



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

# **GINNASTICA ARTISTICA**

## **2023**



**LINEE GUIDA**  
**PER TECNICI E GIURIA**



# **LINEE GUIDA PER TECNICI E GIURIA 2023**

**A cura della  
Componenti Commissione Tecnica Nazionale**

**Aggiornato al 26 settembre 2022  
*Revisione post pubblicazione del 29 novembre 2022***

**C.S.E.N. – Centro Sportivo Educativo Nazionale**

Via L. Bodio 57 – 00191 Roma

[www.csen-nazionale.it](http://www.csen-nazionale.it)

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

[info@csen.it](mailto:info@csen.it)

# Componenti del Punteggio

Ogni esercizio libero è composto da:

- ❖ Elementi di difficoltà
- ❖ Esigenze
- ❖ Eventuali Abbuoni
- ❖ Gruppi Strutturali
- ❖ Valutazione esecutiva

## ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ

Ogni **Elemento** è contraddistinto dal valore assegnato che determina il grado di difficoltà: dal più facile al più difficile. Per ogni categoria, il relativo programma tecnico, indica il numero di elementi che necessitano per la composizione e la scala di valori entro la quale operare la scelta, laddove previsto.

**Ogni elemento può essere ripetuto ma verrà conteggiato una sola volta.**

I salti artistici anche con differente grado di apertura vengono considerati UGUALI.

Per il riconoscimento di elementi ginnici differenti è importante distinguere tra divaricata sagittale e divaricata frontale.

*Elementi con divaricata sagittale e laterale sono considerati differenti*

Divaricata Sagittale



Divaricata Frontale



## ESIGENZE

Sono richieste esecutive che contribuiscono alla composizione di un esercizio organico, armonico, vario. Per ogni categoria, il relativo programma tecnico indica il numero e la tipologia delle Esigenze occorrenti. Un Elemento può soddisfare un'esigenza anche senza essere dichiarato. Un Elemento può soddisfare più di una EC (Esigenze di Composizione).

**Serie Artistica:** È un collegamento diretto tra due salti artistici (per la categoria Esordienti Specialità tra due elementi artistici)

**Serie Acrobatica:** È un collegamento diretto tra due o più elementi acrobatici

**Collegamento diretto:** quando gli Elementi sono eseguiti senza:

- interruzione tra gli Elementi
- passi supplementari
- toccare la Trave con un piede tra gli Elementi, sbilanciarsi tra gli Elementi
- evidente estensione delle gambe/delle anche dopo il 1° elemento prima della spinta per il secondo elemento
- oscillazione supplementari delle braccia

**Passaggio di danza (presente solo nel Campionato di Eccellenza):** È composto da due salti ginnici **Diversi**, entrambi con spinta ad 1 piede e collegati direttamente o inframmezzati da passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé.

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

**Verrà applicata la penalità di 0,30 di INTERRUZIONE DI SERIE nel Passaggio di Danza se nel collegare direttamente o inframmezzando passi di corsa, piccoli balzi ecc, la ginnasta urterà palesemente il suolo così da togliere fluidità nei passi tra un salto e l'altro**

## **ABBUONO (valido solo per Campionato di Specialità)**

È un “bonus” che si ottiene aggiungendo max 2 elementi per gli attrezzi Parallele Asimmetriche, Trave e Corpo Libero, scelti tra quelli inseriti nella colonna da p. 0.40 per le categorie Allieve A e B; nella colonna da p. **0.50** per Junior A e B e sempre da 0.50, per Senior. Inoltre, per le categorie Junior A e B e Senior, *come già precisato nella sezione Esigenze*, dà diritto all’abbuono anche l’esecuzione dell’esercizio sulla **Trave a mt. 1.25 da terra**, e per le categorie Allieve A e B, Junior A e B e Senior il *passaggio, con tecnica libera, allo SS delle Parallele Asimmetriche, con arrivo in appoggio frontale (la semplice sospensione non è sufficiente per ottenere l’Abbuono*

L’Abbuono non sostituisce il numero totale degli elementi richiesti, ma può soddisfare un’esigenza. la mancanza del numero di elementi richiesti si avrà la penalità di **1,00 p.** per ogni elemento mancante ma verranno conteggiati comunque gli abbuoni.

**È possibile inserire più di 2 Abbuoni per soddisfare un’esigenza, ma ne verranno comunque conteggiati max 2 per attrezzo.**

### **VALUTAZIONE ESECUTIVA**

*L’esecuzione ideale prevede che gli elementi e i collegamenti siano eseguiti con la corretta modalità tecnica, secondo le direttive tecniche attuali.*

## **TRAVE E CORPO LIBERO**

Alla Trave: la ginnasta deve dimostrare creatività, sicurezza nell’esibizione, stile personale e tecnica perfetta

Al Corpo Libero: fluidità coreografica, artisticità, espressività, musicalità e tecnica perfetta. L’obiettivo principale è creare e presentare una composizione unica e ben bilanciata, combinando armoniosamente i movimenti del corpo e l’espressione della ginnasta con il tema ed il carattere della musica

**I passaggi coreografici “complessi” e non in tenuta vanno ad intaccare la penalità di tenuta generale dell’esercizio fino a 0.30.**

### **ESPRESSIONE**

È il modo in cui una ginnasta si presenta e si relaziona con giuria e pubblico; è la sua capacità di controllare e gestire le emozioni esibite col viso e col corpo

### **MUSICA**

È consentita qualche battuta vuota all’inizio, mentre la fine dell’esercizio deve coincidere perfettamente con la fine della musica

# LINEE GUIDA TECNICHE GENERALITÀ CORPO LIBERO E TRAVE

## Body Shape (Forma del Corpo nei Salti Artistici)

- Massimo delle penalità cumulabili per deviazione dall'esecuzione ideale, basata sulle richieste degli elementi.
- La penalità può essere COMPLESSIVA di 0.10, 0.30 o 0.50 per piccola, media o grande deviazione dall'esecuzione ideale

### Le penalità per forma del corpo comprendono falli di:

- Divaricata insufficiente
- Gambe flesse
- Piedi non in estensione (0.10 o.v.)
- Esigenze specifiche dell'elemento

Alle penalità per Body Shape si aggiungono quelle per altezza, arrivo e precisione

**N.B.:** *Nell'Artistica Maschile il Body Shape NON verrà utilizzato. Verranno utilizzate solo le penalità specifiche degli elementi presenti nel programma Maschile e nelle tabelle successive. Le penalità di divaricata insufficiente, gambe flesse, piedi non in estensione, altezza, arrivo e precisione, non verranno cumulate come nella Femminilema assolute singolarmente.*

## SALTI ARTISTICI

**Salti: Raccolto, Gatto con o senza rotazione, Sforbiciata Tesa, Cosacco con o senza rotazione, Carpiato Unito/Divaricato con o senza rotazioni**

