



CODICE FACILITATO

2023/2024



PARALLELE

ELEMENTI CODIFICATI DI VALORE "A"

Entrata in capovolta (di slancio)

Tecnica corretta: con slancio della gamba effettuare una capovolta intorno allo staggio per arrivare in appoggio, braccia e gambe tese

½ Giro sullo staggio con gamba infilata

Tecnica corretta: con slancio della gamba effettuare uno scavalcamento dello staggio per arrivare in appoggio divaricato, gambe tese, braccia in spinta

L'elemento avrà una penalità di pt.0,30 se la ginnasta si porta a cavallo dello staggio e quindi non effettua il ½ giro completo

Giro addominale indietro

Tecnica corretta: corpo teso, braccia e gambe tese (NOTA E)

L'elemento viene assegnato se il giro è completato per almeno $\frac{3}{4}$, ovvero le spalle devono raggiungere almeno 45° dalla linea dello staggio (NOTA D)

Giro addominale avanti

Tecnica corretta: rotazione avanti a corpo squadrato, braccia e gambe tese (NOTA E)

L'elemento viene assegnato se il giro è completato per almeno $\frac{3}{4}$, ovvero le spalle devono arrivare almeno a 45° dalla linea dello staggio (NOTA D)

Giro avanti o indietro con gamba infilata (girarrosto)

Tecnica corretta: corpo teso, braccia e gambe tese (NOTA E)

L'elemento viene assegnato se il giro è completato per almeno $\frac{3}{4}$, ovvero le spalle devono raggiungere almeno 45° dalla linea dello staggio (NOTA D)

Uscita capovolta avanti in tenuta

Tecnica corretta: scendere in capovolta avanti a braccia e gambe tese con il corpo in tenuta.

Uscita guizzo anche con ½ giro

Tecnica corretta: braccia e gambe tese, bacino altezza staggio nella fase di uscita, lunghezza volo adeguata (NOTA E)

L'elemento viene assegnato se il corpo rimane a contatto con lo staggio per almeno metà rotazione (NOTA D)

Uscita con posa dei piedi successiva sullo staggio (uniti o divaricati) e salto a terra

Tecnica corretta: con uno slancio del corpo dietro posare i piedi sullo staggio e successivamente con un salto in spinta arrivare in piedi tra gli staggi.

Uscita con posa dei piedi successiva sullo staggio (uniti o divaricati) e oscillazione

Tecnica corretta: con uno slancio del corpo dietro posare i piedi sullo staggio e successivamente con spinta dei piedi arrivare in sospensione allo staggio alto ,oscillare avanti tra gli staggi e nella fase di ritorno saltare a terra.

N.B. TUTTI GLI ELEMENTI (anche se ripetuti)VERRANNO CONTEGGIATI 1 SOLA VOLTA allo SI e 1 SOLA VOLTA allo SS

ELEMENTI CODIFICATI DI VALORE “B”

Entrata in capovolta di forza

Tecnica corretta:senza spinta dei piedi effettuare una capovolta a corpo teso, arrivo in appoggio a braccia e gambe tese

Se viene eseguito con spinta dei piedi o slancio di una gamba l'elemento viene declassato ad A

Kippe infilata ad 1 gamba o tempo di kippe

Tecnica corretta: braccia e gambe tese, arrivo in appoggio in tenuta. (NOTA E)

Se l'elemento viene eseguito in presa poplitea, si avrà una penalità di 0,30 per facilitazione (+ eventuali falli tecnici) ma verrà riconosciuta la EC. Se la ginnasta cade indietro in “ bascoule” l'elemento non verrà assegnato ma verrà riconosciuta la EC.(NOTA D)

Slancio all'orizzontale

Tecnica corretta: slanciare il corpo dietro per raggiungere la linea dell'orizzontale,corpo teso,gambe e braccia tese

Mezza volta dall'appoggio o dalla sospensione (sono 2 elementi differenti)

