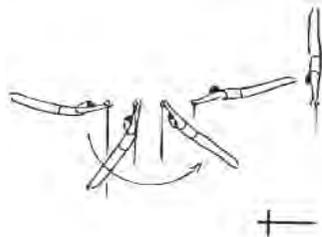
E = 0,50

F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0

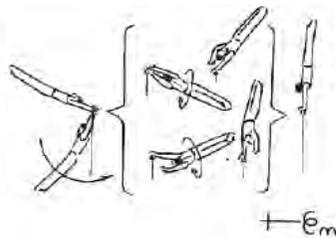
GR. I: Slanci in posizione distesa con o senza rotazioni.

[Ritorna alla sezione 15](#)

1. Slanciappoggio d. alla vert.



2. Slanciapp. d. alla vert. con 1 g. Anche con 3. presa mista.

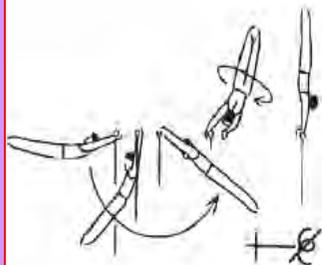


4.

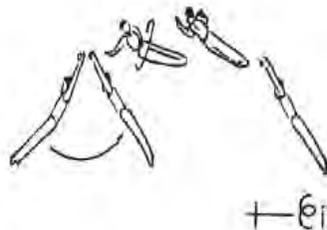
5.

6.

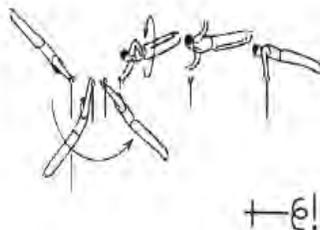
7. Slanciappoggio d. alla vert. con 1/2 g.



8. Dallo slancio d. in sosp., piroetta alla sosp.



9. Dallo slancio d. in sosp., piroetta all'appoggio.

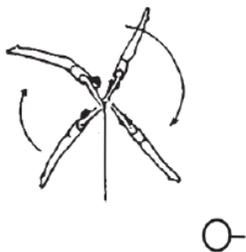


10.

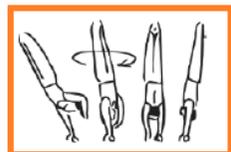
11.

12.

13. Granvolta av.



14. 1 g. in presa mista.



Em

15. 1 g. in presa cubitale.



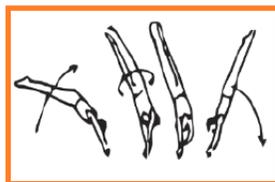
E

16.

17.

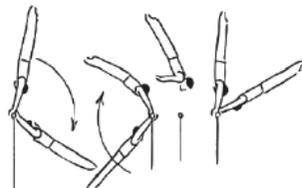
18.

19. 1/2 g. in vert. (perno).



E

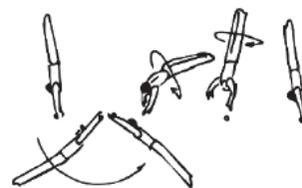
20. Granvolta av. con salto o con salto e 1/2 g.



O↑

O↑E

21. Granvolta av. con salto e 1 g.

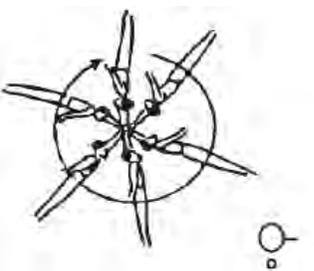
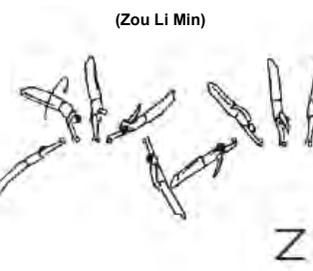
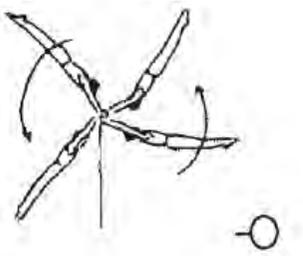
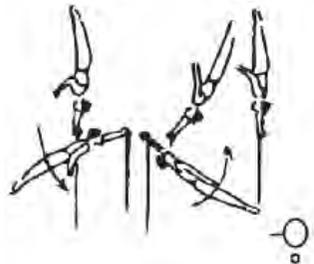
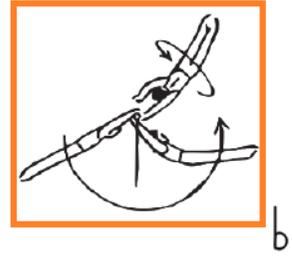
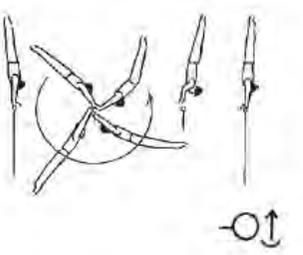
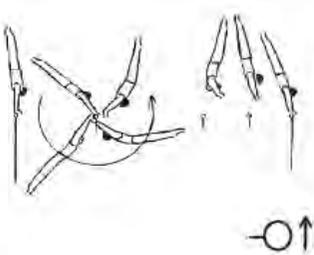
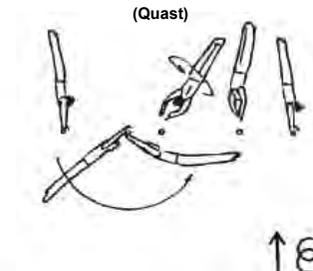


O↑E

22.

23.

24.

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. I: Slanci in posizione distesa con o senza rotazioni.					Ritorna alla sezione 15
25.	26. Granvolta av. con un braccio in presa palmare (360 g.). 	27. Su un braccio, granvolta av., 1 g. alla presa cubitale e 1 g. alla presa palmare. (Zou Li Min) 	28.	29.	30.
31. Granvolta d. 	32. Granvolta d. con un braccio (360 g.). 	33.	34.	35.	36.
37. ½ giro. (Cambio a petto) 	38.	39.	40.	41.	42.
43. Granvolta d. con salto delle mani in presa palmare. 	44. Granvolta d. con salto. 	45. Granvolta d. con salto e 1 g. (Quast) 	46.	47.	48.

A = 0,10

B = 0,20

C = 0,30

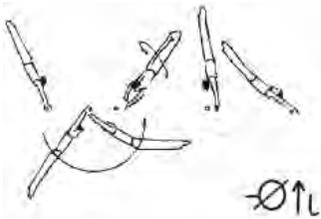
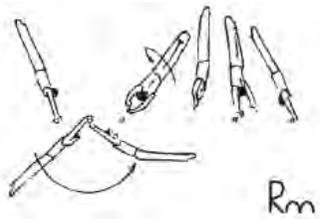
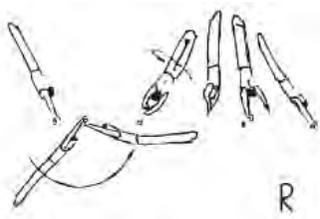
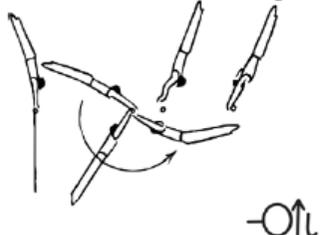
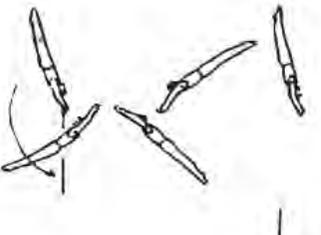
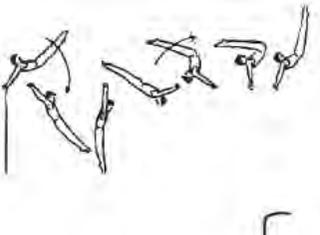
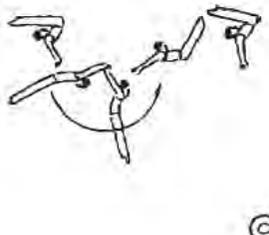
D = 0,40

E = 0,50

F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0

GR. I: Slanci in posizione distesa con o senza rotazioni.