- Ai fini del riconoscimento dell'angolo di chiusura, considerare la gamba più bassa
- Nel Cosacco e nel Carpio è possibile flettere un po' il busto avanti
- Nel Carpio Divaricato l'apertura delle gambe deve essere maggiore o uguale di 135° e anche ruotate in avanti ai fini del riconoscimento
- Nel Carpio Unito/ Divaricato l'angolo busto-gambe deve raggiungere i 90° ai fini del riconoscimento
- Nell'arrivo del Gatto con rotazione A/L, il secondo piede d'arrivo può essere posato avanti o indietro, indifferentemente



Salto Raccolto deve avere l'angolo busto/gambe uguale o minore a 90° e le ginocchia all'orizzontale

### Salto Raccolto con/senza giro

	Penalità per Body Shape	Errore
	0.10	- Ginocchia appena sotto all'orizzontale
	-0.30	- Ginocchia sotto l'orizzontale
	-0.30 (o un altro elemento del Codice)	- > 135° angolo delle anche - Ginocchia sotto l'orizzontale



Salto del Gatto e Sforbiciata devono avere le gambe almeno a 90° e l'angolo busto/gambe uguale a 90°. Per il riconoscimento si valuta la posizione del ginocchio più basso.

### Salto del Gatto con/senza giro

	Penalità per Body Shape	Errore
	-0.10	- Una o entrambe le gambe appena sottol'orizzontale
	-0.30	- Una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale
	-0.30 (o un altro elemento del Codice)	- > 135° angolo delle anche - Gambe sotto l'orizzontale
	Si riconosce la posizione raccolta e si applicano le relative penalità per Body Shape	- Non alternare le gambe (no cambio di gambe)





Salto del Cosacco deve avere l'angolo busto/gambe uguale o minore a 90° e la gamba tesa avanti almeno all'orizzontale

. Il Salto Cosacco a un piede prevede l'arrivo a 1 piede. Penalità: NON riconoscimento dell'elemento

### Salto del Cosacco con/senza giro

	Penalità per Body Shape	Errore
	-0.10	- Gamba tesa appena sotto l'orizzontale
	0.10	- Gamba tesa all'orizzontale Ginocchia aperte
	0.30	- Gamba tesa sotto l'orizzontale Ginocchia aperte
	-0.30 (o un altro elemento del Codice)	- > 135° angolo delle anche - Gamba tesa sotto l'orizzontale



## Salto Carpiato Divaricato con/senza giro

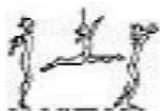
	Penalità per Body Shape	Errore
	-0.10	- Una o entrambe le gambe appena sotto l'orizzontale
	-0.30	- Una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale
	-0.30 (o un altro elemento del Codice)	- > 135° angolo delle anche - Gambe sotto l'orizzontale

## Sissonne



- La divaricata deve essere obliqua (gambe non parallele al suolo/alla trave), arrivo solo su 1 piede anche con spostamento in avanti.
- Se arriva su 1 piede e la gamba avanti è all'orizzontale si riconosce il Sissonne e si applicano penalità per la forma del corpo (Body Shape).
- Se arriva su due piedi si riconosce l'Enjambée sul posto.

	Penalità per Body Shape	Errore
	Si assegna il Sissonne (arrivo su un piede) e -0.10 per body shape	- posizione scorretta della gamba (gamba avanti troppo alta)
	Si assegna Enjambée sul posto (arrivo su due piedi) - penalità relative all'Enjambée sul posto	



### ENJAMBÉE SUL POSTO

Le gambe devono essere parallele al suolo con arrivo su due piedi

### ENJAMBÉE



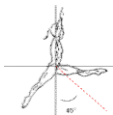
l'Enjambée viene effettuato con spinta di 1 piede  
l'Enjambée si può effettuare anche con flesso-estensione della gamba avanti (développée) sia a Trave che al Corpo Libero

## Enjambée cambio



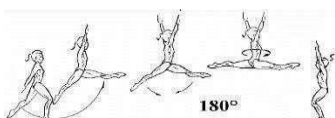
Nell'Enjambée cambio la gamba dello scambio deve arrivare almeno a 45°. La flessione della gamba del cambio può essere penalizzata fino a pt. 0,30. Arrivo a 1 o 2 piedi (sia a Trave che a Corpo Libero).

Oscil. gamba libera min.a 45°, divaricata 180°, gamba di slancio tesa



**Nota:** I 45° sono in relazione all'asse verticale, non all'altra gamba.

Se la gamba libera oscilla a meno di 45° o se è flessa, l'errore va considerato tra le penalità di forma del corpo (Body Shape da 0.10 a 0.50).



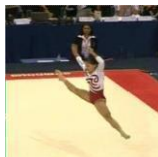
### ENJAMBÉE CAMBIO CON 180°

Si deve vedere la divaricata sagittale, altrimenti si riconosce un Johnson

### “Johnson”




Gambe **sopra** l'orizzontale, ma non parallele al suolo: penalità che rientra tra quelle per **Body Shape**.



Gambe **sotto l'orizzontale** e non parallele: 2 errori rientranti nelle penalità per **Body Shape**

## ALTI ARTISTICI AD ANELLO

### Salto (spinta a 2 piedi) ad anello

• Dal salto ad anello si arriva su un piede		
	Penalità per Body Shape	Errore
	Si considera perché no arco & rovesciamento del capo e - 0.30 per Body Shape	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arco insufficiente</li> <li>- Insufficiente divaricata</li> <li>- Piede dietro all'altezza della testa</li> </ul>



### SISSONNE FLESSO




- Testa flessa dietro e arco dorsale
  - Divaricata 180°
- Gamba (piede) all'altezza della testa.

Mancanza di arco o flessione del capo (Sissonne)



## Enjambée ad anello / Enjambée cambio ad anello

Esecuzione ideale è quando la ginnasta mostra la posizione ad anello mentre la gamba avanti è all'orizzontale, altrimenti penalità per **Body Shape**.

