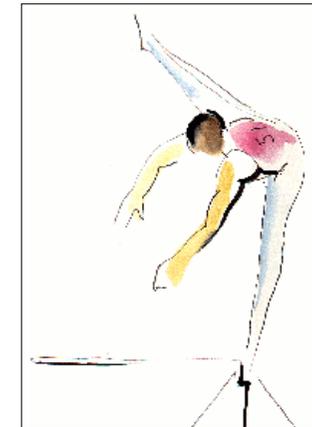
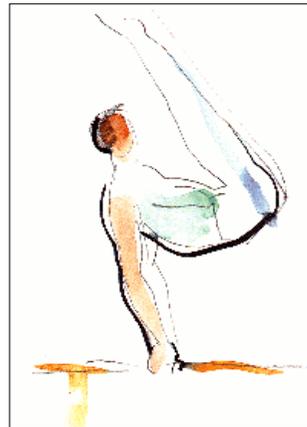
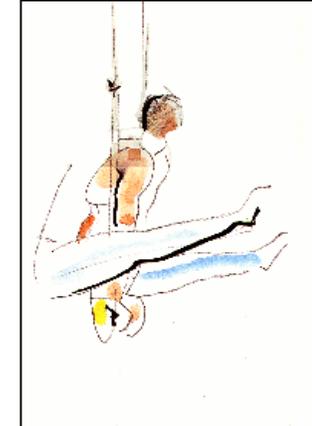


PROGRAMMI TECNICI FEDERALI

QUADRIENNIO 2005 - 2008



 federazione
ginnastica
d'italia

Ginnastica per Tutti
Artistica Maschile
Anno sportivo 2008

[Home Page](#)



Sommario

NOTE DI CARATTERE GENERALE

GINNASTICA per TUTTI
ARTISTICA MASCHILE

INDICAZIONI PER LA GIURIA

ARTISTICA MASCHILE

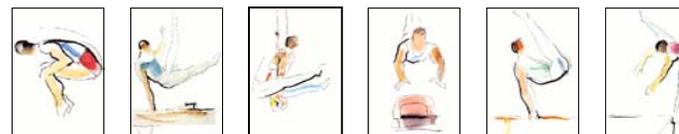
GRIGLIA DEI MOVIMENTI:



SIMBOLOGIA (di Fulvio Traverso)

A cura di: DTNM **Fulvio Vailati**
DTNGpT **Elisabetta Mastrostefano**

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI DELLA GRIGLIA:



ESERCIZI OBBLIGATORI Punti 10 - 11 - 12



Hanno collaborato:

- Traverso Fulvio
- Barbolini Uber
- D'Urso Maurizio
- Innocenti Giovanni
- Lupo Mario
- Simonetti Mauro
- Siviero Paolo
- Natalicchio Pietro

Note Sull'applicazione Della Griglia Dei Movimenti per la G.p.T.

NOTE DI CARATTERE GENERALE

Come usare la Griglia dei Movimenti per le progressioni individuali delle attività tecniche di 1^a e 2^a livello della sezione GpT

TROFEO PRIME GARE:

■ **Per il corpo libero e le parallele** è possibile scegliere 5 elementi tecnici dalle colonne di valore 0,10/0,20 senza obbligo di gruppo strutturale.

■ **Per il minitrampolino con rincorsa e per il volteggio** (solo tappetoni per femmine e maschi) consultare griglia relativa

COPPA ITALIA:

■ **Per il corpo libero, la sbarra e le parallele** è possibile scegliere:

1^a fascia - 4 elementi tecnici di almeno 3 gruppi strutturali diversi:
3 scelti dalle colonne di valore 0,10/0,20+
1 scelto dalle colonna di valore 030/0,40

2^a fascia - 5 elementi tecnici di almeno 3 gruppi strutturali diversi:
3 scelti dalle colonne di valore 0,10/0,20+
2 scelti dalle colonna di valore 030/0,40

3^a/4^a fascia - 6 elementi tecnici di almeno 3 gruppi strutturali diversi:
3 scelti dalle colonne di valore 0,10/0,20+
3 scelti dalle colonna di valore 030/0,40

■ **Per il minitrampolino con rincorsa, il minitrampolino orizzontale e per il volteggio** (solo Tappetoni per femmine e maschi) consultare griglia relativa

MARE DI GINNASTICA:

■ **Per il corpo libero, la sbarra e le parallele** è possibile scegliere:

1^a e 2^a fascia - 5 elementi tecnici dalle colonne di valore compreso fra 0,10 e 0,40 di almeno 3 gruppi strutturali diversi

3^a e 4^a fascia - 5 elementi tecnici dalle colonne di valore compreso fra 0,10 e 0,60 di almeno 3 gruppi strutturali diversi

■ **Per il minitrampolino con rincorsa e per il volteggio** (solo cavallo per femmine e maschi) consultare griglia relativa

Attenzione: chi sceglie tra gli attrezzi il Minitrampolino non potrà scegliere anche il Volteggio e viceversa, sia per chi gareggia in classifica Assoluta che di Specialità.

Note per tutte le gare con volteggio e minitrampolino con rincorsa:

- Le prove devono essere 2 (identiche).

- Lo stesso salto va ripetuto 2 volte in rapida successione e sarà considerato il miglior punteggio ottenuto.

- E' obbligatorio comunicare verbalmente ai Giudici il salto che verrà eseguito.

- Per la 1^o Fascia è consentito utilizzare un rialzo facilitante per la battuta in pedana, o davanti al minitrampolino.

TORNEO ALLIEVI:

Vedi Regolamento 2008 e indicazioni all'interno di questo stesso documento. Il Trofeo Allievi sarà valutato secondo i codici della Ginnastica Artistica Maschile in vigore. Saranno stilate 2 classifiche separate:

- 1) Ginnasti tesserati AM
- 2) Ginnasti tesserati GpT

Per qualsiasi altra delucidazione sui programmi consultare il Regolamento 2008

Per qualsiasi altra delucidazione sulle modalità di valutazione per la Ginnastica per Tutti consultare le Linee Guida di Valutazione 2008.

Note Sull'applicazione Della Griglia Dei Movimenti per la A.M.

NOTE DI CARATTERE GENERALE

Ogni casella della griglia comprende uno o più movimenti.
Ogni movimento può essere ripetuto una sola volta con le seguenti eccezioni:

Movimenti che possono essere ripetuti anche più volte

- ***mulinelli al fungo*** per la serie "C" (ad ogni mulinello viene assegnato il valore specifico)
- ***mulinelli sulle maniglie al cavallo*** (in un esercizio viene assegnato il valore specifico di un solo mulinello, quello in casella D2 o quello in casella E2)
- ***oscillazioni agli anelli*** (ad ogni oscillazione viene assegnato il valore specifico)
- ***traslocazioni agli anelli e granvolte alla sbarra*** (il valore specifico può essere assegnato una seconda volta come elemento ripetuto ed in questo caso conteggiato nei 10 movimenti richiesti)

Movimenti che non possono essere ripetuti

- **corpo libero** - i movimenti dei gruppi strutturali **1- 2- 5- 6**
- **anelli** - il movimento E3.

Gli esercizi devono essere composti da 9 elementi più l'uscita.