[Ritorna alla sezione 15](#)

49.	50. Granvolta d. con salto e 1/2 in presa cubitale.  -0↑l	51. Granvolta d. con 1 1/2 g. saltato in presa palmare, presa palm.-cub.  Rm	52. Granvolta d. con 1 1/2 giro saltato alla presa cubitale a due mani. (Rybalko)  R	53.	54.
55.	56. 1/2 g. in presa cubitale.  El	57.	58.	59.	60.
61.	62. Oscillazione av. con salto delle impugnature in presa cubitale.  -0↑l	63.	64.	65.	66.
67.	68. Granvolta cubitale.  L	69. Granvolta dorsale av. (granvolta russa).  r	70. Granvolta d. in sosp. dorsale (granvolta tchèques).  ©	71.	72.

A = 0,10

B = 0,20

C = 0,30

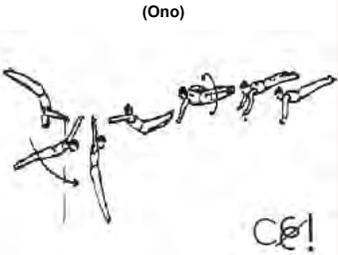
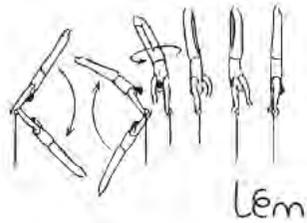
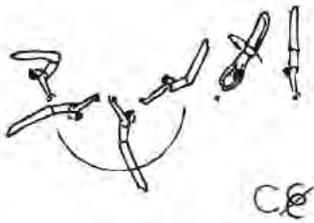
D = 0,40

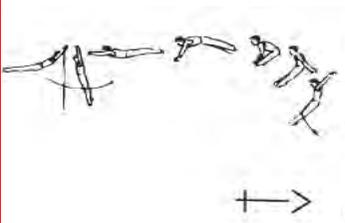
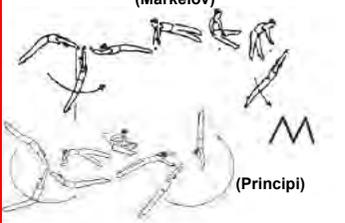
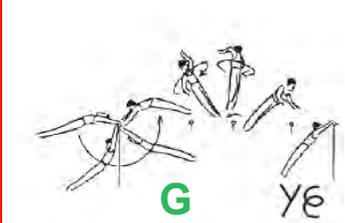
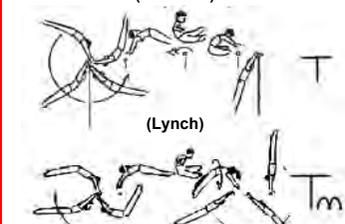
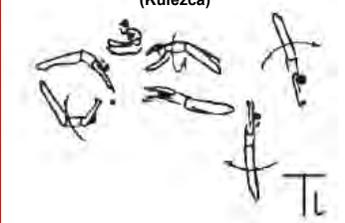
E = 0,50

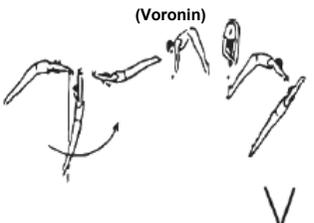
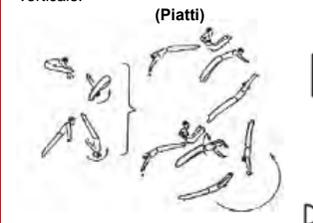
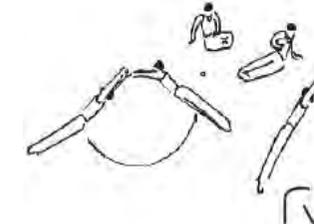
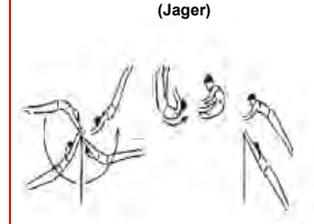
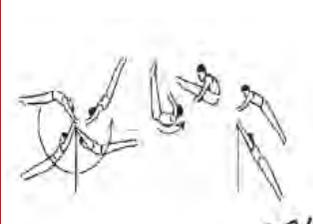
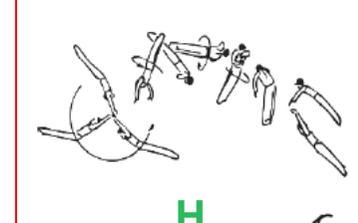
F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0

GR. I: Slanci in posizione distesa con o senza rotazioni.

[Ritorna alla sezione 15](#)

73.	74. Slanciappoggio Steinemann con ½ g. all'app. (Ono)  CE!	75. Granvolta cub., 1 g. alla vert. con imp. mista  Lem	76. Granvolta d. in sosp. dorsale (granvolta tcheque) con ½ g. alla granvolta avanti.  CE	77.	78.
79.	80.	81.	82.	83.	84.
85.	86.	87.	88.	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. II: Movimenti con fase di volo.					Ritorna alla sezione 15
1.	2. Slanciappoggio d., staccata front. alla sospensione dorsale. 	3. Slanciappoggio d., planche a gambe div. con 1/2 avv. sopra la sbarra, alla sospensione anche con 1/2 giro e slancio in verticale. (Markelov)  (Principi)	4.	5.	6. Slanciappoggio d., planche a corpo teso con 1 1/2 avv. sopra la sbarra, alla sospensione. (Walstrom)  G Ye
7.	8.	9. Markelov teso a gambe unite, anche con 1/2 giro e slancio in verticale. (Yamawaki)  (Muñoz - Pozzo)	10.	11.	12.
13.	14.	15. Oscillare av. e superare dorsalmente la sbarra con gambe div. alla sospensione, anche con 1/2 giro e slancio in verticale. (Tkatchev)  (Lynch)	16. Tkatchev alla sospensione, anche con 1/2 giro alla presa palm.cub. e slancio dietro alla verticale.  (Moznik)	17.	18. Tkatchev teso con 1 avv. (Ljukin)  G Te
19.	20.	21. Oscillare av. e superare dorsalmente la sbarra con corpo carpiato, alla sospensione, anche con 1/2 giro e slancio in verticale.  (Samiloglu)	22.	23. Tkatchev a gambe div. con 1/2 giro alla presa cubitale (Kulezca) 	24.

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. II: Movimenti con fase di volo.					Ritorna alla sezione 15
25.	26. Slanciappoggio d. e passaggio front. in posizione carpia saltato sopra la sbarra, con 1/2 g., alla sospensione. (Voronin)  V	27.	28. Giro libero d. con gambe unite o div. o capovolta d. e Tkatchev con gambe div., alla sospensione, anche con 1/2 giro e slancio in verticale. (Piatti)  P P _m	29. Piatti teso, anche con 1/2 giro alla presa mista palm. Cubitale e slancio in verticale. (Kierzkowski)  P P _m	30.
31.	32. Slanciappoggio d. e passaggio dors. saltato sopra la sbarra con 1/4 g., alla sospensione (salto di sbarra).  V	33.	34. Piatti carpiato.  P _v	35.	36. Piatti teso con 1 giro. (Suarez)  H P _e
37.	38.	39. Dallo slancio d., salto av. racc., o con gambe div., alla sosp. Anche dalla presa cubitale. (Jager)  α	40. Dallo slancio d., salto av. carpio alla sosp. Anche dalla presa cubitale.  α _v	41. Dallo slancio d., salto av. teso alla sosp. Anche dalla presa cubitale. (Balabanov)  α	42. Salto av. teso con 1 avv. alla sosp. Anche dalla presa cubitale. (Winkler - Pogorolev)  G α _e
43.	44.	45.	46.	47.	48. Salto av. teso con 2 avv. Anche dalla presa cubitale.  H α _e