Tecnica corretta: corpo allineato nella fase di risalita con passaggio dalla candela, braccia e gambe tese (NOTA E)

L'elemento viene assegnato se la capovolta è completata per almeno $\frac{3}{4}$, ovvero le spalle devono raggiungere almeno 45° dalla linea dello staggio (NOTA D)

Uscita con posa dei piedi simultanea e salto a terra

*Tecnica corretta: con uno slancio del corpo dietro posare i piedi uniti tra le braccia e successivamente con un salto in spinta arrivare in piedi tra gli staggi.
(piedi all'esterno delle braccia : - 0,30 facilitazione)*

Uscita con posa dei piedi simultanea sullo staggio e oscillazione

Tecnica corretta: con uno slancio del corpo dietro posare i piedi sullo staggio e successivamente con spinta dei piedi arrivare in sospensione allo staggio alto ,oscillare avanti tra gli staggi e nella fase di ritorno saltare a terra.

(piedi all'esterno delle braccia : - 0,30 facilitazione)

Uscita fioretto unito o divaricato

Tecnica corretta: braccia e gambe tese, bacino altezza staggio nella fase di volo, lunghezza adeguata. (NOTA E)

ELEMENTI CODIFICATI DI VALORE "C"

Entrata in kippe

Tecnica corretta: corpo disteso nell'allungo, braccia e gambe tese (NOTA E)

L'elemento viene assegnato se termina con le spalle sopra lo staggio (NOTA D)

Entrata ½ giro + kippe

Tecnica corretta: corpo disteso nell'allungo, braccia e gambe tese (NOTA E)

L'elemento viene assegnato se termina con le spalle sopra lo staggio (NOTA D)

giro libero (tempo di capovolta)

Tecnica corretta: corpo teso staccato dallo staggio, braccia e gambe tese (NOTA E)

L'elemento viene sempre assegnato se il giro è completato senza contatto dell'addome con lo staggio (NOTA D)

Giro di pianta indietro

Tecnica corretta : braccia e gambe tese, capo in linea (NOTA E)

L'elemento viene assegnato se il giro è completato per almeno $\frac{3}{4}$, ovvero le spalle devono raggiungere almeno 45° dalla linea dello staggio (NOTA D)

kippe per risalire allo staggio alto (anche con gamba infilata)

tecnica corretta: allungo del corpo tra gli staggi ,per arrivare in appoggio allo staggio alto con braccia tese, almeno a 45° dalla linea dello staggio (nota D)

Slancio alla verticale unito o anche squadrato divaricato

Tecnica corretta : braccia e gambe tese, corpo squadrato durante la salita in verticale (NOTA E)

L'elemento viene assegnato se i piedi si riuniscono entro i 10° dalla verticale (NOTA D)

Fioretto stacco, gambe unite o divaricate

Tecnica corretta : controrotazione delle anche, braccia e gambe tese (NOTA E)

L'elemento viene assegnato se termina con l'impugnare lo staggio alto (NOTA D)

Uscita in salto dietro raccolto, teso o carpiato

Tecnica corretta : corpo allineato, altezza e lunghezza adeguate (NOTA E)

L'elemento viene assegnato se vengono superati 180° di rotazione con corpo allineato (entro 10° dalla verticale)- (NOTA D)

PARALLELE: ELEMENTI CHE SODDISFANO L'ESIGENZA MA NON PRENDONO VD

- Entrata con spinta dei piedi , braccia tese all'appoggio
- Tutti gli slanci che non arrivano all'orizzontale
- Slancio dt. a corpo teso con spinta delle br. arrivo a terra ed eseguo l'uscita
- Kippe infilata ad 1 gamba in presa poplitea

PENALITA' SLANCI "B" : pd sotto lo staggio -0,30 / appena sotto l'orizzontale – 0,10

TRAVE

ELEMENTI CODIFICATI DI VALORE "A"

Entrata in staccata sagittale o frontale(anche all'interno dell'esercizio)

In appoggio sulle braccia divaricare le gambe per raggiungere la posizione e tenerla 2"

Tecnica corretta: gambe tese ,apertura 180°, busto eretto.