Per il campionato di serie "C" ogni ginnasta ha la facoltà di poter scegliere, ad ogni attrezzo, tra tre esercizi obbligatori da p. 10,00 - 11,00 e 12,00 ed uno da comporre con i movimenti della griglia ed in questo caso il punteggio finale verrà determinato da:

A = valore dei 9 elementi di più alto valore più l'uscita (per un massimo di punti 3,00)

B = punti 10,00 meno falli di esecuzione

A + B = punteggio finale

Per il campionato di categoria ogni ginnasta ha la facoltà di comporre, ad ogni attrezzo, l'esercizio utilizzando i movimenti della

griglia relativa al livello di appartenenza.

Per qualsiasi altra gara prevista con l'utilizzo della griglia, gli esercizi potranno essere composti utilizzando i movimenti delle caselle specificate per ogni attrezzo.

■ Limitazioni

Campionato di Categoria:

- **1° livello: sono possibili 3 ripetizioni;**
- **2° livello: sono possibili 2 ripetizioni;**
- **3° livello: è possibile 1 ripetizione.**

NEL CAMPIONATO DI CATEGORIA:

il punteggio finale per tutti i livelli verrà determinato da:

- A = valore dei 9 elementi di più alto valore più l'uscita
- B = presentazione punti 10,00

N.B. per esercizi inferiori a 10 ELEMENTI della griglia, vale la tabella vale al tabella art.18 punto 3 del C.d.P.

Punteggio Finale = A + B - esigenze specifiche mancanti e penalità di esecuzione.

Per il volteggio il punteggio di partenza viene dato:

- **esercizi obbligatori:** valore effettivo del salto meno le penalità di esecuzione.
 - **griglia:** A = valore del salto + B= punti 10 meno falli di esecuzione
- Esigenze specifiche mancanti: penalità di 0,20 ogni volta

NOTE SPECIFICHE PER OGNI ATTREZZO

CORPO LIBERO:

- Esigenze specifiche - un elemento del gruppo strutturale 3 e 4
- Campionato di serie "C" - movimenti delle caselle A → D
- Campionato di categoria:
 - 1° livello movimenti delle caselle C → F
 - 2° livello movimenti delle caselle C → H
 - 3° livello movimenti delle caselle C → M

CAVALLO CON MANIGLIE:

- Esigenze specifiche:
 - Serie C - se viene utilizzato il cavallo con maniglie l'esercizio deve essere composto con i movimenti dei gruppi strutturali 1 - 4 - 6
 - C. categoria - un elemento del gruppo strutturale 1
- Campionato di serie "C" - movimenti delle caselle A → D
- Campionato di categoria - l'esercizio da presentare deve essere eseguito sul cavallo con maniglie:
 - 1° livello movimenti delle caselle C → F
 - 2° livello movimenti delle caselle C → H
 - 3° livello movimenti delle caselle C → M

ANELLI:

- Esigenze specifiche: - un elemento del gruppo strutturale 4 e 5
- Campionato di serie "C" - movimenti delle caselle A → E il gruppo strutturale n° 3 "elementi di forza" ed il n° 2 "elementi statici, sono opzionali
- Campionato di categoria:
 - 1° livello movimenti delle caselle C → G
 - 2° livello movimenti delle caselle C → I
 - 3° livello movimenti delle caselle C → M

VOLTEGGIO:

- Campionato di serie "C" - salti delle caselle A → D - cavallo trasversale all'altezza di m. 1,15
- Campionato di categoria:
 - 1° livello: salti delle caselle C → D - tavola h. m. 1,15
 - 2° livello: salti delle caselle C → G - tavola h. m. 1,20
 - 3° livello: salti delle caselle C → I - tavola h. m. 1,25



PARALLELE:

- Esigenze specifiche - un elemento del gruppo strutturale 1
- Campionato di serie "C" - movimenti delle caselle A → D
- Campionato di categoria:
 - 1° livello movimenti delle caselle D → G
 - 2° livello movimenti delle caselle D → I
 - 3° livello movimenti delle caselle D → N

SBARRA:

- Esigenze specifiche: - un elemento del gruppo strutturale 3 o 4
- Campionato di serie "C" - movimenti delle caselle A → F
solo dei gruppi strutturali 1 - 3 - 7 - sbarra bassa
- Campionato di categoria - sbarra alta
 - 1° livello movimenti delle caselle C → F
 - 2° livello movimenti delle caselle C → H
 - 3° livello movimenti delle caselle C → M

INDICAZIONI PER LA GIURIA

Composizione della giuria

Per tutte le competizioni la giuria in ogni attrezzo è costituita:

- da una giuria A con il compito di verificare che la presentazione dell'esercizio corrisponda a quanto dichiarato nella scheda e ne assegna il valore materiale
- da una giuria B con il compito di registrare gli errori di esecuzione relativi alla tecnica ed alla tenuta del corpo. Tutte le penalità della giuria B sono in decimi di punto.
- Le tolleranze ammesse sono indicate nel C.d.P.

Le regole per il calcolo della nota finale sono descritte nelle "Note sull'applicazione della griglia dei movimenti".

Composizione degli esercizi

Gli esercizi devono essere composti da un massimo di 10 elementi codificati nella griglia.

Se l'esercizio risulta composto da un numero maggiore di elementi codificati, verranno riconosciuti i 9 elementi di più alto valore e l'uscita. Tutti gli elementi presentati verranno comunque valutati dalla giuria B nel fattore esecuzione.

Dichiarazione degli esercizi

Il ginnasta deve dichiarare la composizione dell'esercizio sull'apposita scheda indicando il gruppo strutturale di appartenenza ed il valore di ogni singolo movimento:

- Se il ginnasta esegue uno o più elementi non corrispondenti alla dichiarazione, si considerano gli elementi realmente eseguiti,

purché appartenenti alla griglia del livello di competenza.

- Se il ginnasta non esegue un elemento dichiarato, il valore di tale elemento non verrà conteggiato nella nota della giuria A
- Se il ginnasta presenta un elemento non appartenente alla griglia del livello di competenza, il valore di tale elemento non verrà conteggiato nella nota della giuria A ma verrà valutato nel fattore esecuzione dalla giuria B.

Ripetizione degli elementi

Ogni elemento può essere ripetuto una sola volta tranne le eccezioni riportate nelle "Note sull'applicazione della griglia dei movimenti" alla voce LIMITAZIONI.

Valutazione fattore esecuzione

Tutti i movimenti devono essere valutati secondo le direttive del C.d.P. 2006-2008 con particolare riferimento agli articoli 21-22-23-24 e nelle spiegazioni ed interpretazioni complementari al cap. 13.

Determinazione degli errori di esecuzione tecnica per tutti gli attrezzi:

- Durata delle posizioni Art. 22.13
 - > 2 sec. Nessuna penalità
 - 1-2 sec. p. 0,10
 - 1 sec. p. 0,30
 - < 1 sec. p. 0,50
- Deviazione rispetto alla corretta posizione mantenuta di forza Art. 22.7.
 - fino a 15° 0,10
 - 16° - 30° 0,30
 - 31° - 45° 0,50
 - oltre 45° l'elemento non viene riconosciuto

■ Deviazione rispetto alla corretta posizione finale negli elementi di slancio:

■ Per gli elementi richiesti alla verticale

- fino a 15° nessuna penalità
- 16° - 30° 0,10
- oltre 30° l'elemento viene declassato al valore inferiore dello stesso movimento.