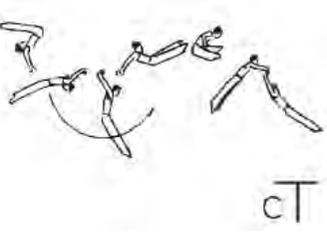
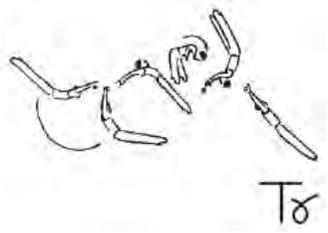
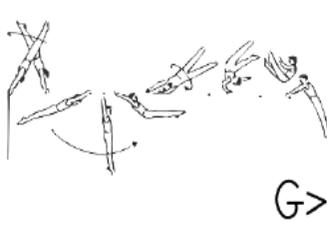
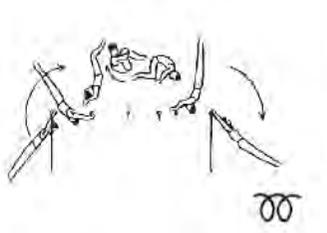
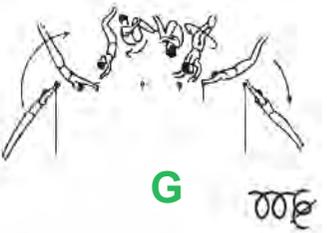
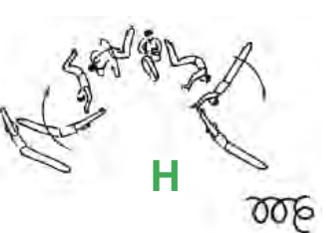
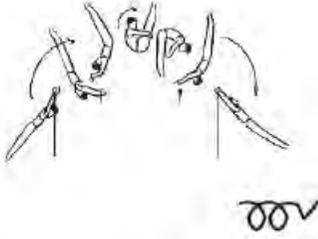
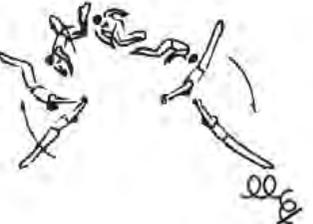
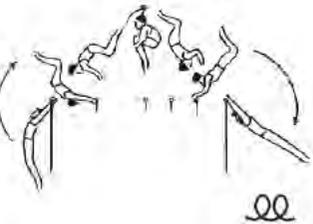
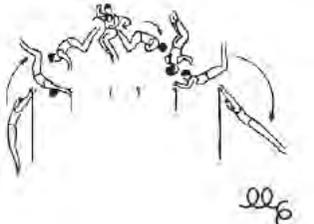
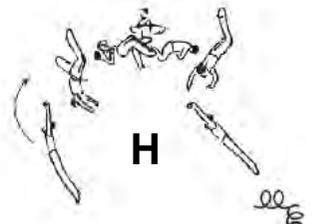
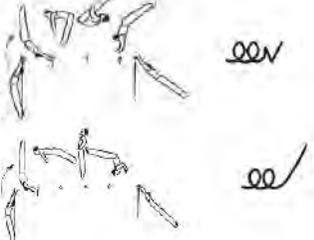
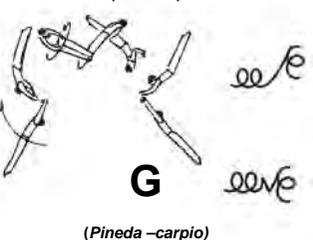
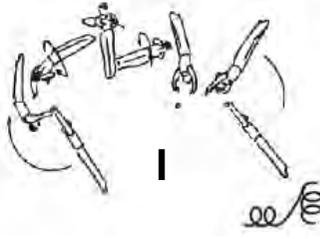
A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. II: Movimenti con fase di volo.					Ritorna alla sezione 15
49.	50.	51. Granvolta tchéque e salto dorsale a g. div. alla sospensione.  cT	52. Oscillare av. e contro salto av. con gambe div., alla sosp. (Xiao Ruizhi)  Tδ	53.	54.
55.	56.	57. Oscillare av. e salto d. a gambe div. con ¼ avv. alla sosp. (Deltchev)  G>	58. Oscillare av. e salto d. carp. con ¼ avv. alla sosp. Anche dalla granvolta Czech. (Gienger)  G cG (Sapronenko)	59.	60. Oscillare av. e salto d. teso con 1 ½ avv. alla sosp. (Deff)  G Gε
61.	62.	63.	64.	65. Salto av. racc., o con gambe div., al di sopra della sb., alla sosp. Anche dalla presa cubitale. (Gaylord)  oo	66. Gaylord con ½ avv. (Pegan)  G ooε
67.	68.	69.	70.	71.	72. Gaylord con 1 avv. (Koudinov)  H ooε

Tabella simboli

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. II: Movimenti con fase di volo.					Ritorna alla sezione 15
73.	74.	75.	76.	77.	78. Gaylord carpiato. 
79.	80.	81.	82. Salto d. con ½ avv. raggruppato al di sopra della sbarra. 	83. Salto d. con ½ avv. carpiato al di sopra della sbarra. (Gaylord 2) 	84. Pegan carpiato. (Maras) 
85.	86.	87.	88. Doppio salto d. racc. al di sopra della sb., alla sosp. (Kovacs) 	89. Kovacs con 1 avv. (Kolman) 	90. Kovacs con 2 avvitamenti. (Bretschneider) 
91.	92.	93.	94.	95. Kovacs carpiato o teso 	96. Kovacs teso con 1 avv. O Kovacs carpiato con 1 avv. (Cassina)  (Pineda -carpio)

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. II: Movimenti con fase di volo.					Ritorna alla sezione 15
97.	98.	99.	100.	101.	102. Kovacs teso con 2 avv. (Miyachi) 
103.	104.	105.	106.	107.	108. Kovacs con 1½ avv. alla presa mista. (Shaham) 
109	110.	111.	112.	113.	114.
115.	116.	117.	118.	119.	120.

A = 0,10

B = 0,20

C = 0,30

D = 0,40

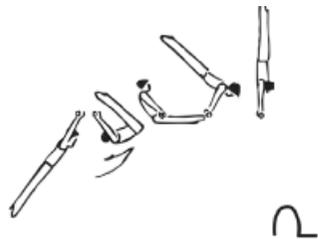
E = 0,50

F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0

GR. III: Elementi eseguiti vicino alla sbarra ed elementi Adler.

[Ritorna alla sezione 15](#)

1. Kip alla verticale o dalla presa mista alla verticale.



2.

3.

4.

5.

6.

7.

8. Dalla vert., giro in app. av. alla verticale.

(Weiler)



9.

10.

11.

12.

13. Dalla sospensione o dall'app. presa di slancio alla vert. o capovolta d., alla vert.



14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

A = 0,10

B = 0,20

C = 0,30

D = 0,40

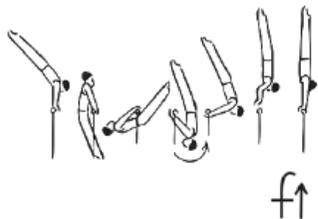
E = 0,50

F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0

GR. III: Elementi eseguiti vicino alla sbarra ed elementi Adler.

[Ritorna alla sezione 15](#)

25. Dalla sospensione o dall'app. presa di slancio alla vert con cambio salt. delle imp. da dors. a palm.



26.

27.

28.

29.

30.

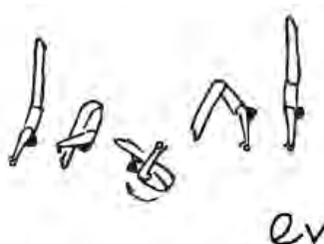
31.

32. Giro libero av. con gambe unite e div., alla vert.

(Endo)



33. Slancio circolare libero carpiato in avanti alla verticale.



34.

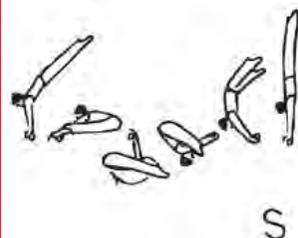
35.

36.

37.