Entrata in capovolta avanti fermata

Tecnica corretta: con spinta dei piedi rotolamento del corpo anche con mani sotto la trave, risalire in piedi staccando il bacino dalla trave.

L'elemento viene riconosciuto se la ginnasta appoggia sulla trave almeno un piede(Nota D)

SQUADRA sia in entrata che come elemento di tenuta :

tecnica corretta: arrivare liberamente nella posizione di squadra: tenere la posizione fermata per 2" con le gambe tese.

180° perno su 2 pd in releve'

Tecnica corretta: i talloni vanno mantenuti sollevati fino al termine della rotazione

Passè avampiede 2"

Mantenere la posizione per 2" dalla presa di posizione

Gamba tesa a 90° (av,dt o lat)

Mantenere la posizione per 2" dalla presa di posizione con gamba a 90°

Salto in estensione (salto pennello)

Tecnica corretta: postura adeguata (bodyshape) altezza adeguata e arrivo preciso (NOTA E)

Salto raccolto (ginocchia al petto)

Tecnica corretta: postura adeguata (bodyshape) altezza adeguata e arrivo preciso (NOTA E)

Ginocchia almeno a 45° (NOTA D)

Sforbiciata a gambe tese (N.B. non è un salto di grande ampiezza)

Tecnica corretta : postura adeguata (body shape) altezza adeguata e arrivo preciso (NOTA E)

Apertura gambe minimo 45° (NOTA D)

Enjambee sagittale anche con partenza a piedi pari

Con spinta dei piedi divaricare le gambe tese arrivando all' apertura minima di 90°

Sisonne

Partenza a piedi uniti , spinta e divaricata della gambe, (min. 90°) per arrivare in appoggio su 1 piede

Tecnica corretta: gambe tese,divaricate ma in posizione obliqua rispetto al terreno.

N.B. tutti i salti con apertura devono raggiungere min.90° per essere considerati "A"

Coniglietto

Partenza in accosciata elevare il bacino alla verticale (anche senza stendere le gambe)

Tecnica corretta: braccia tese, bacino in linea con le spalle.

Capovolta avanti partenza e arrivo libero (N.B. dalla terza categoria arrivo in piedi)

Tecnica corretta: gambe unite e tese nel rotolamento che deve avvenire per punti successivi (NOTA E)

Per poter essere riconosciuto il rotolamento deve terminare almeno con il bacino sulla trave (NOTA D) In terza categoria bacino sollevato e almeno 1 piede sulla trave

Capovolta indietro ,arrivo libero (N.B. dalla terza categoria arrivo in piedi)

Tecnica corretta: gambe tese nel rotolamento (NOTA E)

L'elemento deve terminare in ginocchio o in piedi dopo aver svincolato il capo (NOTA D)

Verticale di passaggio (almeno 1 gamba deve raggiungere la verticale)

Slancio alla verticale : almeno 1 gamba deve raggiungere la posizione di verticale

Candela 2"

Raggiungere la posizione con corpo in atteggiamento lungo e mantenere 2" raggiunta la posizione

Ponte (posizione segnata)

Stendere le braccia , spalle in linea e gambe tese

Uscita ruota (solo trave bassa 50 cm)

Tecnica corretta : corpo allineato,gambe divaricate,direzione (NOTA E)

Arrivo dei piedi in successione (NOTA D)

Uscita rodata

Tecnica corretta : corpo allineato,direzione, azione di spinta delle braccia (courbette) a corpo teso (NOTA E)

Arrivo a piedi uniti e simultanei (NOTA D)

ELEMENTI CODIFICATI DI VALORE "B"

Entrata in squadra con ½ giro (in punta)

Raggiungere liberamente la posizione di squadra in punta di trave e senza spostare le mani effettuare ½ giro con il bacino sollevato

Entrata in capovolta avanti ,rotolamento fluido senza esitazioni

Eeguire un rotolamento avanti ,anche con impugnatura sotto la trave,e rialzarsi senza aggiustamenti del corpo.