	Penalità per Body Shape	Errore
	-0.10	- Gamba av. sotto l'orizzontale
	-0.30	- Gamba av. sotto l'orizzontale -Arco insufficiente
	altro elemento -0.50	- Gamba av. sotto l'orizzontale e vicina a 45° - Arco insufficiente - Piede dietro sotto l'altezzadelle spalle

Tutti i salti ad anello (spinta a 1 o 2 piedi) possono essere eseguiti con la gamba dietro flessa o tesa

## **IN TUTTI I CAMPIONATI**

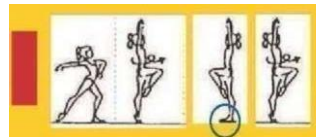
La caduta è **p.1,00**

Gli sbilanciamenti (Trave-Suolo) sono fino a **0.50**

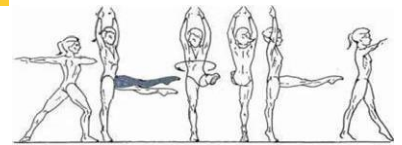
### **Considerazioni sui Giri**

- Devono essere eseguiti sull'avampiede (**un bel relevé!**)
- Devono avere una posizione fissa e ben definita dall'inizio alla fine
- Il grado di rotazione è determinato dal momento in cui il tallone della gamba d'appoggio si abbassa e tocca il suolo o la Trave (il giro è considerato terminato -fig.1).  
*Indipendentemente da dove si appoggia il piede*

**fig.1**



- La posizione delle spalle e delle anche è decisiva
- Per rotazioni su un arto che richiedono quello libero in una posizione specifica, tale posizione deve essere mantenuta per tutto il giro (v. esempio fig.2)



**fig.2**

Posizione specifica dell'arto libero non mantenuta per tutto il giro: l'elemento non può essere considerato

- I Giri, se non completati, non saranno riconosciuti; in caso di eccesso o di difetto di 90° (1/4 di giro), saranno riconosciuti ma penalizzati fino a **0.30**
- La posizione antiestetica della gamba per non aver rispettato le esigenze tecniche è **0.10 penalità** (Fig.3)



Fig.3

**Campionato di Eccellenza:** l'Eccesso di spinta nei giri **NON VIENE PENALIZZATO;** vengono penalizzati solo gli eventuali falli di tenuta



"La gamba d'appoggio tesa o piegata (come scelta coreografica) non cambia il valore dell'elemento"

Se è evidente un demipliè, lo si considera "coreografia"; se la gamba d'appoggio è rilassata, lo si considera un errore di esecuzione



## CONSIDERAZIONI SUGLI EQUILIBRI

**È CONSENTITO AGGIUNGERE MAX 2 EQUILIBRI IN OGNI ESERCIZIO ESCLUSA L'ENTRATA**  
ECCELLENZA L1 ed L2 gli equilibri sono presenti nel G.S.7 e nel G.S.8, in ECCELLENZA L3 invece nel G.S.6 ma **le verticali NON sono considerate equilibri**

- Posizione ben definita e fissata
- La gamba può essere impugnata avanti, laterale e indietro
- *Se non diversamente specificato, tutti gli Equilibri al fine del riconoscimento dell'elemento, debbono essere mantenuti almeno per 2"*

**Segnati ma non tenuti 2" p.0.30 Fisso**

## FALLI D'ARRIVO

Tutti gli arrivi devono essere perfettamente controllati (fermi). Ogni passo sarà penalizzato e anche l'affondo (dagli elementi acro solo al CL) è considerato un passo.

Negli elementi ginnici la penalità per "perdita di equilibrio" deve essere applicata quando l'elemento finisce senza controllo (non mantenendo l'asse verticale del corpo).

Passi supplementari, leggero saltello: 0.10

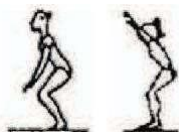
Grande passo o balzo (più dell'ampiezza delle spalle): 0.30

Come riferimento per la larghezza delle spalle va considerato lo spazio tra il tallone del piede avanti e le dita del piede dietro.



**Affondo:** Se la ginnasta assume la posizione di affondo ("lunge") all'arrivo da elementi acrobatici al CL, verrà applicata la penalità di 0.10 o 0.30 in base alla larghezza dell'affondo (come per un passo).

### **Posizioni ideali all'arrivo sia negli elementi artistici che acrobatici**



Buona posizione NO penalità



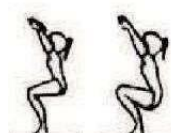
Testa a livello delle anche → - 0,30



Testa a livello delle ginocchia -0,30



Deviazione della posizione ideale → -0,10



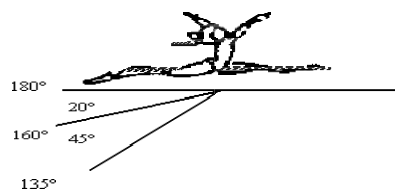
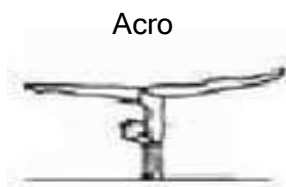
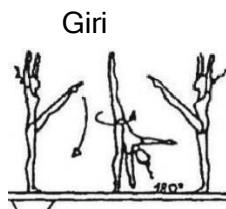
Massima accosciata 0,50

**SOLO PER L'ARTISTICA MASCHILE:** (in tutti gli attrezzi), non sarà applicata alcuna penalità all'arrivo per i piedi aperti (basta unire correttamente i talloni **INSIEME**) al momento dell'atterraggio. Il ginnasta deve completare l'atterraggio unendo i talloni senza spostare le punte dei piedi. Le braccia devono essere in completo controllo, senza oscillazioni inutili.

# **Divaricata nelle Piroette, negli elementi Artistici e Acrobatici senza fase di volo**

## **TUTTI GLI ATTREZZI**

- **CUP a squadre Individuale e Campionato Acrobat L1**: nei rovesciamenti avanti/indietro l'apertura delle gambe è di minimo 160° se inferiore fino a **0.10-0.30-0.50**, inferiore a 115° **elemento non assegnato**
- **Per tutti gli altri settori**: nei rovesciamenti avanti e indietro l'apertura delle gambe è di minimo 180° se inferiore 0.10- 0.30- 0.50; se inferiore ai 135° **elemento non assegnato**



## **Posizioni del corpo negli elementi acrobatici**

### **Riconoscimento delle posizioni del corpo**

#### **Raggruppato**

angolo delle anche e delle ginocchia nei salti acrobatici e negli elementi ginnici minore di 90° **Angolo delle anche >90° 0.10-0.30**



#### **Carpato**

angolo delle anche nei salti acrobatici e negli elementi ginnici minore di 90° **Angolo delle anche >90° 0.10-0.30**



#### **Teso**

Tutte le parti del corpo allineate  
Sono considerate accettabili la posizione a cucchiaio o quella leggermente arcata



<p><b>Salto carpato diventa raccolto</b></p>	<p>Se nel salto carpato l'angolo delle ginocchia è inferiore a 135°</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- si assegna il salto raccolto</li> </ul>
<p><b>Salto raccolto diventa teso</b></p>	<p>Angolo delle anche aperto (180°)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- si assegna il salto teso</li> </ul>
<p><b>Salto teso diventa carpato</b></p>	<p>Posizione carpata delle anche si assegna il salto carpato</p> <p>Sono considerate accettabili la posizione a cucchiaio o quella leggermente arcata</p>