38. Giro libero d. con gambe div., alla vert.

(Stalder)

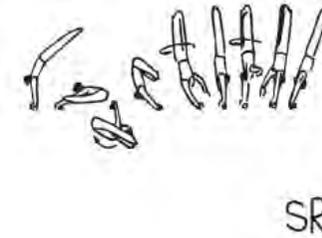


39.

40. Stalder con gambe div., con 1 1/2 g. saltato alla vert. con imp. mista cub.



41. Stalder con gambe div., con 1 1/2 g. saltato alla vert. con imp. cub.

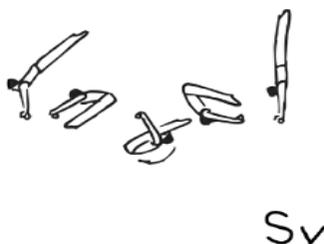


42.

43.

44.

45. Stalder a gambe unite.



46.

47.

48.

A = 0,10

B = 0,20

C = 0,30

D = 0,40

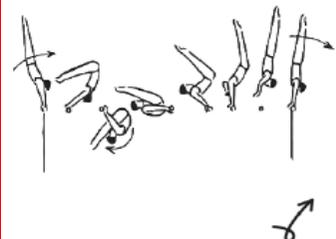
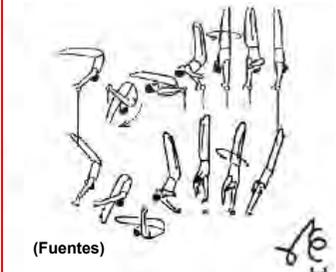
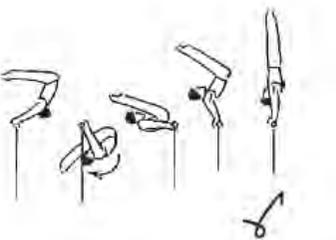
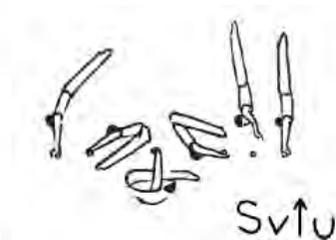
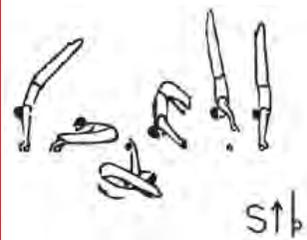
E = 0,50

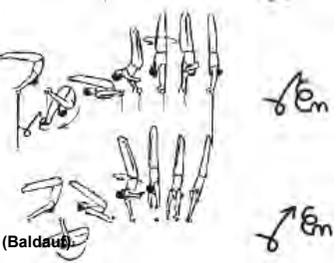
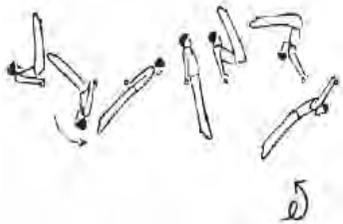
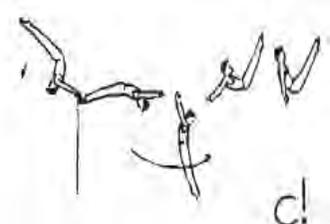
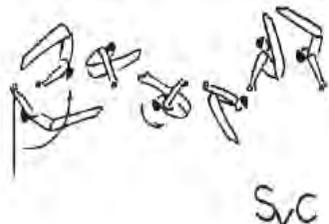
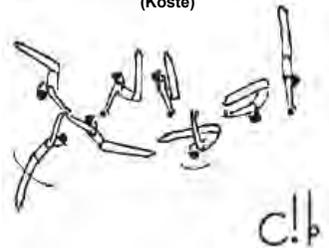
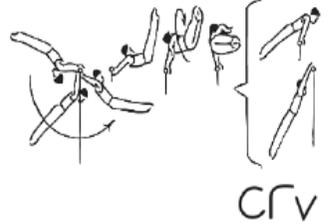
F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0

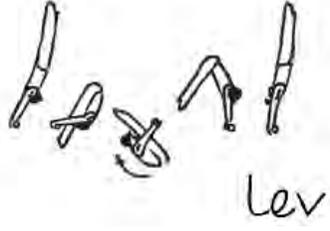
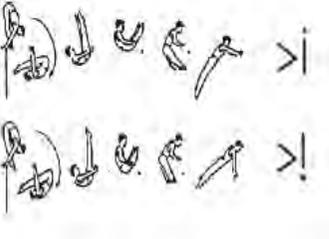
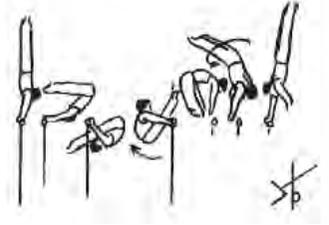
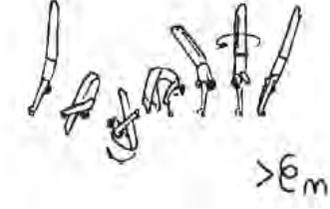
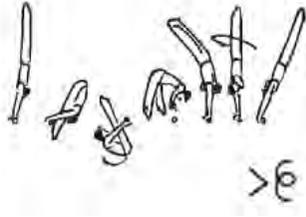
GR. III: Elementi eseguiti vicino alla sbarra ed elementi Adler.

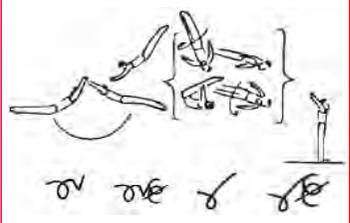
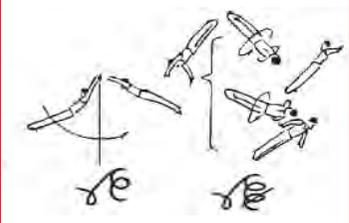
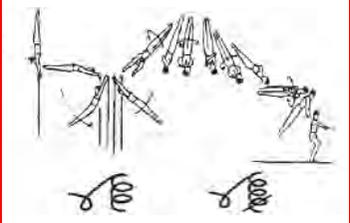
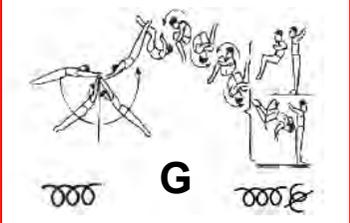
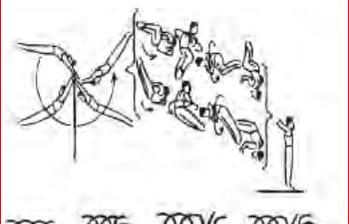
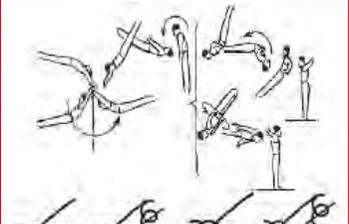
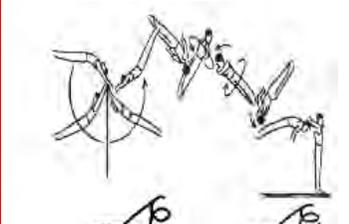
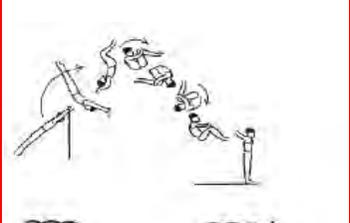
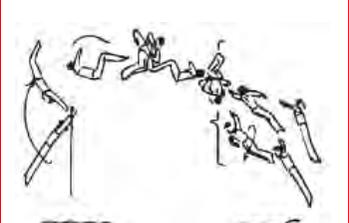
[Ritorna alla sezione 15](#)