■ Per gli elementi non alla verticale

Movimenti richiesti a 45°:

- l'elemento viene declassato al valore inferiore dello stesso movimento con un'ampiezza inferiore.

Movimenti richiesti all'orizzontale:

- fino a 15° 0,10
- 16° - 30° 0,30
- 31° - 45° 0,50
- oltre 45° l'elemento non viene riconosciuto

■ Flessione delle braccia, delle gambe e del corpo:

- piccolo errore flessione leggera
- medio errore flessione ampia
- grande errore massima flessione

PRECISAZIONI PER I SINGOLI ATTREZZI E CHIARIMENTI SULL'INTERPRETAZIONE

Corpo Libero:

L'esercizio si può svolgere avanti e indietro su un'unica linea.
Il limite di tempo massimo di 70" deve essere rispettato.

Cavallo con maniglie:

■ Deviazione rispetto alla corretta posizione di appoggio longitudinale o trasversale nel lavoro circolare. C.d.P. Art. 33.

La penalità prevista per l'ampiezza dei mulinelli al fungo è intesa nel complesso dei 10 mulinelli.

■ Lavoro pendolare: ampiezza richiesta vedi C.d.P.

■ Per tutte le uscite (lavoro circolare) che non passano dalla verticale, l'altezza minima richiesta è: corpo alla orizzontale all'altezza delle spalle. Le penalità previste sono quelle indicate per gli elementi richiesti alla orizzontale.

Gruppo strutturale 1 (lavoro pendolare)

- Pre forbice frontale dx - sn (E1) - pre forbice dorsale dx - sn (F1):
 - l'azione di sottoentrata o sottouscita, fa parte del movimento (vedi descrizione dei movimenti)
- Forbice frontale (G1) - forbice dorsale (H1):
 - la sottoentrata o la sottouscita fanno parte del movimento (vedi descrizione)

Gruppo strutturale 2 (mulinelli con e senza rotazioni)

- Mulinelli maniglia-groppa, groppa-maniglia (F2) - mulinelli in punta (G2) e mulinelli dorsali (H2):
 - il valore è assegnato anche se il ginnasta ne esegue uno solo; per ricevere il valore come movimento ripetuto deve essere eseguito dopo un altro elemento

Gruppo strutturale 3 (trasporti in appoggio trasversale)

- Trasporto avanti in appoggio trasversale 2/3 (L 3) e 3/3 (M 3):
 - il mulinello iniziale fa parte del movimento.
 - se il ginnasta vuole ricevere anche il valore dei mulinelli in punta, deve eseguire almeno 2 mulinelli prima di salire sulla maniglia.



Gruppo strutturale 4 (trasporti in appoggio longitudinale)

■ Il trasporto laterale con esecuzione pendolare, casella D4 può essere fatto anche a salire (dalla maniglia-groppa alle maniglie)

Gruppo strutturale 6 (uscite)

■ Le uscite delle caselle B6 e C6 possono essere fatte anche dall'appoggio maniglia-groppa o groppa maniglia, mantenendo lo stesso valore

Anelli:

Per le oscillazioni, le posizioni finali richieste, avanti e indietro, sono:

■ corpo all'altezza degli anelli

Per i voltabraccia le posizioni finali richieste sono specificate nella descrizione del movimento

Volteggio:

Per i salti della prima fascia :

■ Primo volo: corpo alla orizzontale con le seguenti penalità:

- fino a 15° 0,10
- 16° - 30° 0,30
- 31° - 45° 0,50
- oltre 45° 1,0 p.

■ Secondo volo: mancanza di apertura prima dell'arrivo
vedi C.d.P. art. 39.9 e 10.

Parallele:

■ Per le oscillazioni in appoggio, le oscillazioni con uscita e le oscillazioni in sospensione brachiale, le posizioni finali, dove non ci sia una definizione specifica, le richieste sono:

- Dietro: corpo all'orizzontale
- Avanti: corpo alla orizzontale.

■ Il movimento della casella (D6), oscillare indietro e spostamento laterale con 1/2 giro interno deve essere eseguito con i pollici contrapposti (penalità 0.20)

■ L'oscillazione è considerata tale se ha una fase di andata e ritorno

Sbarra:

■ Per lo slanciappoggio dietro e i cambi successivi delle impugnature, la posizione finale richiesta è all'orizzontale

■ Per i cambi delle impugnature dopo le granvolte, la posizione finale richiesta è a 45°.

■ La Kippe e la Kippe breve in appoggio, casella E1, sono da eseguire quando il movimento che segue è una Fucs o un giro addominale avanti (ochetta).

■ La Kippe e la Kippe breve e slancio indietro all'orizzontale, casella F1, sono da eseguire quando il movimento che segue è un giro addominale indietro, una capovolta indietro all'appoggio o in verticale, una uscita in fioretto a gambe unite e/o divaricate, una kippe breve.

■ Per gli elementi con rotazione (A/L) valgono le regole di penalità indicate nel C.d.P. art. 47.3.b

In generale:

■ l'esercizio deve essere composto mantenendo continuità di esecuzione tra un movimento e quello successivo.

■ Le fermate sono concesse solo per i movimenti che terminano con una posizione statica:

- Gruppo 1: tutti i movimenti delle caselle A e B; della casella C infilata a 1 e casella D infilata a 2
- Gruppo 3: movimenti della casella B; della casella C il giro indietro a gambe divaricate sagittalmente

CORPO LIBERO

| VALORE | A | B | C | D | E | F | G | H | I | L | M |
|--------|--|--|---|---|---|--|---|--|---|--|--|
| | 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 | 0,70 | 0,80 | 0,90 | 1,00 | 1,10 |
| 1 | PARTI STATICHE FLESSIBILITA' CAMBI | Da seduti flessione del busto in avanti a gambe divaricate | Da seduti flessione del busto in avanti a gambe unite | Orizzontale Verticale | Staccata frontale Staccata sagitt. Ponte Cambio av. in verticale | Verticale di slancio 2" Cambio interno in verticale | | | | | |
| 2 | PARTI DI FORZA | | | | Verticale di forza Squadra max | Cap. avanti a gambe divaricate e verticale di forza(Endo) | Squadra massima rovesciata | Orizzontale a gambe divaricate | Verticale alla croce rovesciata | | |
| 3 | PARTI e SERIE ACROBATICHE IN AVANTI | Capovolta avanti a gambe unite e/o divaricate | Tuffo | Ruota Rondata Rovesciata | Ribaltata a uno Ribaltata a due Kippe | Ribaltata 1 + ribalt. 2 Ribaltata tuffo Flic flac avanti | Ribaltata flic avanti Salto avanti raggruppato Salto av. smezizzato | Ribaltata salto raggruppato Ribaltata flic avanti tuffo | Ribaltata flic salto av. raggruppato | Ribaltata (o dalla rincorsa) salto avanti teso | Ribaltata (o dalla rincorsa) salto teso + salto raccolto Ribaltata (o dalla rincorsa) salto teso + salto teso |
| 4 | PARTI e SERIE ACROBATICHE INDIETRO | Capovolta indietro a gambe unite e/o divaricate | Capovolta indietro alla verticale a braccia piegate | Capovolta indietro alla verticale a braccia tese Rovesciata indietro | Flic flac | Rondata flic Salto tempo | Salto indietro raggrup. Rondata 2 flic Rond. flic s. tempo | Rondata flic (o rondata) e salto raggruppato | Rond. flic (o rondata) salto tempo salto rag. Rondata flic (o rondata) salto teso Rondata tuffo | Rondata flic (o rondata) salto tesc 1/2 giro Rondata twist | Rondata flic salto tempo salto tempo Rondata flic salto teso con 1 avvitamento |
| 5 | SALTI e COLLEGAMENTI COREOGRAFICI | Cadere sulle mani a corpo teso Salto in alto sul posto con 1/2 giro | Cadere indietro con 1/2 giro sulle mani Salto in alto sul posto cor 1 giro A.L. Pre-mulinelli dx - sn | Sforbiciata Salto in alto con 1/2 su una gamba | | | | | | | |
| 6 | LAVORO CIRCOLARE | | | | | Due mulinelli | Due mulinelli Thomas | | 1/2 controrotazione in Thomas | Thomas con arrivo in verticale | Controrotazione in Thomas |