## **PARALLELE ASIMMETRICHE**

**L'altezza degli staggi è di 165 cm per lo SI e 245 cm per lo SS**

**N CASO DI CADUTA DALL'ATTREZZO LA GINNASTA HA 30" DI TEMPO PER RISALIRE E CONTINUARE L'ESERCIZIO**

Se eseguendo l'entrata la ginnasta cade senza terminare l'elemento, l'esercizio viene considerato senza entrata e con caduta. Si toglierà il Valore dell'entrata più la penalità per la caduta

Se la ginnasta dopo la caduta ripete l'entrata con successo (**max 2 tentativi**), prenderà solo la penalità di caduta

**Oscillazione a vuoto e intermedia:** oscillazione in avanti/indietro senza eseguire un elemento della griglia, prima che l'oscillazione continui in direzione opposta. (0.50 penalità)

**Oscillazione Intermedia:** presa di slancio da un appoggio frontale o lunga oscillazione non necessaria per eseguire l'elemento successivo (interruzione dell'esercizio)." (0.50 penalità)

- La penalità per oscillazione intermedia/a vuoto nello stesso punto dell'esercizio è presa una sola volta.
- Dopo una caduta, tutte le oscillazioni necessarie per riprendere l'esercizio non sono penalizzate solo -1.00 p. per la caduta.

Non si assegneranno ulteriori penalità di esecuzione nelle oscillazioni intermedie (per gambe flesse o braccia piegate, o oscillazioni av. o dietro sotto l'orizzontale)

- Se la verticale non raggiunge i 10° ed è seguita da un'oscillazione intermedia (0.50) - non si applicano le penalità di esecuzione.
  - Se c'è un'oscillazione a vuoto - penalità anche per altri falli di esecuzione = 0.50 + altre penalità
- Urtare contro lo staggio durante l'elemento e subito oscillazione intermedia - si applicano le penalità per falli di esecuzione nell'elemento + urtare lo staggio + oscillazione intermedia.
  - Oscillazione intermedia e caduta - penalità solo per la caduta = 1.00
- Urtare contro lo staggio durante l'elemento + caduta - si applicano le penalità per falli di esecuzione nell'elemento (ma non per urtare lo staggio) + 1.00 p. per la caduta.

**Dopo una caduta, si riprende a giudicare appena la ginnasta esegue il primo elemento. Nessuna penalità, dopo la caduta, per la salita in appoggio dall' accosciata**

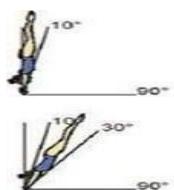
**SOLO PER IL CAMPIONATO DI ECCELLENZA;** è possibile eseguire qualsiasi tipologia di slancio, anche di categorie superiori a quella di appartenenza, ma valutato con il punteggio max previsto per la propria categoria

Lo slancio in verticale viene considerato terminato nel momento in cui raggiunge l'allineamento e la chiusura delle gambe.

**Per ALLINEAMENTO** si intende braccia, spalle e busto in linea; se la testa è fuori linea, l'angolo braccia/busto non è allineato e lo slancio non è chiuso entro i 45°; in tal caso viene riconosciuto Slancio sopra l'orizzontale

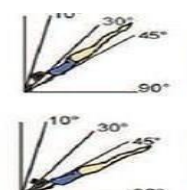
**Specialità ed Eccellenza:**

1) **No penalità**



2) **0.10 penalità**

3) **0.30 penalità**



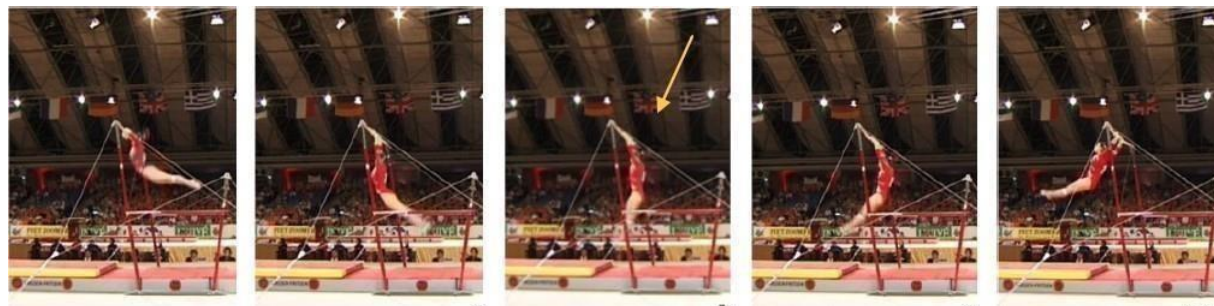
4) **non riconosciuto o declassato**

- **Ampiezza degli slanci in verticale: 0.10 / 0.30**

Se nel tentativo di slancio in verticale la ginnasta apre le gambe così che una sia più bassa, è la gamba più bassa che determina l'angolo di completamento della verticale.



(In entrata o nell'esercizio). Sono valide entrambe le tecniche della Kippe (oscillazione o sospensione). Se la ginnasta perde il ritmo nella sospensione prima della Kippe allo SS - penalità 0.10



Nelle **Granvolte di petto**, il giro circolare in verticale deve essere terminato completamente (allineamento entro i 10°), nel caso in cui l'elemento non venga completato, si dà la penalità di Oscillazione a vuoto – **0.50** più le altre penalità d'esecuzione.

È possibile divaricare le gambe per prendere la "frustata" ma al momento dell'allineamento in verticale le gambe devono essere unite.

**Lo slancio prima del Fioretto, se ben definito, è elemento a sé**

**Due giri di pianta o due giri addominali consecutivi NON equivalgono a caduta**

Le kippe, ai fini del riconoscimento verranno conteggiate una sola volta a SI e una sola volta a SS (**INCLUSA l'entrata**)

**\*\* SPECIALITA' ED ECCELLENZA L3: per prendere l'Abbuono (Specialità) o l'Esigenza di Composizione (Eccellenza L3) è obbligatorio salire allo SS in appoggio ritto frontale, la semplice sospensione non è sufficiente per ottenere l'Abbuono o la EC**

### **SPECIFICHE SU ALCUNI ELEMENTI**

**CAMPIONATO DI SPECIALITA'**: \*(0.30) Dall'app slancio di portarsi alla sosp: si intende la semplice discesa dallo SS. Può essere legato alle 2 oscillazioni (0.50 Abbuono Junior A) **O** all'uscita (0.20); dalla sospensione allo SS: 1 oscillazione e arrivo indietro; **O** all'uscita (0.50 Abbuono Junior B e Senior) salto dietro raccolto