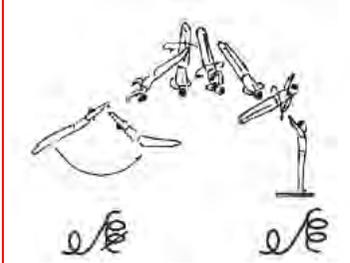
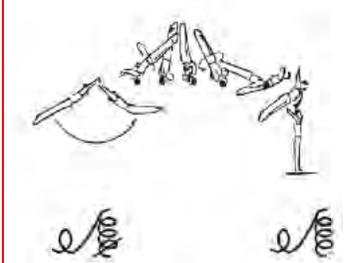
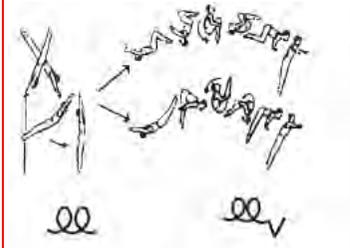
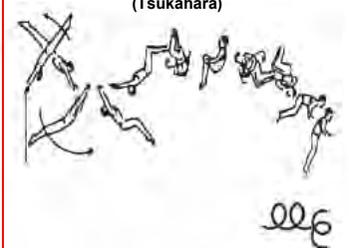
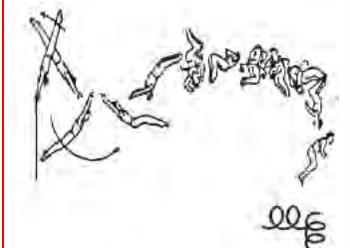
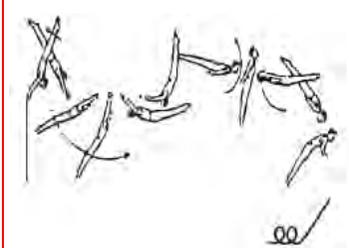
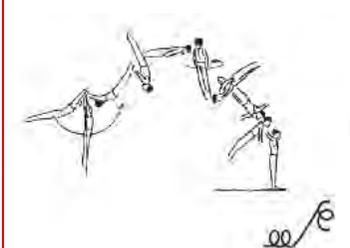
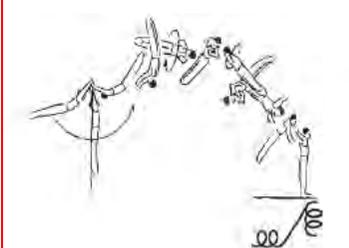
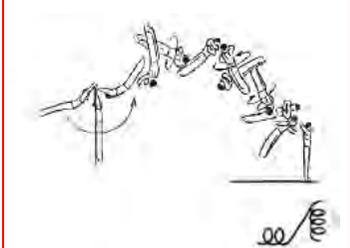
49.	50.	51.	52.	53.	54.
55.	56. Stalder con gambe div., con cambio saltato delle imp. da dors. a palm.	57. Stalder con gambe unite con cambio saltato delle imp. da dors. a palm.	58.	59.	60.
61.	62.	63. Giro Adler, alla vert.	64. Giro Adler con 1/2 g., alla vert. con imp. dors.	65. Giro Adler con 1 g., alla vert. in presa palmare.	66.
67.	68.	69.	70. Giro Adler con cambio saltato alla verticale in presa palmare, dorsale o mista.	71.	72.

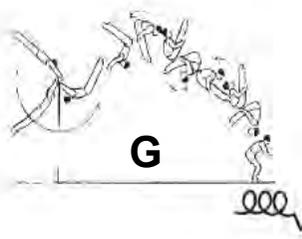
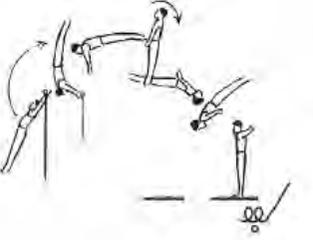
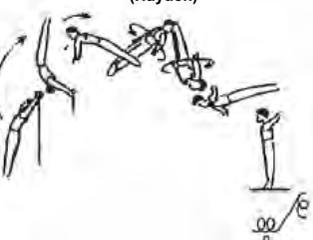
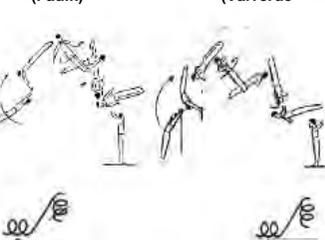
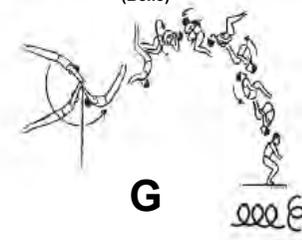
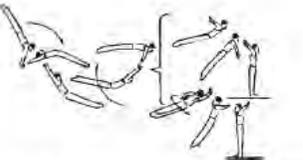
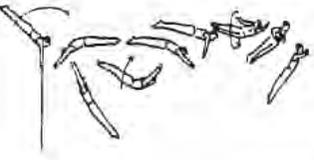
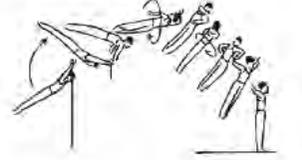


A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. III: Elementi eseguiti vicino alla sbarra ed elementi Adler.					Ritorna alla sezione 15
73.	74.	75.	76. Giro Adler con 1 g., alla vert. in presa mista o con salto di mani.  (Baldauf)	77.	78.
79. Giro libero dorsale e, slancio d. alla sosp. dors. 	80. Dalla sosp. dorsale slanciappoggio av. all'app. dorsale. (Steineman) 	81. Infilata delle gambe fra le braccia, giro libero dorsale e, slancio d. alla sosp. dors. 	82.	83.	84.
85.	86. 	87. Slanciappoggio Steinemann con passaggio del corpo carpiato fra le mani, alla vert. (Koste) 	88.	89.	90.
91.	92. Slanciappoggio Steinemann con passaggio costale sopra la sbarra, alla sosp. o all'app. 	93.	94.	95.	96.

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. III: Elementi eseguiti vicino alla sbarra ed elementi Adler.					Ritorna alla sezione 15
97.	98.	99. Endo con gambe div., con inp. cub., alla ver. 	100. Endo con gambe unite con inp. cub., alla ver. 	101.	102.
103. Dal giro libero av. carp., divaricare le gambe abbandonando e riprendendo le imp., alla sospensione o all' app. 	104. Dal giro libero av. carp., divaricare le gambe abbandonando e riprendendo le imp., alla vert. 	105. Dal giro libero av. carp., divaricare le gambe abbandonando e riprendendo le imp., con 1/2 giro. (Carballo) 	106. Dal giro lib. av. carp., divaricare le g. abband. e riprend. le imp. con 1 giro alla vert. con imp. mista. (Quintero) 	107. Quintero alla presa in cubitale. 	108.
109.	110.	111.	112.	113.	114.
115.	116.	117.	118.	119.	120.

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. IV: Uscite.					Ritorna alla sezione 15
<p>1. Salto av. carp. o teso, anche con ½ avv.</p> 	<p>2. Salto av. teso con 1 o 1½ avv.</p> 	<p>3. Salto av. teso con 2 o 2½ avv.</p> 	<p>4.</p> 	<p>5.</p> 	<p>6. Triplo salto av. racc.</p> <p>(Rumbutis)</p> 
<p>7.</p> 	<p>8.</p> 	<p>9. Doppio salto av. racc. o carp. o con ½ avv.</p> 	<p>10. Doppio salto av. racc. o carp. con 1 o 1½ avv.</p> 	<p>11. Doppio salto av. racc. o carp. con 2 o 2½ avv.</p> 	<p>12.</p> 
<p>13.</p> 	<p>14.</p> 	<p>15.</p> 	<p>16. Doppio salto av. teso o con ½ avv.</p> 	<p>17. Doppio salto av. teso con 1 o 1½ avv.</p> 	<p>18.</p> 
<p>19.</p> 	<p>20.</p> 	<p>21. Doppio salto av. racc. o carp. o con ½ avv. al di sopra della sbarra.</p> 	<p>22. Doppio salto av. racc. o carp. con 1 o 1½ avv. al di sopra della sbarra.</p> 	<p>23.</p> 	<p>24.</p> 