G.p.T.

TROFEO PRIME GARE

COPPA ITALIA (vedi note per le varie fasce di età)

MARE DI GINNASTICA (vedi note per le varie fasce di età)

CAMPIONATO DI SERIE "C" e TORNEO ALLIEVI

CAMPIONATO DI CATEGORIA 1° Livello

CAMPIONATO DI CATEGORIA 2° Livello

CAMPIONATO DI CATEGORIA 3° Livello

[Torna a Sommario](#)

CAVALLO CON MANIGLIE

| VALORE | | A | B | C | D | E | F | G | H | I | L | M |
|--------|-------------------------------------|---|---|--|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | | 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 | 0,70 | 0,80 | 0,90 | 1,00 | 1,10 |
| 1 | LAVORO PENDOLARE | Oscillazione frontale Oscillazione dorsale | Sottoentrare a dx - sn Sottoscire a dx - sn | Oscillazione frontale completa dx - sn | Oscillazione alternata | Pre-forbice frontale dx - sn | Pre-forbice dorsale dx - sn | Forbice frontale dx - sn | Forbice dorsale dx - sn | Forbice front.saltata e/o con 1/2 giro o forbice 1/4 e 1/4 | | |
| 2 | MULINELLI CON O SENZA ROTAZIONI | | | Mulinello al fungo | Mulinelli sulle maniglie con partenza da sopra la maniglia | Mulinelli sulle maniglie | Mulinelli maniglia-groppa Mulinelli groppa-maniglia | Perno a scendere Perno a salire Mulinelli in punta | Mulinelli dorsali | Pelle 1/2 controrotazione in app. trasvers. | Perno + Perno Stockli | 1/1 controrotazione in app. trasvers. |
| 3 | TRASPORTI IN APPOGGIO TRASVERSALE | | | | | | | | | Trasporto avanti in app. trasvers. | Trasporto avanti in appoggio trasversale 2/3 | Trasporto avanti in appog. trasvers. 3/3 Trasporto indietro in appog. trasvers. 3/3 |
| 4 | TRASPORTI IN APPOGGIO LONGITUDINALE | | | | Trasporto laterale con esecuzione pendolare | | Trasporto frontale in appoggio longitudinale | | | Trasporto dorsale in appoggio longitudinale | Tramelote (trasporto + perno senza mul.intermedi) | |
| 5 | FRONTALI RUSSI E DORSALI | | | | | | | | Dai mulinelli dorsali, perno inverso (90° rotazione) | Stockli inverso (180° rotazione) | Facciale russo 270° su una maniglia Federenko (720°) | Facciale russo 360° su una man. Federenko (1080°) |
| 6 | USCITE | | Dall'oscil. dorsale saltare a terra con 1/4 di giro | Dall'oscil. frontale saltare a terra con 1/4 di giro | Dall'oscil. frontale pre-forbice e saltare a terra | Dall'oscil. frontale man. grop. o gr-man. pre-forbice e saltare a terra | Dai mulin. sulle man./gr man/man-gr. , saltare a terra con 1/4 di giro | Tedesco (1/2 o 1/4 di giro) | Perno inverso | Perno di petto + costale tedesco Thomas in verticale | Thomas verticale con 1 giro Stockli verticale Perno inverso vert | |

CAMPIONATO DI SERIE "C" e TORNEO ALLIEVI

CAMPIONATO DI CATEGORIA 1° Livello

CAMPIONATO DI CATEGORIA 2° Livello

CAMPIONATO DI CATEGORIA 3° Livello

[Torna a Sommario](#)

ANELLI

| VALORE | | A | B | C | D | E | F | G | H | I | L | M |
|--------|---|---|---|--|--|---|--|---|--|--|---|---|
| | | 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 | 0,70 | 0,80 | 0,90 | 1,00 | 1,10 |
| 1 | ELEMENTI IN SOSPENSIONE STATICI E DINAMICI | Rovesciamento alla sospensione dorsale Risalita con gambe flesse | Risalita dalla sospensione dorsale con gambe tese | Squadra rovesciata Verticale in sospensione | Dalla squadra rovesciata, flettere le braccia distendere il corpo avanti alto (presa di slancio) | | | | | | | |
| 2 | ELEMENTI STATICI | | | Squadra in appoggio | Squadra in appoggio a gambe divaricate | Verticale appoggiata | Verticale ritta | | | | | |
| 3 | ELEMENTI DI FORZA | | | Dalla squadra capovolgarsi in avanti alla verticale in sosp. | Orizzontale prona 2° | Dalla sospensione salire all'appoggio ritto | | Orizzontale in sospensione supina 2° | Verticale a braccia tese e corpo squadrato | | Orizzontale in appoggio a gambe divaricate | |
| 4 | OSCILLAZIONI AVANTI | | | Una oscillazione completa | | Traslocazione di petto | Traslocazione di petto con spalle all'altezza degli anelli | Capov.all'appoggio Capovolta squadra Colpo di petto Colpo di petto sq. | Capovolta verticale a braccia piegate | Granvolta a braccia piegate | Capovolta verticale a braccia tese | Granvolta di petto a braccia tese |
| 5 | OSCILLAZIONI INDIETRO | | | | Traslocazione dorsale a corpo squadrato | Traslocazione dorsale a corpo teso | Slanciappoggio Slanciappoggio squadra Kippe Traslocazione dorsale con spalle all'altezza degli anelli | Slanciappoggio squadra a gambe divaricate Kippe squadra | Slanciappoggio verticale a braccia piegate | Granvolta di dorso a braccia piegate Honma all'appoggio a squadra | Slanciappoggio verticale a braccia tese Yamawaki | Granvolta di dorso a braccia tese Jonasson |
| 6 | USCITE | | Dall'oscillazione indietro, abbandonare l'impugnatura e saltare a terra | | Dall'oscillazione avanti, traslocazione con abbandono delle impugnature | Salto indietro teso | Salto avanti carpiato | Salto avanti teso | Salto avanti carpio con 1/2 giro | Salto avanti teso con 1 avvitamento | Doppio salto indietro raggruppato | Doppio salto avanti raggruppato |