Gamba tesa a 90° sull'avampiede 2"

Mantenere l'equilibrio per 2" dalla presa di posizione con il tallone sollevato

180° perno su 1 pd

Tecnica corretta:il tallone va mantenuto sollevato fino al termine della rotazione

180° perno su 1 pd + 180° su 2 pd

Tecnica corretta: esecuzione fluida e sugli avampiedi fino al termine della rotazione

Enjambee sagittale anche con partenza a piedi pari

Con spinta dei piedi divaricare le gambe tese arrivando all' apertura minima di 135°

Gambe tese , corpo in tenuta (NOTA)

Salto divaricato / carpiato divaricato

Con spinta dei piedi divaricare le gambe frontalmente(anche con carpio)apertura minima 135°

Salto cosacco

Tecnica corretta: con spinta dei piedi uniti sollevare la gambe (1 tesa ed 1 flessa) chiudendo l'angolo busto/ gambe oltre 90°(angolo anche > 135°: VD "A")

Gamba tesa sopra l'orizzontale , ginocchia unite, busto leggermente inclinato avanti

Verticale gambe unite 2" dalla presa di posizione

Tecnica corretta : corpo allineato e in tenuta (NOTA E)

Mantenere la posizione per 2" dopo aver raggiunto la verticale , tolleranza 10° (NOTA D)

Pennello ½ giro

Con spinta dei piedi eseguire 180° di giro in volo .

Importante la posizione di spalle e bacino all'arrivo

Gatto ½ giro

Sforbiciata a gambe flesse con 180° di rotazione

Controllare spalle e bacino all'arrivo

N.B. TUTTI I SALTI CON APERTURA PER ESSERE CONSIDERATI "B" DEVONO RAGGIUNGERE L'APERTURA MINIMA DI 135° MA AVRANNO UNA PENALITA' PER NON AVER RAGGIUNTO 180 ° DI APERTURA (135° - 0,30 / poco sotto a 180° - 0,10)

N.B. TUTTI I SALTI IN POSIZIONE TRASVERSA PRENDONO 1 GRADO IN PIU' DI VALORE

Ponte + rovescio

Dopo aver eseguito il ponte con braccia e gambe tese con leggero spostamento di una gamba spingere per rovesciare il corpo ed arrivare in piedi

Ruota

Passaggio del corpo in verticale con gambe divaricate, arrivo in piedi posizione libera

Uscita ruota + pennello (salto in estensione)

Eeguire la ruota in punta di trave e con appoggio successivo dei piedi spingere per allineare il corpo ed arrivare in piedi fronte alla trave

Importante la spinta immediata e non una fermata prima della spinta verso l'alto

Uscita ribaltata a 2, arrivo a piedi uniti (trave alta)

Tecnica corretta : corpo allineato, spinta delle braccia durante il volo (NOTA E)

Arrivo simultaneo dei piedi (NOTA D)

Uscita salto dietro raccolto o carpiato

Tecnica corretta : corpo raccolto o carpiato corretto, altezza e lunghezza adeguate (NOTA E)

Evidenziare l'apertura del corpo prima dell'arrivo (NOTA D)

N.B. TUTTE LE USCITE CON SALTI ARTISTICI SODDISFANO L'ESIGENZA MA NON OTTENGONO VD

ATTENZIONE il salto eseguito in uscita deve essere differente da quello eseguito sulla trave (pen. 0,30)

ELEMENTI CODIFICATI DI VALORE "C"

Entrata in rovesciata avanti

Rovesciata avanti con appoggio delle mani sulla pedana per arrivare in appoggio dorsale