- **Bascule in presa poplitea**: si può scendere sia a gambe piegate che a gambe tese e risalire a gambe piegate; non è ammessa la doppia oscillazione per la risalita
- **CAPOVOLTA ALL'APPOGGIO FRONTALE SS**: si può eseguire sia come modalità di salita allo SS (anche dalle oscillazioni) o direttamente dallo SS. Il corpo deve essere squadrato e le braccia sono in trazione fino all'appoggio ritto frontale allo SS
- **MEZZAVOLTA**: dall'appoggio frontale allo SS, eseguire il giro a braccia tese, bacino sopra lo staggio e corpo teso per arrivare all'appoggio frontale. Se il corpo non è teso e il bacino non arriva sopra lo staggio, verrà declassata a capovolta indietro all'appoggio ritto frontale allo SS
- **FUCS**: Dall'appoggio, dalla verticale o da un tempo di capovolta, scendere in sospensione e oscillare avanti per eseguire un tempo di kippe (è possibile eseguire l'elemento anche a gambe divaricate)
- **USCITA FIORETTO**: posa contemporanea dei piedi, gambe divaricate o unite. In **SPECIALITÀ**, se la posa è successiva allo SI si può assegnare il Fioretto con posa successiva. Se la posa successiva avviene allo SS si applicherà una **penalità fissa di 0.50 come in TUTTI I CAMPIONATI**

# VOLTEGGIO

**ARTISTICA FEMMINILE:** L'altezza minima dei tappetoni è di 60 cm da terra per le Esordienti o 80 cm per le altre categorie. Nel Campionato di Specialità per alcune categorie superiori è di 80 cm da terra per la posa delle mani, più eventuali tappeti sovrapposti da 20 cm per l'arrivo. Nel Campionato di Eccellenza L2/L3 in alcune categorie, l'altezza per la posa delle mani è a 120 cm con arrivo a 80 cm

**ARTISTICA MASCHILE:** L'uso dei tappetoni a 60 cm da terra è solo per il 1° Livello (tutte le categorie) e per gli Esordienti del 2° Livello. Nel 2° Livello tranne che per gli Esordienti, verrà utilizzato il cubone con le altezze variabili in base alle categorie: 80 cm, 100 cm e 120 cm (posizionato sul tappeto d'arrivo)

**OGNI GINNASTA HA LA POSSIBILITA' DI TENTARE MAX 2 RINCORSE, SENZA AVER TOCCATO NELLA PRIMA RINCORSA LA PEDANA, TAPPETO ECC., NEL CASO IN CUI FALLISSE ANCHE LA SECONDA RINCORSA, IL SALTO VERRÀ CONSIDERATO NULLO.**

**É VIETATO TOGLIERE O MODIFICARE LE MOLLE DELLA PEDANA in caso di inosservanza la penalità sarà di 1.00p.**

La ginnasta arriva in massima accosciata e tocca il tappeto col costume (no appoggio): 0.50 per massima accosciata + passi (max 0.80 per penalità di arrivo) + altre penalità (lunghezza, ecc.).

**SPECIALITÀ ,ECCELLENZA e MASCHILE L2 :** 2 Salti differenti o di 2 Gruppi Strutturali differenti; se l'esigenza non viene rispettata verrà preso in considerazione solo il primo Salto eseguito in ordine cronologico

**L'Eccesso di Spinta**, evidente in un salto molto dinamico e spinto predisposto ad un'evoluzione dove è impossibile controllare l'arrivo, non si penalizza né avanti per i lavori avanti, né indietro per i lavori indietro. (vale **SOLO** per **ECCELLENZA e GAM 2° settore**)

**Penalità riguardanti la RIBALTATA/ RONDATA con arrivo sul tappeto rialzato 20 cm (SPECIALITA')**

Passo indietro sul tappeto di 20 cm, fino a 0.30 in base alla lunghezza del passo

Passo indietro arrivando sul tappeto da 80 cm, p 1.00 come fosse caduta

Passo laterale e caduta laterale dal tappeto 0.30 + fuori direzione + tenuta ecc..

## **SPECIFICHE SU ALCUNI ELEMENTI**

**VERTICALE SPINTA:** se la spinta è inesistente verrà declassata a Verticale arrivo supino

**\* Il tappeto per la posa delle mani, nei salti provenienti dalla Rondata, può essere staccato dalla pedana o, limitatamente per le ginnaste più piccole e minute, posizionato sopra la pedana, ma se le mani toccano la pedana al di fuori del tappeto il salto è NULLO**

Il tappetino per le mani può essere usato solo per salti provenienti dalla Rondata. Non è permesso per i volteggi senza battuta in pedana dalla Rondata;

In caso contrario: **0.50 di penalità** per tappeto supplementare

**La Rondata in pedana NON HA** penalità di esecuzione come al corpo libero





## **INVALIDITÀ DEL SALTO AL VOLTEGGIO E MINITRAMPOLINO (MASCILE E FEMMINILE)**

- Rincorsa senza eseguire il salto, toccando la pedana /trampolino o i tappeti
  - 2 Rincorse fallite senza eseguire il salto
  - Non toccare i tappeti con le mani
- Non utilizzare il tappetino per i salti provenienti dalla Rondana (Il tappeto può essere staccato o posizionato sopra la pedana) non è consentito toccare la pedana
  - Non utilizzare la protezione della pedana nei salti provenienti dalla Rondana
    - Presalto a piedi pari
  - Poggiare una o ambedue le mani sulla pedana nei salti provenienti dalla Rondana
    - Camminare sopra la pedana prima dello stacco
      - Battuta con i piedi non contemporanei
      - Battuta in pedana con un solo piede
        - Aiuto durante il salto
      - Arrivo non con precedenza dei piedi
    - Salto eseguito così male da non poter essere riconosciuto

## **VOLTEGGIO E MINITRAMPOLINO (MASCILE E FEMMINILE)**

OGNI GINNASTA HA LA POSSIBILITÀ DI TENTARE MAX 2 RINCORSE, SENZA AVER TOCCATO NELLA PRIMA RINCORSA LA PEDANA, TAPPETO ECC., NEL CASO IN CUI SI FALLISSE ANCHE LA SECONDA RINCORSA, IL SALTO VERRÀ CONSIDERATO NULLO.

La ginnasta arriva in massima accosciata e tocca il tappeto col costume (no appoggio): 0.50 per massima accosciata + passi (max 0.80 per penalità di arrivo) + altre penalità (lunghezza, ecc.).