CAMPIONATO DI SERIE "C" e TORNEO ALLIEVI -Gruppo strutturali 2 e 3 opzionali

CAMPIONATO DI CATEGORIA 1° Livello

CAMPIONATO DI CATEGORIA 2° Livello

CAMPIONATO DI CATEGORIA 3° Livello

[Torna a Sommario](#)

VOLTEGGIO CON TAPPETONI (GpT)

| | GARE | A | B | C | D | | | |
|--------|----------------------------|--|------------------------------|---|---|---|--|--|
| VALORI | TROFEO PRIME GARE AF | 9,50 | 10,00 | 10,50 | 11,00 | | | |
| | TROFEO PRIME GARE AM | 10,00 | 10,50 | 11,00 | 11,50 | | | |
| | COPPA ITALIA | 10,60 | 10,90 | 11,00 | 11,20 | 11,40 | 11,80 | |
| 1 | <i>RIBALTATA</i> | Framezzo raccolto + pennello | Tuffo Verticale, e caduta | Verticale, spinta e arrivo supino Framezzo teso + | Ribaltata | | | |
| 2 | <i>RONDATA</i> | | Ruota | Rondata (con mani a T o 90° di rotazione delle mani) SOLO C. ITALIA | Rondata SOLO T. PRIME GARE | Rondata (con rotazione di 180° delle mani) | | |
| 3 | <i>RONDATA + FLIC-FLAC</i> | Trofeo Prime Gare: tutte le fasce 1^ e 2^ fascia: h 0,60 - 3^/4^ fascia: h 0,80 | | | Rondata (piedi su pedana) + Pennello | Rondata (piedi su pedana) + Candela | Rondata (piedi su pedana) + Flic-Flac | |
| G.p.T. | | Trofeo Prime Gare: Tutte le Fasce 1^ e 2^ fascia: Tappetoni h 0,60 - 3^/4^ fascia: Tappetoni h 0,80 | | | | | | |
| | | Coppa Italia: 1^ Fascia (Tappetoni h 0,80) | | | | | | |
| | | Coppa Italia: 2^ Fascia (Tappetoni h 0,80) | | | | | | |
| | | Coppa Italia: 3^/4^ Fascia (Tappetoni h 0,80) | | | | | | |

Torna a Sommario



VOLTEGGIO AL CAVALLO

| | | A | B | C | D | E | F | G | H | I |
|--------|---------------------------------|--|--|---|-------------------------------------|-----------------------|---|-----------|-------------------------------|-------------------------------|
| VALORI | GARE | | | | | | | | | |
| | MARE DI GINNASTICA | 10,60 | 10,90 | 11,00 | 11,20 | 11,40 | 11,80 | 12,00 | 12,50 | 13,00 |
| | 1 | SALTI PASSANTI PER L'ORIZZONTALE | Framezzo con posa dei piedi sul cavallo + pennello | Framezzo con posa dei piedi sul cavallo + pennello con 1/2 giro A/L | Framezzo a gambe flesse Staccata | Framezzo a gambe tese | | | | |
| 2 | SALTI PASSANTI PER LA VERTICALE | | | | | Ribaltata | | Yamashita | Ribaltata con 1/2 avvitamento | Yamashita con 1/2 avvitamento |
| 3 | SALTI DALLA RONDATA | | | Rondata (con mani a T o 90° di rotazione delle mani) | | | Rondata (con rotazione di 180° delle mani) | | | |
| G.p.T. | | Mare di Ginnastica: 1^ e 2^ fascia (1^ fascia Cavallo h 1,10 - 2^ Fascia Cavallo h 1,20) | | | | | | | | |
| | | Mare di Ginnastica: 3^ e 4^ fascia (Cavallo h 1,20) | | | | | | | | |

[Torna a Sommario](#)



MINITRAMPOLINO CON RINCORSA

| GARE | | A | B | C | D | E | F | G | H | I | |
|------------------------------------|---|------------------------------------|--|---|---|------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--|
| VALORI | MARE DI GINNASTICA | 10,60 | 10,90 | 11,00 | 11,20 | 11,40 | 11,80 | 12,00 | 12,50 | 13,00 | |
| | COPPA ITALIA | 10,60 | 10,90 | 11,00 | 11,20 | 11,40 | 11,80 | | | | |
| | TROFEO PRIME GARE AF | 9,50 | 10,00 | 10,50 | 11,00 | | | | | | |
| | TROFEO PRIME GARE AM | 10,00 | 10,50 | 11,00 | 11,50 | | | | | | |
| 1 | SALTI IN POSIZIONE VERTICALE | Pennello Salto ad X | Carpiato divaricato Pennello con 180° A/L | Pennello con 360° A/L | Pennello con 540° A/L | Pennello con 720° A/L | | | | | |
| 2 | SALTI CO ARRIVO IN CAPOVOLTA | Piccolo Tuffo (capovolta saltata) | Tuffo | | | | | | | | |
| 3 | SALTI CON POSA DELLE MANI | Mezza Kippe | Kippe | Flic Flac avanti | | | | | | | |
| 4 | SALTI GIRI | | | Salto giro avanti Raccolto (Solo Coppa Italia e Mare di Ginnastica) | Salto g. avanti Raccolto o Carpiato (Solo Prime Gare) Salto giro avanti Carpiato (Solo Coppa e Mare) | Salto giro avanti teso | | | | | |
| 5 | SALTI GIRI CON ROTAZIONE INTORNO ALL'ASSE LONGITUDINALE | | | | | | Salto giro avanti con 180° A/L | Salto giro avanti teso con 180° A/L | Salto giro avanti con 360° A/L | Salto giro avanti teso con 360° A/L | |
| G.p.T. | | Trofeo Prime Gare: tutte le fasce | | | | | | | | | |
| | | Coppa Italia: 1^ fascia | | | | | | | | | |
| | | Coppa Italia: 2^ fascia | | | | | | | | | |
| | | Coppa Italia: 3^/4^ fascia | | | | | | | | | |
| | | Mare di Ginnastica: 1^ e 2^ fascia | | | | | | | | | |
| Mare di Ginnastica: 3^ e 4^ fascia | | | | | | | | | | | |

[Torna a Sommario](#)