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR . IV: Uscite.					Ritorna alla sezione 15
<p>25. Salto d. carp. o teso anche con ½ o 1 avv.</p> 	<p>26. Salto d. teso con 1 ½ o 2 avv.</p> 	<p>27. Salto d. teso con 2½ o 3 avv.</p> 	<p>28.</p>	<p>29.</p>	<p>30.</p>
<p>31.</p>	<p>32. Doppio salto d. racc. o carpiato.</p> 	<p>33. Doppio salto d. racc con 1 avv. (Tsukahara)</p> 	<p>34. Doppio salto d. racc. con 2 avv. (Tsukahara con 1 avv.)</p> 	<p>35.</p>	<p>36.</p>
<p>37.</p>	<p>38.</p>	<p>39. Doppio salto d. teso.</p> 	<p>40. Doppio salto d. teso con 1 avv.</p> 	<p>41. Doppio salto d. teso con 2 avv. (Watanabe)</p> 	<p>42. Doppio salto d. teso con 3 avv. (Fedorchenko)</p> 
<p>43.</p>	<p>44.</p>	<p>45.</p>	<p>46.</p>	<p>47.</p>	<p>48. Triplo salto d. racc., o triplo salto d. racc. al di sopra della sb. (Andrianov)</p>  <p>(Hoffmann)</p> 

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F=0,6 - G=0,7 - H=0,8 - I=0,9 - J=1,0
GR. IV: Uscite.					Ritorna alla sezione 15
49.	50. Doppio salto d. racc. al di sopra della sb. 	51. Doppio salto d. racc. con 1 avv., al di sopra della sb. 	52. Doppio salto d. racc. con 2 avv., al di sopra della sb. 	53.	54. Triplo salto d. carp. (Fardan) 
55.	56.	57. Doppio salto d. teso, al di sopra della sb. 	58. Doppio salto d. teso con 1 avv., al di sopra della sb. (Hayden) 	59. Doppio salto d. teso con 1 ½ o 2 avv., al di sopra della sb. (Faulk) (Valverde) 	60. Triplo salto d. racc. con 1 avv. (Belle) 
61. Planche a gambe div., o unite, o unite con ½ avv. 	62. Planche con 1 o 1 ½ avv. 	63.	64. Planche con 2 avv. 	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.

Allegato A

Spiegazioni e interpretazioni complementari.

1. Il testo nelle tavole delle difficoltà prevale sulle illustrazioni.

2. (Vedi art. 7.5k) Dette regole si interpretano, in parte, come segue:

- a) In tutti e sei gli attrezzi, gli elementi con rotazione longitudinale, non sono riconosciuti se presentano una rotazione eccessiva o insufficiente con angolo $>90^\circ$ rispetto alla corretta esecuzione dell'elemento in questione.
- b) Gli elementi di slancio agli attrezzi che li riguardano, non sono riconosciuti se presentano una deviazione $>45^\circ$ rispetto alla posizione perfetta o prescritta. Alle parallele, per esempio, un dietrofront avanti alla verticale deve essere eseguito almeno a 45° dalla posizione finale prescritta, per essere riconosciuto dalla Giuria D.

3. (Vedi sezione 9.1.1) Una esecuzione corretta presuppone in particolare che gli elementi devono essere eseguiti con una specifica posizione del corpo. Le posizioni sono definite come di seguito indicato:

a) In una perfetta posizione **tesa**, la linea immaginaria che unisce le spalle alle caviglie passando per le anche, è retta nel caso di elementi statici, o leggermente arcata o flessa, negli elementi dinamici. Se si ha una flessione del corpo a livello delle anche superiore a 45° in qualsiasi momento durante l'esecuzione dell'elemento, la posizione è considerata come carpiata.

b) In una perfetta posizione **carpiata**, il tronco e le gambe perfettamente tese formano un angolo di almeno 90°. Sono considerate come errate le posizioni meno carpiate, cioè con angoli superiori a 90° rispetto alla posizione tesa, con o senza una flessione delle gambe. Se il ginnasta presenta una flessione delle gambe con angolo inferiore a 45° durante l'esecuzione dell'elemento, la posizione sarà considerata come raggruppata.

c) In una perfetta posizione **raggruppata**, l'angolo fra il tronco e le gambe è chiuso al massimo e le ginocchia, flesse, sono mantenute vicino al petto. (entrambi gli angoli $\leq 90^\circ$). Sono considerate errate le posizioni con angolo fra busto e gambe superiore a 90° rispetto alla posizione tesa, con o senza una flessione delle gambe con angolo superiore a 90°.

d) Una posizione tesa che presenta una flessione delle gambe di 90° verso dietro, è considerata ugualmente tesa ma presenta un **grande errore**. Tale posizione durante l'esecuzione di un elemento provoca il non riconoscimento dello stesso.

e) Una posizione con gambe divaricate, deve presentare la massima apertura delle gambe permessa dalla natura estetica e tecnica dell'elemento.

f) Ciascuna delle posizioni durante i salti raggruppati, carpiati, tesi, divaricati, deve essere presentata in modo tale da non creare alcun dubbio nella mente del giudice sulla posizione che il ginnasta ha voluto presentare.

g) In tutti gli attrezzi, in una verticale corretta, il corpo deve essere perfettamente teso senza alcun arco.

h) Agli attrezzi, le posizioni statiche di forza richieste, devono essere eseguite, a seconda dell'elemento, con braccia perfettamente orizzontali e/o con il corpo perfettamente orizzontale e/o con le gambe perfettamente orizzontali.

i) Alcuni movimenti dinamici mal eseguiti, possono a volte, essere confusi con altri elementi. Per esempio:

i. Elementi con rotazione longitudinale a tutti gli attrezzi che presentano una differenza di rotazione, eccessiva o insufficiente, superiore a 90°;

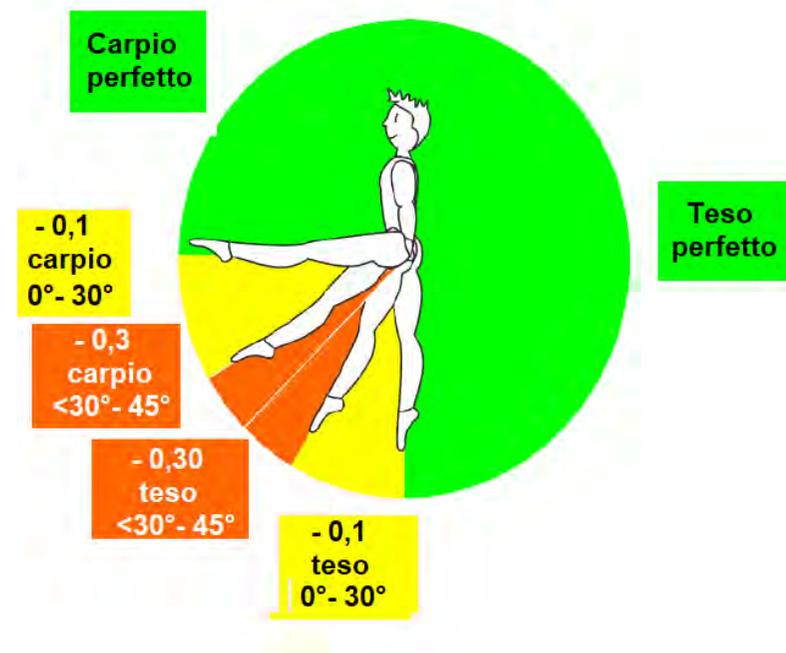
ii. al cavallo con maniglie: i trasporti in appoggio trasversale con posizione obliqua maggiore di 45° con i trasporti in appoggio longitudinale;

iii. al volteggio: le ribaltate con salto e i volteggi con $\frac{1}{4}$ di giro nel 1° volo e $\frac{1}{4}$ di giro con salto avanti.

In tutti questi casi, il ginnasta deve eseguire l'elemento in modo tale da non lasciare alcun dubbio nella mente del giudice sull'elemento che ha voluto presentare. Se il ginnasta non rispetta questa esigenza, la giuria E applica una penalizzazione per grande errore mentre la giuria D non riconoscerà l'elemento (o al volteggio, la giuria D riconoscerà l'elemento e il gruppo di valore inferiore).

j) Si può fare una eccezione nei casi dove l'esecuzione tecnica corretta dell'elemento lo richiede.