### **SPECIFICHE SU ALCUNI ELEMENTI**

Per gli elementi **Capovolta saltata** e **Tuffo**, non poggiare la schiena durante il rotolamento equivale ad un salto **Nullo**. Eseguire un Rimbalzo **durante il rotolamento è 0.50 fisso di penalità.**

Per l'elemento **Verticale arrivo supino anche con spinta**, l'arrivo sedute con le spalle sollevate < di 90° comporta una **penalità fissa di 0.50**. Se invece l'arrivo sedute con le spalle sollevate > di 90° equivale ad un salto **Nullo**

# TRAVE

L'altezza minima è di 50 cm da terra, mentre l'altezza massima, che varia in base ai Campionati e alle categorie, è di 125 cm da terra

E' consentito l'uso della pedana in ogni tipologia di entrata

**IN CASO DI CADUTA DALL'ATTREZZO LA GINNASTA HA 10" DI TEMPO PER RISALIRE E CONTINUARE L'ESERCIZIO**

OGNI GINNASTA HA LA POSSIBILITÀ DI TENTARE MAX 2 RINCORSE PER ESEGUIRE L'ENTRATA, SENZA AVER TOCCATO NELLA PRIMA RINCORSA LA PEDANA, TRAVE ECC., NEL CASO IN CUI FALLISSE ANCHE LA SECONDA RINCORSA, L'ENTRATA VERRÀ CONSIDERATA NULLA.

**In caso di esecuzione dei soli elementi senza nessun collegamento coreografico, la penalità sarà di 0.30p.**

In un arrivo non con precedenza dai piedi in uscita alla Trave, verrà tolto il valore dell'elemento dal valore di partenza + 1,00p

**É possibile eseguire i Salti in posizione Trasversale**

## CUP SQUADRE E INDIVIDUALE

Non c'è obbligo di Entrata ed Uscita codificate ma solo di 5 elementi scelti LIBERAMENTE dalla griglia specifica  
Nessun lavoro "fantasioso" o coreografico: si può entrare ed uscire liberamente tenendo in considerazione che sono gare ufficiali e non saggi societari.

Per entrata ed uscita si intende comunque in tenuta o con elementi anche non codificati.

Esempio di entrata libera;

- posa delle mani spinta a.i. e arrivo in ginocchio

- posa delle mani, elevare la gamba come per tentare una squadra equilibrata e mettersi in posizione supina sulla trave  
Esempio di uscita:  
slancio di una gamba, spinta con a.i. unire le gambe in volo e arrivare a piedi uniti bloccando l'arrivo lateralmente o in punta

## VALE IN TUTTI I CAMPIONATI

<b>Entrata</b> Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta	Appoggio dei piedi non simultaneo	Fisso 0.30
<b>Entrata</b> Presalto battuta in pedana entrata in Pennello (anche lateralmente)	Non effettuare presalto e battuta	non riconosciuta
<b>Entrata</b> Presalto battuta In Pedana entrata su un piede	Non effettuare presalto e battuta	non riconosciuta
<b>Entrata</b> Capovolta Fermata	Cadere prima di sollevare le spalle	non riconosciuta

### **Massimo delle penalità per numerosi errori nello stesso elemento**

- sbilanciamento + aggrapparsi alla trave = caduta 1.00 p.
- massima accosciata 0.50 p. + sbilanciamento 0.10 p. = 0.60 p.
- massima accosciata 0.50 p. + sbilanciamento 0.50 p. = 0.80 p.
- massima accosciata 0.50 p. + passi (0.30+0.10) = 0.80 p.
- posizione del corpo all'arrivo 0.30 p. + sbilanciamento 0.50 p. = 0.80 p.

**Nel caso in cui questi errori comportino una caduta, la penalità riconosciuta sarà solo di 1.00p per la caduta**

### **SPECIFICHE SU ALCUNI ELEMENTI**

#### **ENTRATE**

- L'esercizio si comincia a cronometrare da quando la ginnasta lascia il tappeto o la pedana per salire sulla Trave
- Toccare la pedana al primo tentativo di rincorsa, è considerato caduta e la ginnasta ha 10 sec per salire sulla Trave
- Se eseguendo l'entrata la ginnasta cade e non arriva sulla Trave con almeno un piede, l'esercizio viene considerato senza entrata e con caduta. Si toglierà il valore dell'entrata più la caduta. Se la ginnasta dopo la caduta ripete l'entrata con successo (max 2 tentativi), prenderà solo la penalità di caduta. La ginnasta ha 10 sec per salire sulla Trave

#### **CUP SQUADRE**

- **Entrata:** presalto battuta in pedana entrata Pennello (anche lateralmente); se effettuata lateralmente, può essere fatta sia parallelamente (quindi salendo di fianco) che fronte alla Trave (posizione trasversale), l'importante è che si veda un presalto e il Pennello
- **NON** è consentito unificare l'elemento; da ritti piegamento sulle gambe (max accosciata) 2", all'elemento previsto in entrata dall'opzione

Posizione a ginocchio aperto: in ginocchio, con una gamba avanti piegata, schiena dritta e braccia libere - tenuta 2"



**Fig 1**

#### **CUP INDIVIDUALE**

- Nella composizione dell'esercizio al Corpo Libero, NON È CONSENTITO ripetere un elemento della serie ginnica obbligatoria.
- **NON** è consentito unificare l'elemento "mezzo giro in accosciata (180°) in relevée", all'elemento previsto in entrata dall'opzione A

#### **\*CONTATTO CON LA TRAVE** (Specialità)

- L'Esigenza si soddisfa toccando l'attrezzo con le Ginocchia (anche un solo ginocchio, posizione "Ginocchio aperto" **Fig 1** ), il Busto, le Cosce

- **Entrata in Raccolta**: è ammesso che il bacino non sia a contatto con i talloni
- **Entrata in squadra**: è possibile la flessione-estensione delle gambe per raggiungere la posizione SENZA incorrere in penalità
- **“Coniglietto”**: bacino in Verticale (tolleranza 10°), non è obbligatorio chiudere le cosce sul petto; è la linea verticale che deve risultare tecnicamente corretta
- **Entrata in Arabesque**: si può anche partire ritti sulla pedana ed effettuare il salto da fermo; Arabesque: gamba d'appoggio semi-piegata

### **ELEMENTI ACROBATICI**

- **Capovolta avanti**: è ammesso impugnare sotto la T; non è ammesso arrivare seduti o a gb div; arrivo con bacino staccato dall'attrezzo. Dove non specificato il rotolamento deve essere continuo. In caso di caduta l'elemento è valido se il bacino è staccato dalla T
- **Capovolta avanti fermata** partenza ritte, posare le mani sulla T. e, con una piccola spinta degli a.i., saltare in cap; prevede una **breve pausa**; l'elemento è valido sia se eseguito (durante la pausa) con bacino staccato dall'attrezzo e corpo raccolto, sia con passaggio in posizione supina e gambe a squadra. In caso di caduta l'elemento è valido se le spalle sono staccate dalla T. **(VALE ANCHE COME ENTRATA IN TRAVE)**
- **Capovolta indietro**: è ammesso impugnare sotto la T. **Partenza libera e arrivo con i piedi sull'attrezzo**
- **Capovolta indietro arrivo in ginocchio** è ammesso impugnare sotto la T. Arrivo su 1 ginocchio o su entrambi. **Partenza libera**
- Trave Alta - **Entrata ad 1 piede**: battuta a piedi pari o a un piede
- Trave Alta e **Trave Bassa - dalla Squadra Capovolta avanti**: non è consentito fermare la Capovolta; ci deve essere il rotolamento continuo, in caso contrario ciserà la penalità di interruzione del rotolamento (0.30). **Se la caduta avviene prima di appoggiare i piedi nella Capovolta, si assegna la squadra**
- **Entrata in Trave con Capovolta indietro**: l'entrata si può eseguire con le mani posizionate sull'attrezzo o con le braccia in presa da sotto. L'entrata si può effettuare sia con gambe unite che con slancio di una gamba. Le gambe possono essere piegate in caso di necessità “staturali”