MINITRAMPOLINO ORIZZONTALE

| VALORI | A | B | C | D | E | F |
|----------|---|---|---|--|---|---|
| | 10,60 | 10,90 | 11,00 | 11,20 | 11,40 | 11,80 |
| SEQUENZE | 10 candele con braccia in basso lungo il corpo e arresto sul telo | 10 candele con braccia in alto (in linea con il corpo) e arresto sul telo | 10 candele con movimento di braccia (circondazioni tipiche per caricare i salti) e arresto sul telo | 10 salti: 2 candele brac. in basso lungo il corpo 2 candele braccia in alto 2 candele con caricamento delle braccia 1 salto raccolto 2 candele con caricamento delle braccia 1 salto carpio divaricato in volo, arresto sul telo | 10 salti: 2 candele 1 salto raccolto 2 candele 1 salto carpio divaricato 2 candele 1 salto carpio unito 1 salto con 1/2 giro a/l arresto sul telo | 10 salti: 1 candela 1/2 giro a/l 1 candela 1/2 giro a/l 1 salto carpio divaricato 1 salto raccolto 1 salto carpio unito 1 salto con un giro in volo (360° a/l) 1 candela 1 salto giro avanti in uscita per arrivare sul tappeto |
| G.p.T. | 1° fascia | | | | | |
| | 2° fascia | | | | | |
| | 3° e 4° fascia | | | | | |

Note:

- Tappeti di protezione sui quattro lati
- La scelta della prova di valore obbliga ad eseguire la sequenza dei 10 salti così come descritto, senza soluzione di continuità e senza variazione della posizione dei salti nella sequenza
- L'interruzione per arresto o per fuoriuscita dal telo comporta una penalità di p. 0,30 ogni volta;
- Ogni elemento tecnico deve essere eseguito rispettando la sequenza scelta, per ogni salto che non rispetta la sequenza: p. 0,30 di penalità
- E' possibile riprendere la sequenza dall'ultimo salto eseguito prima dell'interruzione.
- Ogni salto mancante o non riconosciuto comporta la detrazione di p. 0,50 dal valore di partenza.
- E' obbligatorio dichiarare ai Giudici il valore di partenza della sequenza da eseguire o la lettera corrispondente alla sequenza.
- E' consentito effettuare un salto preparatorio che non sarà valutato sia prima di iniziare la sequenza scelta, sia alla ripresa della sequenza in caso di arresto e/o fuoriuscita dal telo.

[Torna a Sommario](#)



VOLTEGGIO

| VALORE | | cat | A | B | C | D | E | F | G | H | I | |
|--------|----------------------------------|--|--------------------------|----------------------|------------------------|-----------|---|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|------|------|
| | | C | <i>obblig. 10,00</i> | <i>obblig. 11,00</i> | <i>obblig. 12,00</i> | 3,00 | | | | | | |
| | | 1° | | 3,00 | 4,00 | 5,00 | | | | | | |
| | | 2° | | | 3,50 | 4,00 | 4,50 | 5,00 | 5,50 | | | |
| | | 3° | | | 2,50 | 3,50 | 4,00 | 4,50 | 5,00 | 5,50 | 5,50 | 6,00 |
| 1 | SALTI PASSANTI PER L'ORIZZONTALE | Frammezzo con posa dei piedi sul cavallo | Frammezzo a gambe flesse | Staccata | Frammezzo a gambe tese | | | | | | | |
| 2 | SALTI PASSANTI PER LA VERTICALE | | | | Ribaltata | Yamashita | Yamashita con 1/2 avv. Ribaltata con 1/2 avvitamento | Ribaltata con avvitamento | Ribaltata salto raggruppato | Ribaltata salto carpiato | | |
| 3 | SALTI DALLA RONDATA | | | Rondata | | | | Tsukahara raggruppato | Tsukahara carpiato | Tsukahara teso | | |
| 4 | SALTI CON ELEMENTO PREPARATORIO | | | | | | | Yurcenko raggruppato | Yurcenko carpiato | Yurcenko teso | | |

CAMPIONATO DI SERIE "C" e TORNEO ALLIEVI - h. 1,15

CAMP. DI CATEGORIA 1° Livello h. 1,15

CAMPIONATO DI CATEGORIA 2° Livello - h 1.20

CAMPIONATO DI CATEGORIA 3° Livello - h 1.25

[Torna a Sommario](#)

PARALLELE

| VALORE | | A | B | C | D | E | F | G | H | I | L | M | N |
|--------|--|--|---|--|--|--|---|--|---|---|---|-----------------------------------|---|
| | | 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 | 0,70 | 0,80 | 0,90 | 1,00 | 1,10 | 1,20 |
| 1 | ELEMENTI DI SLANCIO ALL'APPOGGIO | Oscillazione Dal suolo e mani sugli staggi, con spinta piedi pari uniti, salire all'appoggio | Oscillazione con aggancio/seduta esterna e variabili a destra A sinistra | Capovolta avanti a gambe divaricate (anche dalla posizione di quadrupedia) | Oscillazione in verticale | Oscillazione in verticale 2" | Cambio avanti | Dietro front all'appoggio | Cambio interno | Dietro front all'appoggio 45° | Healy | Dietro front verticale | Diamidov Salto a petto |
| 2 | ELEMENTI STATICI O DI FORZA | Appoggio in atteggiam. teso a gambe flesse 2" | Squadra a gambe unite e flesse 2" | Squadra a gambe unite | Squadra a gambe divaricate Verticale in appog. brachiale | Verticale a braccia tese e corpo squadrato gambe divaricate | Verticale a braccia tese e corpo squadrato gambe unite | Dalla squadra a gambe div. su uno staggio, salire alla verticale | Dalla squadra a gambe unite su uno staggio, salire alla verticale | | | | |
| 3 | ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE BRACHIALE | Oscillazioni corpo teso max 45° | Oscillazioni corpo teso all'altezza degli staggi | Kippe a gambe divaricate Colpo di petto a gambe divar. | Kippe a gambe divaricate e oscil. Colpo di petto a gambe div. e oscil. | Kippe Colpo di petto Slanciappoggio Slanciap. squadra Capovolta indietro (rouleau) con arrivo libero | Slanciappoggio 45° | Kippe verticale Colpo di petto verticale | Slanciappoggio verticale | | | | |
| 4 | ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE | | | Kippe lunga all'app. a gambe div. Kippe breve all'app. a gambe div. | Kippe lunga o kippe l. squadra Kippe breve o kippe b. squadra | Impennata alla sosp. brac. | Kippe lunga verticale Kippe breve verticale | Kippe lunga e controstaccata all'appoggio | Kippe lunga e controstaccata alla verticale | Mezza granvolta dall'appoggio Impennata all'appoggio | Mezza granvolta dalla verticale Controkippe all'appoggio | Granvolta | Controkippe verticale dall'appoggio o dalla sospensione |
| 5 | ELEMENTI LATERALI SU UNO STAGGIO | Dal suolo e mani su uno staggio, con spinta piedi pari uniti, salire all'appoggio ritto sullo stesso staggio | Da appoggio ritto su uno staggio portarsi in posizione di quadrupedia su due staggi a corpo proteso dietro o avanti staggio | | | Squadra a gambe unite o divaricate 2" | Infilata a gambe divaricate all'appoggio | Infilata a gambe unite all'appoggio | | Infilata a gambe divaricate e salita alla verticale | Infilata a gambe unite e salita alla verticale | | |
| 6 | USCITE | Oscillare indietro e spostamento laterale | Oscillare indietro e spostamento laterale con 1/2 giro esterno | Oscillare avanti e spostamento laterale con 1/2 giro esterno | Oscillare indietro e spost. laterale con 1/2 giro interno Oscillare indietro alla verticale e spost. laterale | | Perno dalla verticale | Salto indietro raggruppato | Salto indietro teso Salto avanti carpiato | Salto ind. teso con 1/2avvit. Salto avanti teso | Salto indietro teso con 1 avvit. | Doppio salto indietro raggruppato | Doppio salto indietro carpiato Doppio avanti raggruppato |

G.p.T.