Tecnica corretta: riprendere subito la postura corretta appena arrivati in appoggio sulla trave

Entrata in verticale d'impostazione, posizione segnata (partenza e arrivo liberi)

Tecnica corretta: salita fluida, corpo allineato in verticale (NOTA E)

Chiusura delle gambe entro i 10° dalla linea della verticale (NOTA D)

Giro perno 180° impugnato

Tecnica corretta: il tallone va mantenuto sollevato fino al termine della rotazione, la gamba va tenuta impugnata fino al termine dei 180°

Piroetta 360° o più

Tecnica corretta: corpo in tenuta durante il giro (NOTA E)

Rotazione spalle e bacino terminata sull'avampiede (NOTA D)

Enjambee con cambio 180°

Eeguire un salto divaricato sagittale con cambio delle gambe in volo

Tecnica corretta: gambe tese, raggiungere la massima divaricata nella seconda apertura

Tic tac

Tecnica corretta: Rovesciamento del corpo avanti con passaggio sulle braccia, per arrivare con il piede a terra poi senza staccare le mani rovesciarsi indietro per ritornare in piedi, gambe tese e divaricate, spalle in linea (NOTA E)

Mantenere le spalle in linea, tocco leggero del piede a terra (NOTA D)

Verticale e capovolta

Tecnica corretta: corpo allineato e in tenuta (NOTA E)

Dopo aver raggiunto la verticale, piegare le braccia e scendere in capovolta, corpo in tenuta, le mani possono aggrapparsi sotto la trave, e rialzarsi in piedi (NOTA D)

Ruota spinta o saltata

Tecnica corretta: corpo in tenuta, posa successiva delle mani (NOTA E)

Spinta degli arti superiori, arrivo successivo dei piedi (NOTA D)

Spinta delle gambe prima di arrivare sulle braccia, arrivo successivo dei piedi (NOTA D)

Rondata

Tecnica corretta : corpo in tenuta, posa successiva delle mani e rotazione delle spalle (NOTA E)

Spinta degli arti inferiori per effettuare una fase di volo prima dell'arrivo a terra, piedi uniti corpo allineato (NOTA D)

Rovesciate avanti e indietro

Rovesciamento del corpo avanti o indietro con passaggio sulle braccia ,gambe tese e divaricate, spalle in linea

Flic flac unito o divaricato

Rovesciamento del corpo indietro con spinta degli arti inferiori, arrivo sulle braccia e ritorno in piedi

Uscita salto dietro raccolto o teso con 180° di avvitamento

Tecnica corretta : postura corretta , altezza e lunghezza adeguate (NOTA E)

Arrivo con rotazione 180° terminata (NOTA D)

Uscita salto avanti con 180° di avvitamento

Tecnica corretta : postura corretta , altezza e lunghezza adeguate (NOTA E)

Arrivo con rotazione 180° terminata (NOTA D)

Uscita salto dietro teso

Tecnica corretta : corpo allineato ,altezza e lunghezza adeguate (NOTA E)

Mantenere l'apertura del corpo fino all'arrivo al suolo (NOTA D)

N.B. TUTTI I SALTI IN POSIZIONE TRASVERSA PRENDONO 1 GRADO IN PIU' DI VALORE

CORPO LIBERO

ELEMENTI CODIFICATI DI VALORE "A"

Salto in estensione / salto in estensione con 180° (2 elementi differenti)

Tecnica corretta : postura adeguata (body shape) altezza adeguata e arrivo preciso (NOTA E)

Salto raccolto/ anche con ½ giro (2 elementi differenti)

Tecnica corretta: postura adeguata (bodyshape) altezza adeguata e arrivo preciso (NOTA E)

Ginocchia almeno a 45° (NOTA D)

Salto cosacco spinta a 1 o 2 piedi

Tecnica corretta: con spinta dei piedi uniti sollevare la gambe (1 tesa ed 1 flessa) chiudendo l'angolo busto/ gambe oltre 90°