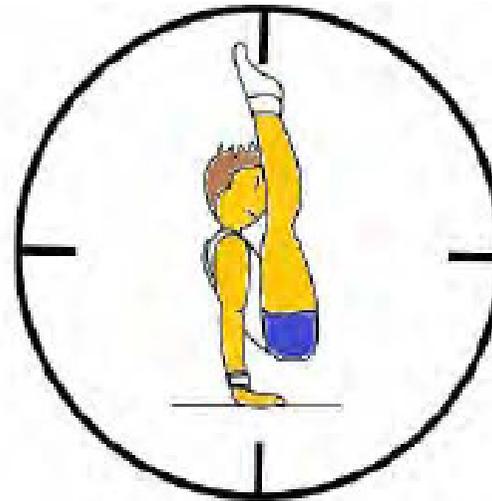
4. (Vedi sezione 9.1.4) Questo articolo (**vedi anche articolo 5.2.b**) costituisce una direttiva delle più importanti per tutti i giudici, in particolare se si considera l'esigenza secondo la quale tutti gli elementi devono terminare alla posizione finale corretta. Il giudice deve per tutto il tempo in cui opera, usare le sue conoscenze ginnastiche e operare le dovute distinzioni. Gli esempi seguenti illustrano questo proposito.



- a) E' possibile, alla sbarra, eseguire un elemento come il Tkatchev alla verticale, ma esigere ciò, non può ancora essere ragionevole e neppure desiderato. E' ragionevole, tuttavia, esigere da parte del ginnasta l'esecuzione dell'elemento con tecnica di una qualità tale da avere il tempo per prepararsi a riprendere la sbarra con le braccia tese e di proseguire l'esercizio in granvolta, senza interrompere il ritmo.
- b) E' possibile, agli anelli, eseguire un voltabraccia indietro alla verticale partendo dalla sospensione rovesciata, ma ciò costituisce certamente un'eccezione. La penalità per non avere raggiunto la verticale non si applica in questo caso.
- c) L'esecuzione di certi elementi mira a produrre un effetto particolare, se un tale effetto è manifesto ed estetico, le normali esigenze richieste, relative all'ampiezza non si applicano.
- d) E' possibile, alle parallele, eseguire un dietro front dorsale passando per la verticale, ma si tratta di un elemento essenzialmente differente (esso infatti figura come altro elemento nelle tavole delle difficoltà) e tale esecuzione non deve costituire la norma per quanto concerne il dietro front. dorsale all'appoggio.
- e) Esiste un piccolo numero di elementi (verticale di forza con braccia flesse e appoggi di forza con braccia tese in diversi attrezzi, posizioni di equilibrio al corpo libero con diverse aperture delle gambe, squadre con gambe elevate verticalmente o orizzontalmente sopra la testa in più attrezzi, orizzontali in appoggio e rondini agli anelli) in cui le posizioni intermedie possibili, rendono difficile il riconoscimento dell'elemento e la valutazione dell'esecuzione. Il ginnasta dovrà presentare la posizione prevista ed eseguire l'elemento in modo tale da non lasciare alcun dubbio sulle sue intenzioni. Le posizioni intermedie o indeterminate provocano sempre una penalità per errore di esecuzione e possono determinare il non riconoscimento dell'elemento.

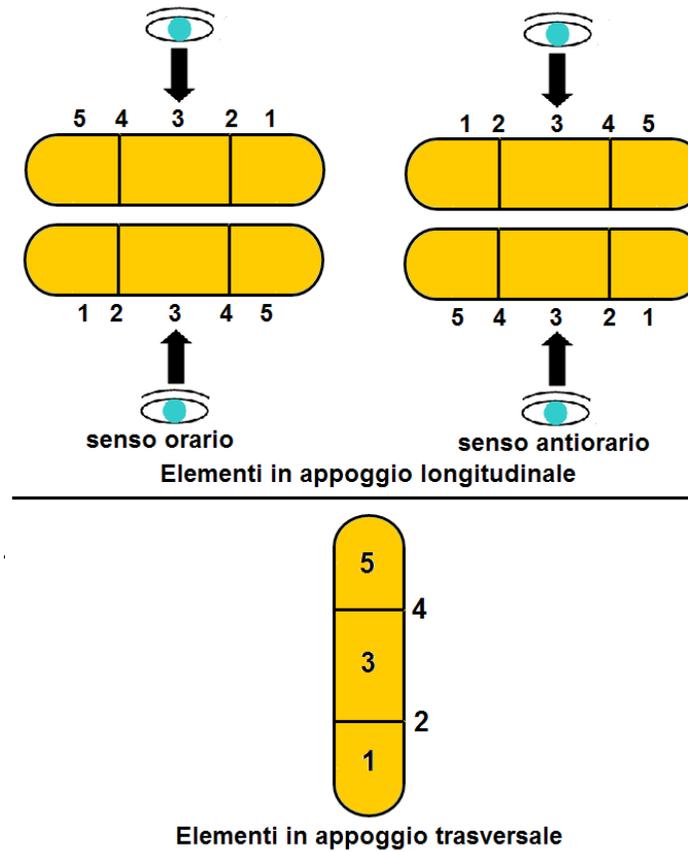


Manna perfetto

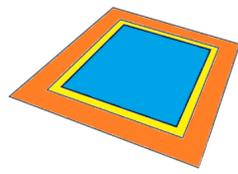


Sq. max perfetta

5. Per guida all'orientamento nella descrizione dei mulinelli e dei trasporti in appoggio longitudinale e trasversale, il cavallo é stato suddiviso in parti definite come indicato in figura:



[Ritorna all'inizio](#)



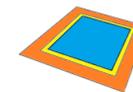
Corpo Libero



GR I	A	B	C	D	E	F/G/H	GR II	A	B	C	D	E	F/G/H	GR III	A	B	C	D	E	F/G/H	GR IV	A	B	C	D	E	F/G/H											
TAVOLA 1	1	b>	N	T			TAVOLA 1	1	∩			∞			TAVOLA 1	1	q	q	e/U	ll	a∞	ll	ll	ll	ll	ll	ll	ll	ll	ll	TAVOLA 1	1						
	7	>b	∩	∩	T			7	∩							7	ll	ll	ll													7						
	13	∩	∩	∩	∩	∩			13	∩	∩	∩	∩	∩		∩	13	∩															13					
	19	∩	∩	∩	∩	∩			19	∩	∩	∩	∩	∩		∩	19	∩															19					
TAVOLA 2	25	∩		∩			TAVOLA 2	25							TAVOLA 2	25																TAVOLA 2	25					
	31	∩	∩	∩	∩			31						∞		31	∩														31							
	37	∩			∩				37	∩	∩	∩				∞	37																37					
	43	∩	∩	∩	∩				43							∞	43																43					
TAVOLA 3	49	∩	X				TAVOLA 3	49							TAVOLA 3	49																TAVOLA 3	49					
	55	T						55								55															55							
	61	T	T	Y					61								61																61					
	67	M	∩	∩	∩				67								67																67					
TAVOLA 4	73	B	B	B			TAVOLA 4	73							TAVOLA 4	73																TAVOLA 4	73					
	79	f	f	f	f			79								79															79							
	85		f						85								85																85					
	91	f	f	f					91								91																91					
TAVOLA 5	97		f				TAVOLA 5	97							TAVOLA 5	97															TAVOLA 5	97						
	103	r	rr	rrr				103								103																103						
	109	∩	∩	∩					109								109																109					
	115	∩	∩	∩					115								115																115					
TAVOLA 6	121						TAVOLA 6	121							TAVOLA 6	121															TAVOLA 6	121						
	127							127								127																127						
	133							133								133																133						
	139							139								139																139						



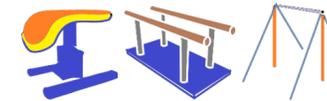
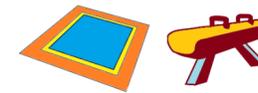
Cavallo Con Maniglie