TROFEO PRIME GARE

COPPA ITALIA (vedi note per le varie fasce di età)

MARE DI GINNASTICA (vedi note per le varie fasce di età)

CAMPIONATO DI SERIE "C" e TORNEO ALLIEVI

CAMPIONATO DI CATEGORIA 1° Livello

CAMPIONATO DI CATEGORIA 2° Livello

CAMPIONATO DI CATEGORIA 3° Livello

GLI ELEMENTI IN BLU SONO SOLO PER LA G.p.T.

[Torna a Sommario](#)

SBARRA

| VALORE | | A | B | C | D | E | F | G | H | I | L | M | |
|--------|---|---|---|--|---|---|---|--|---|---|---|--|--|
| | | 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 | 0,70 | 0,80 | 0,90 | 1,00 | 1,10 | |
| 1 | KIPPE E MOVIMENTI SEMPLICI IN APPOGGIO | Entrata in cap.indietro con slancio di una gamba o con salto Cambio di fronte Sottentrare 1 gamba Sottuscire 1 gamba Saltare all'appog. ritto | Entrata in cap.indietro Infilata ad uno in presa poplitea Kippe br. in p. poplit. Bascule in pr. pop. | Infilata ad una gamba | Infilata a gambe unite Fucs | Kippe in appoggio Kippe breve in appoggio | Kippe e slancio indietro all'orizzontale Kippe breve e slancio ind. all'orizz. | Kippe cambio delle impugn. e vert. Kippe e slancio vert. con cambio impugn. | Kippe, slancio in verticale e perno | | | | |
| 2 | GRAVOLTE E SLANCI CON E SENZA ROTAZIONI | | Dall'oscillazione eseguire una capovolta per portarsi all'appoggio ritto | Slanciappoggio ind. Cambio di fronte avanti con cambio di una impugnatura | Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature 1/2 granvolta front. all'appoggio e presa di slancio | Slanciappoggio verticale Granvolta frontale Granvolta dorsale | Dalla granv. dorsale cambio successivo delle impugnature | Dalla granv. dorsale cambio simultaneo delle impugnature Cambio di fronte avanti con c. simult. delle impugnature | Cambio a petto Perno Granvolta frontale, 1/2 giro alla presa cubitale | Dalla granvolta front. cambio simultaneo delle impugnature (dorsale - palmare) Granvolta dorsale, 1 giro in verticale alla presa mista | Granvolta dorsale, 1 giro in verticale alla presa cubitale Granvolta ind. con 1 giro e ripresa delle impugnature (Quast) | | |
| 3 | ELEMENTI SEMPLICI ESEGUITI VICINO ALLA SBARRA | | Giro in avanti a gambe divaricate sagittalmente | Giro indietro a gambe div. sagittalmente Giro addominale indietro Giro addominale avanti (ochetta) a gambe piegate | Giro addominale avanti (ochetta) Capovolta indietro in appoggio all'orizz. | Capovolta in verticale | | | | | | | |
| 4 | ELEMENTI IN AVVICINAMENTO ALLA SBARRA | | | | | Piantata a gambe unite e/o divaricate e presa di slancio | Piantata a gambe unite/div. e cambio di fronte avanti con cambio di 1 imp. | Giro di pianta a gambe divaricate Contro Kippe Dall'app. giro Adler | Giro di pianta a gambe unite | Endo a g. divaricate Stalder a g. divar. Endo a g. unite Stalder a g. unite | Endo a gambe divar e/o unite e perno Stalder a gambe divar e/o unite con 1/2 giro Giro Adler 45° | Endo a gambe unite e/o divaricate e 360° in presa cubitale Stalder a gambe unite e/o divaricate con 360° in verticale | |
| 5 | ELEMENTI CON PRESA CUBITALE IN SOSPENSIONE O POSIZIONE DORSALE | | | | | | | Slanciappoggio in presa cubitale e cambio simultaneo delle impugnature (dorsale) all'appoggio | Slanciappoggio in presa cubitale e cambio simultaneo delle impugnature alla verticale | Granvolta cubitale Slanciapp. in presa cubitale e perno o cambio simultaneo delle impug. + perno | | Giri dorsali (granvolte russe) Slanciappoggio Steinemann (Braglia) | |
| 6 | MOVIMENTI CON FASE DI VOLO | | | | | | | | | | | Un salto a scelta (valore C) | |
| 7 | USCITE | Dall'appoggio slancio indietro all'orizzontale alla staz. eretta Dall'appoggio capovolte avanti a gambe tese | Dall'appoggio slancio indietro all'orizzontale con 1/2 giro ed arrivo alla stazione eretta | Dall'appoggio cadere indietro lanciando il corpo in avanti alto (mezza capovolta) | Dall'appoggio fioretto a gambe divaricate/unite (anche con 1/2 giro) | Infilata a gambe unite e saltare a terra | Piantata a gambe unite/div. e fioretto | Salto dietro raccolto / teso | Salto indietro teso con 1 avvit. Salto avanti ragg/carp/teso | Salto avanti carpio con 1/2 giro Doppio salto indietro raggrupp. | Tsukahara | Doppio salto indietro teso | |

G.p.T.

COPPA ITALIA (vedi note per le varie fasce di età)

MARE DI GINNASTICA (vedi note per le varie fasce di età)

CAMPIONATO DI SERIE "C" e TORNEO ALLIEVI -Gruppi strutturali 1 - 3 - 7 - sbarra bassa

CAMPIONATO DI CATEGORIA 1° Livello - sbarra alta

CAMPIONATO DI CATEGORIA 2° Livello - sbarra alta

CAMPIONATO DI CATEGORIA 3° Livello - sbarra alta

[Torna a Sommario](#)

CORPO LIBERO

| | | |
|--|-----|--|
| PARTI STATICHE - FLESSIBILITA' - CAMBI | A 1 | Da seduti a gambe divaricate con braccia in alto, flettere il busto in avanti |
| | B 1 | Da seduti a gambe unite con braccia in alto, flettere il busto in avanti |
| | C 1 | In appoggio su un piede orizzontale prona , mantenere la posizione 2" |
| | | In appoggio sulle mani, raggiungere di slancio la posizione di verticale ritta di passaggio e scendere in capovolta avanti |
| | D 1 | Massima divaricata frontale |
| | | Massima divaricata sagittale sinistra o destra, mantenere la posizione 2" |
| | | In appoggio mani e piedi mantenere la posizione di ponte per 2" |
| | | Dalla verticale ritta fermata 2" o dallo slancio in verticale, in perno sul braccio dx o sn, compiere un cambio di fronte in avanti di 180° |
| | E 1 | In appoggio sulle mani, raggiungere di slancio la posizione di verticale ritta, mantenere la posizione 2" |
| | | Dalla verticale ritta fermata 2" o dallo slancio in verticale, in perno sul braccio dx o sn, compiere un cambio di fronte indietro di 180° |
| PARTI DI FORZA | E 2 | Da gambe divaricate, posare le mani al suolo e salire lentamente alla verticale ritta. Mantenere la posizione 2" - L'esecuzione può essere effettuata anche dalla staccata sagittale o da corpo proteso dietro |
| | | Squadra con gambe verticali, mantenere la posizione 2" |
| | F 2 | Capovolta avanti a gambe divaricate e senza posare i piedi al suolo, elevarsi lentamente con braccia ritte e corpo squadrato alla verticale ritta (Endo). Mantenere la posizione 2" |
| | G 2 | Squadra con gambe orizzontali al di sopra della testa, mantenere la posizione 2" |
| | H 2 | In appoggio sulle braccia, orizzontale frontale a gambe divaricate, mantenere la posizione 2" |
| | I 2 | Salire lentamente con braccia ritte e corpo flesso alla croce in verticale, mantenere la posizione 2" |