Gamba tesa sopra l'orizzontale , ginocchia unite, busto leggermente inclinato avanti

Sforbiciata a gambe tese (N.B. non è un salto di grande ampiezza)

Tecnica corretta : postura adeguata (body shape) altezza adeguata e arrivo preciso (NOTA E)

Apertura gambe minimo 45° (NOTA D)

Salto del gatto anche con ½ giro (2 salti differenti)

Tecnica corretta: postura adeguata (bodyshape) altezza adeguata e arrivo preciso (NOTA E)

Gambe flesse con ginocchia almeno a 45° (NOTA D)

Sisonne

Partenza a piedi uniti , spinta e divaricata della gambe, (min. 90°) per arrivare in appoggio su 1 piede

Tecnica corretta: gambe tese,divaricate ma in posizione obliqua rispetto al terreno.

Piroetta 360° o più

Tecnica corretta: corpo in tenuta durante il giro (NOTA E)

Rotazione spalle e bacino terminata sull'avampiede (NOTA D)

Capovolta avanti partenza e arrivo in piedi

Tecnica corretta: gambe unite e tese nel rotolamento che deve avvenire per punti successivi (NOTA E) Elemento con partenza in piedi e arrivo in piedi senza l'aiuto delle mani (NOTA D)

Capovolta indietro , partenza e arrivo in piedi

Tecnica corretta: gambe tese nel rotolamento (NOTA E)

Spinta delle braccia nel rialzarsi (NOTA D)

L'elemento deve terminare in piedi dopo aver svincolato il capo senza l'appoggio delle ginocchia (NOTA D)

Verticale tenuta 2"

Salire in verticale e mantenere la posizione per almeno 2"

Tecnica corretta: corpo in tenuta spalle e bacino in linea

Capovolta indietro alla verticale a br. piegate

Rotolamento indietro ,apertura del corpo passante per la verticale,terminare in piedi

Verticale e capovolta,partenza e arrivo in piedi

Tecnica corretta : corpo allineato e in tenuta (NOTA E)

Passaggio in verticale segnato (NOTA D)

Rovesciata avanti o indietro (2 elementi differenti)

Tecnica corretta : gambe e braccia tese,spalle in linea,allungamento dopo arco dorsale (NOTA E)

Azione di rovesciamento fluido e continuo (NOTA D)

Ruota anche con 1 mano (2 elementi differenti)

Tecnica corretta : corpo allineato, gambe divaricate (NOTA E)

Arrivo successivo dei piedi (NOTA D)

Ruota spinta

Tecnica corretta : corpo in tenuta, posa successiva delle mani (NOTA E)

Spinta degli arti superiori , arrivo successivo dei piedi (NOTA D)

Ruota saltata

Tecnica corretta : corpo in tenuta, posa successiva delle mani (NOTA E)

Spinta degli arti inferiori per effettuare una fase di volo prima dell'appoggio delle mani,arrivo successivo dei piedi (NOTA D)

Rondata

Tecnica corretta : corpo in tenuta, posa successiva delle manie rotazione delle spalle (NOTA E)

Spinta degli arti inferiori per effettuare una fase di volo prima dell'arrivo a terra, piedi uniti corpo allineato (NOTA D)

ELEMENTI CODIFICATI DI VALORE "B"

Verticale con ½ giro

Salire in verticale ed effettuare 180° di giro perno sulle braccia in verticale

Tecnica corretta: terminare il ½ giro in verticale, corpo in tenuta

Capovolta indietro alla verticale a braccia tese

Rotolamento indietro ,apertura del corpo passante per la verticale a braccia tese ,terminare in piedi

Corpo in tenuta ,allineamento in verticale

Salto in estensione con 360°

Tecnica corretta : postura adeguata (body shape) altezza adeguata e arrivo preciso (NOTA E)

Controllare la posizione dei piedi e delle anche che devono completare la rotazione.