GR I	A	B	C	D	E	F/G/H	GR II	A	B	C	D	E	F/G/H	GR III	A	B	C	D	E	F/G/H	GR IV	A	B	C	D	E	F/G/H				
TAVOLA 1	1	X	X	X			TAVOLA 1	1	l f	l				TAVOLA 1	1	↖	↖	↖	↖	↖		TAVOLA 1	1	↗	Cg		flet	Salet			
	7	X	X	X	X			7	rl	l					7		↖	↖	↖		↖			7	↗	↗	↗	↗	↗	↗	
	13			X				13	rl	l					13			↖						13	W	/	Sab	Sab			
	19		U		X	X			19							19				NR	NR				19	f	l	f	k		
TAVOLA 2	25	X	X	X			TAVOLA 2	25	⊙	⊙				TAVOLA 2	25									TAVOLA 2	25						
	31	X	X					31							31								31								
	37			X	X			37		Sa					37								37								
	43							43		S					43								43								
TAVOLA 3	49						TAVOLA 3	49			f	f		49								TAVOLA 3	49								
	55							55	k	k	k	k		55			Tf	Tf	U		55										
	61							61		k				61									61								
	67							67		R	R			67									67								
TAVOLA 4	73						TAVOLA 4	73	S	C		C		73				Rm	R			73									
	79							79						79								79									
	85							85						85								85									
	91							91						91								91									
TAVOLA 5	97						TAVOLA 5	97						97								97									
	103							103						103								103									
	109							109						109								109									
	115							115						115								115									
TAVOLA 6	121						TAVOLA 6	121						121								121									
	127							127						127								127									
	133							133						133								133									
	139							139						139								139									



Anelli



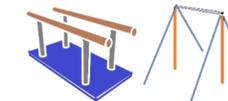
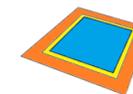
GR I	A	B	C	D	E	F/G/H	GR II	A	B	C	D	E	F/G/H	GR III	A	B	C	D	E	F/G/H	GR IV	A	B	C	D	E	F/G/H	
TAVOLA 1	1	+					TAVOLA 1	1	L>	N		+		TAVOLA 1	1		+L	+N	+t		TAVOLA 1	1	o	o	o	o		
	7	↘	+↘					7	└		└	3	3		7	o	o	o	o			7	o	o	o	o		
	13								13	└		+t	t			13		hL	hN	ht		ht	13					
	19	f!	o	o	o	o			19	└			tN		1t	19				xt		xt	19					
	25	d							25	L└	L└	L└	3└			25			+t	+t			25	o	o	o	o	
	31	+	o						31	o	o	o				31			+t	+t			31	o	o	o	o	
TAVOLA 2	37	l	h	h			TAVOLA 2	37	o	L	xt	xt		TAVOLA 2	37			nt	nt		TAVOLA 2	37		o	o			
	43	il	o	o	o			43							43			nt	nt			43			o	o		
	49	o							49	└	└	xt	xt			49	f>						49					
	55	h	h						55	└	└	└	└		└	55	f>	f>	ft	ft			55					
TAVOLA 3	61	!i					TAVOLA 3	61	└		+t	└		TAVOLA 3	61						TAVOLA 3	61						
	67	!o						67	└						67							67						
	73								73							73							73					
TAVOLA 4	79		o				TAVOLA 4	79						TAVOLA 4	79						TAVOLA 4	79						
	85	!o	h	h				85							85							85						
	91								91							91							91					
	97								97							97							97					
TAVOLA 5	103						TAVOLA 5	103						TAVOLA 5	103						TAVOLA 5	103						
	109							109							109							109						
	115								115							115							115					
TAVOLA 6	121						TAVOLA 6	121						TAVOLA 6	121						TAVOLA 6	121						
	127							127							127							127						
	133								133							133							133					
	139								139							139							139					

G

I



Volteggio



GR I	Volteggi con singolo salto con avvitamenti						GR II	Ribaltate semplici e con avv., rib. con semplice o doppio salto avanti con o senza semplici avv.						GR III	Rovesciamenti laterali o volteggi Tsukahara con o senza semplice avv. e tutti i doppi salti dietro.					
TAVOLA 1	101	102	103	104	105	106	TAVOLA 1	201	202	203	204	205	206	TAVOLA 1	301	302	303	304	305	306
	107	108	109	110	111	112		207	208	209	210	211	212		307	308	309	310	311	312
	113	114	115	116	117	118		213	214	215	216	217	218		313	314	315	316	317	318
	119	120	121	122	123	124		219	220	221	222	223	224		319	320	321	322	323	324
TAVOLA 2	125	126	127	128	129	130	TAVOLA 2	225	226	227	228	229	230	TAVOLA 2	325	326	327	328	329	330
	131	132	133	134	135	136		231	232	233	234	235	236		331	332	333	334	335	336
	137	138	139	140	141	142		237	238	239	240	241	242		337	338	339	340	341	342
	143	144	145	146	147	148		243	244	245	246	247	248		343	344	345	346	347	348
GR IV	Volteggi dalla rondata sulla pedana con singolo salto con avv. complessi						GR IV	Volteggi dalla rondata sulla pedana con o senza semplice salto e tutti i doppi salti av. o ind.												
TAVOLA 1	401	402	403	404	405	406	TAVOLA 1	501	502	503	504	505	506							
	407	408	409	410	411	412		507	508	509	510	511	512							
	413	414	415	416	417	418		513	514	515	516	517	518							
	419	420	421	422	423	424		519	520	521	522	523	524							
TAVOLA 2	425	426	427	428	429	430	TAVOLA 2	525	526	527	528	529	530							
	431	432	433	434	435	436		531	532	533	534	535	536							
	437	438	439	440	441	442		537	538	539	540	541	542							
	443	444	445	446	447	448		543	544	545	546	547	548							

G
H



Sbarra



GR I	A	B	C	D	E	F/G/H	GR II	A	B	C	D	E	F/G/H	GR III	A	B	C	D	E	F/G/H	GR IV	A	B	C	D	E	F/G/H			
TAVOLA 1	1	+	+em				TAVOLA 1	1	+	M			Ye	TAVOLA 1	1	~						TAVOLA 1	1	~	~	~	~	~		
	7	+e	+ei	+e!				7		Ym	Y					7		U							7	~	~	~	~	~
	13	O	em	e				13		Tm	T	Tm				13	f								13			~	~	~
	19	e	o-te	o-te				19		Tvm	Tv				Tl	19										19		~	~	~
TAVOLA 2	25		o	Z			TAVOLA 2	25	V		Pm	P	Pm	TAVOLA 2	25	f↑							TAVOLA 2	25	~	~	~	~	~	
	31	-o	-o					31	~		Pv		Pv		31		e	ev							31	~	~	~	~	
	37	b						37		δ	δv	δ	δe		37		S		SRm	SR					37		~	~	~	
	43	-o↑	-o↑	↑e				43							δe	43			Sv							43		~	~	
TAVOLA 3	49		o↑	Rm	R		TAVOLA 3	49		cT	Tδ			TAVOLA 3	49								TAVOLA 3	49	~	~	~	~	~	
	55	e!						55		G>	cG	G	Ge		55		s↑	s↑u							55	~	~	~	~	
	61	-o!						61					oo		ooe	61			δ	δe	δe				61	He	H	He	H	He
	67	L	r	©				67					ooe			67				δ						67				
TAVOLA 4	73		ce!	lem	ce		TAVOLA 4	73					oo	TAVOLA 4	73								TAVOLA 4	73						
	79							79				ooe	ooe		ooe	79		δ	c!	Svc					79					
	85							85				oo	ooe		ooe	85				c!b					85					
	91							91					oo		ooe	91			crv						91					
TAVOLA 5	97						TAVOLA 5	97					ooe	TAVOLA 5	97				Le	lev				TAVOLA 5	97					
	103							103					ooe		103		>!	>i	>b	>e	>em	>e				103				
	109							109							109										109					
	115							115							115										115					
TAVOLA 6	121						TAVOLA 6	121						TAVOLA 6	121								TAVOLA 6	121						
	127							127							127										127					
	133							133							133										133					
	139							139							139										139					