### **SALTI ARTISTICI**

- **Enjambée cambio**: dopo il cambio, apertura min 180°. È consentito arrivare su due piedi

### **SERIE GINNICHE**

- **Sissonne + Cosacco**: il Cosacco può essere eseguito con stacco ad 1 o a 2...
- **Enjambée + Cosacco**: Enjambée stacco ad uno; arrivo su un piede; il Cosacco può essere eseguito con stacco ad 1 o a 2

### **EQUILIBRI (SPECIALITÀ – ECCELLENZA)**

- **Verticale Divaricata Sagittale**: posizione a “bilancia” e apertura min. 160°
- **Verticale 2”**: si può eseguire sia in posizione frontale che in posizione costale. Se si cade dopo aver eseguito correttamente l'elemento, quest'ultimo verrà riconosciuto se almeno un piede sarà arrivato sull'attrezzo

### **USCITE**

- **Ruota (cat.ria Esordienti) esecuzione frontale**; eseguire la Ruota con appoggi successivi, arrivo in affondo
- **Carpio div O Pennello 360°**: in punta, con minimo un passo, presalto e stacco a piedi pari se non richiesto da fermo
- **Rondata con 180°**: eseguire una Rondata con 180° dopo l'appoggio delle mani - arrivo dorso alla T

# CORPO LIBERO (FEMMINILE)

L'esercizio può essere eseguito sia su quadrato **12x12**, sia su striscia facilitante e non (Cup) di lunghezza variabile fino a max 17 m  
Se la ginnasta cade ma non riesce ad alzarsi e cade nuovamente senza aver eseguito altro elemento, si penalizza solo per una caduta p.1.00.  
L'esecuzione di una capovolta avanti o dietro all'arrivo sarà considerata caduta p.1.00. Non saranno applicate ulteriori penalità per la capovolta dopo l'arrivo

**In caso di esecuzione dei soli elementi senza nessun collegamento coreografico, la penalità sarà di 0.30p.**

Giri in Verticale **(VALE PER TUTTI I CAMPIONATI)**

Verticale con 180°: due spostamenti; cambio esterno/interno indifferente. **Ogni spostamento in più 0.10**

Verticale con 360°: max quattro spostamenti; cambio esterno/interno indifferente. **Ogni spostamento in più 0.10**

**Serie Acrobatica– possibilità di combinazioni:**

- Capovolta + Verticale a gb flesse, discesa in Capovolta e Verticale a gb divaricate (o contrario)
- Capovolta + Verticale a gb divaricate, discesa in Capovolta e di seguito Verticale a gb tese (o contrario)

**(SPECIALITÀ) Non è necessario aggiungere una Capovolta tra i due elementi, nelle seguenti combinazioni.:**

- **\*\*Verticale 360° + Capovolta Avanti (Abbuono Junior B e Senior)** è possibile legare in serie questo elemento, solo se **nesso come PRIMO** elemento della Serie Acro \* legato a qualsiasi Capovolta Verticale ("coniglietto") si devono vedere 2 capovolte, quella di discesa e quella prima del "coniglietto"
- **\*\*Capovolta indietro alla Verticale + 180° (Abbuono Junior B e Senior)** è possibile legare in serie questo elemento solo se **nesso come ULTIMO** elemento della Serie Acro

**Non è consentito legare gli elementi del Gruppo Strutturale Verticali tra di loro o con altri elementi. In caso di inosservanza l'elemento sarà considerato NULLO.**

***È consentito scendere in capovolta da qualsiasi Verticale (Gruppo Strutturale Verticali) tranne in Specialità A (0.10) Verticale di passaggio (1 gb e bacino in verticale) dove l'arrivo è OBBLIGATORIO RITTI Verticale di passaggio (1 gb e bacino in verticale), elemento presente anche nel Cup squadre esordienti, è consentito anche sforbiciare le gambe, purché 1 gb e il bacino raggiungano la verticale.***

**Verticale di passaggio a gambe unite:** è consentito scendere in Capovolta ma sarà, comunque, considerato come un solo elemento

## **SPECIFICHE SU ALCUNI ELEMENTI**

- **Ponte:** Capo in linea tra le braccia
- **Squadra equilibrata sul bacino:** posizione delle braccia libera - la schiena dovrà essere ritta
- **Capovolta indietro:** se non diversamente specificato, l'arrivo è sempre in piedi in tutti i Campionati

### **SALTI GINNICI SPINTA AD UNO – SPECIALITÀ E ECCELLENZA-**

- **Salto girato:** slanciare la prima gb parallela al suolo, 180° di rotazione in volo cambiando la gamba
- **Enjambée cambio:** dopo il cambio, apertura min 180°. È consentito arrivare su due piedi
- **Enjambée cambio con 180° rotazione:** dopo il cambio di gamba si deve vedere la divaricata sagittale, nel caso contrario verrà assegnato il Johnson. Se la rotazione non è terminata verrà assegnato Enjambée cambio
- **Johnson:** Enjambée con cambio delle gambe per raggiungere la posizione di Enjambée laterale o quella di carpiata divaricata
- **Johnson 180°:** spinta ad 1 piede, cambio di gb in volo per terminare in Enjambée laterale con 180° di rotazione. Nel caso in cui la rotazione non è terminata correttamente verrà assegnato Johnson

**\*N.B.: Nei salti ginnici con avvistamento il salto può essere fatto in qualsiasi fase della rotazione.**

**l'importante è che si veda correttamente la forma del salto**

## ***CORPO LIBERO (MASCILE)***

L'esercizio può essere eseguito sia su quadrato 12X12, sia su striscia facilitante e non di lunghezza variabile massimo 17 m

Gli elementi non possono essere ripetuti, a meno che non sono presenti in Gruppi Strutturali differenti

Gli equilibri devono essere mantenuti 2" per non incorrere in penalità (0.30 o NON riconosciuto)

## **SPECIFICHE SU ALCUNI ELEMENTI**

**PREMULINELLI MULINELLI:** nei premulinelli la gamba tesa deve rimanere tesa per tutta la durata della rotazione; se piegata si applicherà la penalità di fallo generale per la gamba piegata.