Giro perno 360° gamba a 90°

Tecnica corretta:postura adeguata (body shape) ,la gamba va mantenuta a 90° per tutto il giro

Ribaltata a 1 o a 2

Ribaltamento del corpo in avanti con fase di volo e spinta delle braccia tese,spalle in linea

Arrivo a 1 o 2 piedi con corpo in atteggiamento lungo

Salto avanti raccolto

Postura adeguata,altezza e lunghezza adeguate,riapertura del corpo prima dell'arrivo a terra

Salto dietro raccolto

Postura adeguata,altezza e lunghezza adeguate,riapertura del corpo prima dell'arrivo a terra

SONO RICONOSCIUTI DI VALORE "B" TUTTI I SALTI ARTISTICI DI GRANDE AMPIEZZA CON APERTURA A 180° (tolleranza 150 / 180) e TUTTI I SALTI CON ROTAZIONE DI 360°

ELEMENTI CODIFICATI DI VALORE "C"

Giro perno 360°dx + giro perno 360° sin

Esecuzione di 2 giri perno,alternativamente a dx e a sin in modo fluido e collegato sempre sull'avampiede

Giro perno 360° gamba impugnata

Tecnica corretta: postura adeguata (bodyshape) mantenere la gamba impugnata per tutto il giro

Giro perno 540° o più

Tecnica corretta: postura adeguata (bodyshape), controllare la posizione delle spalle e della anche per stabilire i gradi di rotazione

Enjambee con cambio 180°

Effettuare un salto divaricato sagittale con cambio di gamba in volo

Postura adeguata,gambe tese, apertura 180°

Verticale con 1 giro 360° o più

Salire in verticale ed effettuare 360° di giro perno sulle braccia in verticale

Tecnica corretta: terminare il giro completo in verticale, corpo in tenuta

Verticale d'impostazione dalla squadra tenuta 2"

Dalla posizione di squadra equilibrata salire in verticale ,sfilando il bacino e tenere la verticale 2"

Discesa libera.

Flic flac unito o divaricato

Rovesciamento del corpo indietro con spinta degli arti inferiori, arrivo sulle braccia e ritorno in piedi

Salto tempo

Tecnica corretta : azione evidente di courbette (NOTA E)

Passaggio dalla verticale con corpo leggermente arcato per l'azione di courbette(NOTA D)

Flic avanti

Ribaltamento del corpo in avanti con spinta a piedi pari , per arrivare in piedi

Tecnica corretta: energica spinta sulle braccia, corpo in tenuta non squadrare o arcare il busto

Ruota senza mani

Tecnica corretta : corpo allineato (NOTA E)

Fase di volo senza l'appoggio delle mani (NOTA D)

Ribaltata senza mani

Allineamento della schiena dopo il ribaltamento (NOTA E)

Fase di volo senza mani (NOTA D)

Salto costale

Tecnica corretta : corpo allineato, posizione costale (NOTA E)

Fase di volo senza l'appoggio delle mani, arrivo costale (con $\frac{1}{4}$ di giro) gambe divaricate e semipiegate (NOTA D)

Salto indietro teso (anche smezzato)

Tecnica corretta : corpo in linea, altezza e lunghezza adeguate (NOTA E)

Superamento di almeno 180° di rotazione con corpo allineato (NOTA D)

Salto avanti raccolto con avvitamento 180°

Tecnica corretta : postura corretta , altezza e lunghezza adeguate (NOTA E)

Rotazione 180° terminata con i piedi (NOTA D)

TUTTI I SALTI CON GRADI DI ROTAZIONE DA 540° IN SU SONO VALUTATI DI VALORE "C"

TUTTI I SALTI "AD ANELLO" CON APERTURA 180° SONO VALUTATI DI VALORE "C"

N.B. TUTTI I FLIC INDIETRO UNITI O SMEZZATI , E LE RIBALTATE A 1 O 2 PIEDI SONO CONSIDERATI DIFFERENTI.