**MULINELLI:** nei mulinelli l'atteggiamento del corpo deve essere teso. Penalità da 0.10 a 0.30 tra i 10° e i 30° fino al non riconoscimento.

**CERVO:** il salto Cerco è un salto con gamba avanti flessa e dietro tesa; l'apertura delle gambe deve essere almeno 160° fino a 135° penalità di 0.10, fino a 90° penalità di 0.30. Sotto i 90° l'elemento non verrà riconosciuto

**VERTICALI:** Tolleranza di 10°, altrimenti penalità da 0.10 a 0.30 fino a 30°; sotto i 30° l'elemento non verrà riconosciuto

# PARALLELE PARI

Altezza staggi libera, l'importante è non intralciare o rallentare lo svolgimento della gara per regolare l'altezza

- Per le oscillazioni in appoggio e in sospensione brachiale alle parallele si considera la linea tracciata tra le spalle e i piedi

- Per le oscillazioni in sospensione semirovesciata alle parallele si considera la linea tracciata tra l'impugnatura e il bacino nella fase avanti e la linea tracciata tra l'impugnatura e le spalle nella fase dietro (per il lavoro di kippe)

- Alle parallele, per richiesta tecnica, il ginnasta deve eseguire le oscillazioni in sospensione flettendo le gambe nella fase di passaggio al centro e mantenerle flesse nello slancio avanti e nell'oscillazione di ritorno per poi distenderle nella fase dietro dell'oscillazione. Nel caso il ginnasta non esegua la tecnica richiesta, incorrerà in una penalità di p. 0.30

## SPECIFICHE SU ALCUNI ELEMENTI

**Secondo Livello Master (\*/\*\*) Non è consentito eseguire entrambi gli elementi; scegliere oscillazione in verticale 2" O 2 oscillazioni consecutive in verticale 2"**

**KIPPE BRACHIALE:** partenza da appoggio brachiale con oscillazione a corpo teso, squadrare a gb unite e tese (gb sopra l'orizzontale), stendere le br per arrivare in appoggio a corpo squadrato e aprire la posizione rapidamente seguita da un'oscillazione di qualsiasi tipo (D 0.40); OPPURE, a seconda delle modalità richieste, gb divaricate in appoggio sugli staggi (B 0.20); gb divaricate con battuta ed oscillazione (C 0,30)

**SLANCIAPPOGGIO AVANTI (Colpo di petto):** dall'oscillazione brachiale avanti salire all'appoggio a corpo teso avanti

**IMPENNATA ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE:** da posizione in sospensione rovesciata eseguire Kippe per arrivare in sospensione brachiale

**OSCILLAZIONE IN SOSPENSIONE** Nell'oscillazione dietro stendere le braccia per passare all'oscillazione in sospensione completa per poi risalire alla sospensione brachiale

**DIETROFRONT DORSALE ALL'APPOGGIO:** Dall'oscillazione dietro eseguire un cambio di fronte spostando le impugnature

**SLANCIO APPOGGIO INDIETRO** anche 45°: da appoggio brachiale oscillazione indietro a corpo teso arrivo in appoggio ritto

**CAMBI IN VERTICALE:** nel Cambio in Verticale 180°, due spostamenti. Nel Cambio in Verticale 360°: quattro spostamenti, tre su uno staggio ed uno sull'altro (cambio impugnatura) O tre spostamenti totali, 2 su uno staggio e uno su un altro O due su uno staggio e due sull'altro (come a terra)

**MAX 4 SPOSTAMENTI TOTALI PER 360°**

**OGNI SPOSTAMENTO IN PIU'E' 0.10 DI PENALITA'**

**PER OSCILLAZIONE COMPLETA SI INTENDE: AVANTI E DIETRO O DIETRO E AVANTI. IN CASO CONTRARIO LA PENALITA' SARA' DI p.0.30 OSCILLAZIONE INTERMEDIA (MEZZA OSCILLAZIONE) DOVE NE E' RICHIESTA UNA COMPLETA**

# SBARRA

L'altezza della sbarra è fissa: 165 cm per **TUTTE LE CATEGORIE**

**L'uso dei paracalli è obbligatorio solo per le categorie Master e Minimaster, in caso di inosservanza l'esercizio verrà valutato p.0.00**

- La valutazione dell'esercizio verrà valutato non appena il ginnasta dopo la battuta in pedana, o eseguendo l'entrata entrerà in presa con l'attrezzo.

**\*Presenza di slancio** da un appoggio frontale per eseguire l'elemento successivo (interruzione dell'esercizio)." (0.50 penalità)

**Per le categorie Junior/Senior/ Master/ Minimaster :E' CONSENTITO eseguire kippe lunga, kippe lunga slancio O kippe breve, kippe breve slancio, ma non sarà consentito ripetere gli elementi 2 volte, verranno conteggiate una sola volta esclusa l'entrata**

## SPECIFICHE SU ALCUNI ELEMENTI

**FUCS:** Dall'appoggio, dalla verticale o da un tempo di capovolta, scendere in sospensione e oscillare avanti per eseguire un tempo di kippe (è possibile eseguire l'elemento anche a gambe divaricate)

**ENTRATA Capovolta all'appoggio:** partenza dalla sospensione salire in capovolta dietro

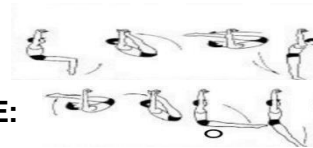
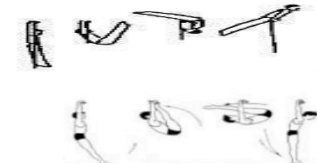
**SOSPENSIONE DORSALE SALITA A GAMBE FLESSE 2" O A GAMBE TESE 2":**

**SFILATA DALLA SOSPENSIONE DORSALE A GAMBE FLESSE O A GAMBE TESE:**

**KIPPE DORSALE:** dall'appoggio dorsale eseguire un giro indietro per tornare in appoggio dorsale

**KIPPE BREVE O KIPPE BREVE SLANCIO:** lo slancio dopo la kippe non è richiesto all'orizzontale o oltre. E' consentito eseguire la kippe breve anche

dall'appoggio dorsale





**KIPPE LUNGA O KIPPE LUNGA SLANCIO:** lo slancio dopo la kippe lunga non è richiesto all'orizzontale o oltre

**STALDER sotto l'orizzontale:** giro dietro a gambe divaricate o unite senza posa dei piedi



**ENDO sotto l'orizzontale:** giro avanti a gambe divaricate o unite senza posa dei piedi