[Torna a Sommario](#)



CORPO LIBERO

| | | |
|-------------------------------------|-----|--|
| PARTI e SERIE ACROBATICHE IN AVANTI | A 3 | Capovolta in avanti a gambe unite con arrivo in posizione seduta o sui piedi in massima raccolta |
| | | Capovolta in avanti a gambe divaricate con arrivo in posizione seduta o sui piedi con gambe divaricate |
| | B 3 | Tuffo seguito da una capovolta avanti con arrivo sui piedi in massima raccolta |
| | C 3 | Ruota |
| | | Rondata |
| | | Verticale di passaggio con gambe divaricate sagittalmente, posare il piede sn o ds a terra e con spinta delle braccia salire alla posizione ritta con braccia in alto e gamba ds o sn avanti (rovesciata avanti) |
| | D 3 | Con slancio di un arto inferiore e spinta delle mani al suolo, passare dalla verticale con gambe divaricate sagittalmente per eseguire una ribaltata con arrivo su di una gamba |
| | | Con slancio di un arto inferiore e spinta delle mani al suolo, passare dalla verticale per eseguire una ribaltata con arrivo a gambe unite |
| | | Posare le mani e la fronte al suolo ed eseguire una kippe con arrivo in piedi a gambe unite |
| | E 3 | Con slancio di un arto inferiore e spinta delle mani al suolo, passare dalla verticale per eseguire una ribaltata con arrivo su una gamba e di seguito una seconda ribaltata con arrivo a gambe unite |
| | | Ribaltata con arrivo a gambe unite e di rimbalzo tuffo e capovolta avanti con arrivo in massima raccolta |
| | | Battuta a piedi pari, posare le mani al suolo ed eseguire un flic-flac avanti |
| | F 3 | Ribaltata con arrivo a gambe unite, di rimbalzo flic avanti |
| | | Salto giro avanti con corpo raggruppato |
| | | Salto giro avanti raggruppato con arrivo su una gamba |
| | G 3 | Ribaltata a gambe unite e di rimbalzo salto giro avanti con corpo raggruppato |
| | | Ribaltata con arrivo a gambe unite, di rimbalzo flic avanti e di seguito tuffo e capovolta avanti con arrivo in massima raccolta |
| | H 3 | Ribaltata con arrivo a gambe unite, di rimbalzo flic avanti e di seguito salto giro avanti con corpo raggruppato |
| | I 3 | Ribaltata con arrivo a gambe unite e salto giro avanti con corpo teso. O rincorsa e salto giro avanti con corpo teso |

[Torna a Sommario](#)

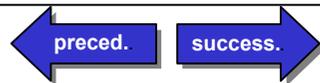
← preced.

success. →

CORPO LIBERO

| | | |
|--|-----|--|
| PARTI e SERIE ACROBATICHE IN AVANTI | L 3 | Ribaltata con arrivo a gambe unite, salto giro avanti con corpo teso e di rimbalzo salto giro avanti con corpo raggruppato. O rincorsa e salto giro avanti con corpo teso e di rimbalzo salto giro avanti con corpo raggruppato |
| | M 3 | Ribaltata con arrivo a gambe unite e salto giro avanti a corpo teso con 1 avvitamento intorno all'asse longitudinale. O rincorsa e salto giro avanti a corpo teso con 1 avvitamento intorno all'asse longitudinale |
| | | Ribaltata con arrivo a gambe unite, salto giro avanti con corpo teso e di rimbalzo salto giro avanti a corpo teso. O rincorsa e salto giro avanti con corpo teso e di rimbalzo salto giro avanti a corpo teso |
| PARTI e SERIE ACROBATICHE INDIETRO | A 4 | Rotolare sul dorso, capovolgere il corpo indietro ed arrivare in appoggio sui piedi a gambe unite |
| | | Rotolare sul dorso, capovolgere il corpo indietro ed arrivare in appoggio sui piedi a gambe divaricate |
| | B 4 | Rotolare sul dorso, capovolgere il corpo indietro con passaggio dalla verticale |
| | C 4 | Rotolare sul dorso, capovolgere il corpo indietro con passaggio a braccia tese dalla verticale |
| | | Dalla stazione eretta sollevare la gamba sn o ds e sbilanciando il corpo indietro, posare le mani al suolo, slanciando l'altra gamba passare dalla verticale ritta rovesciata con gambe divaricate sagittalmente e di seguito salire alla stazione eretta con braccia in alto (rovesciata indietro). O dal ponte, slanciare la gamba sn o ds per salire alla verticale rovesciata con gambe divaricate sagittalmente e salire alla stazione eretta con braccia in alto |
| | D 4 | Flic - flac |
| | E 4 | Rondata e di seguito flic - flac |
| | | Salto tempo |
| | F 4 | Salto giro indietro con corpo raggruppato |
| | | Rondata e di seguito due flic flac |
| Rondata flic flac e di seguito salto tempo | | |

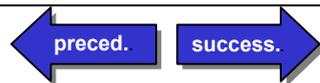
[Torna a Sommario](#)



CORPO LIBERO

| | | |
|--|--|---|
| PARTI e SERIE ACROBATICHE INDIETRO | G 4 | Rondata flic flac e salto giro indietro con corpo raggruppato o rondata e salto giro indietro con corpo raggruppato |
| | H 4 | Rondata flic flac, salto tempo e salto giro indietro con corpo raggruppato o rondata salto tempo e salto giro indietro con corpo raggruppato |
| | | Rondata flic flac e salto giro indietro con corpo teso o rondata e salto giro indietro con corpo teso |
| | | Rondata 1/2 giro e tuffo seguito da una capovolta in avanti con arrivo sui piedi in massima raccolta |
| | I 4 | Rondata flic flac e salto giro indietro a corpo teso con 1/2 giro intorno all'asse longitudinale o rondata e salto giro indietro a corpo teso con 1/2 giro intorno all'asse longitudinale |
| | | Rondata 1/2 giro e salto avanti raccolto (Twist) |
| L 4 | Rondata flic flac, salto tempo e di seguito un secondo salto tempo | |
| M 4 | Rondata flic flac e salto giro indietro a corpo teso con 1 giro intorno all'asse longitudinale | |
| SALTI e COLLEGAMENTI COREOGRAFICI | A 5 | Cadere in avanti a corpo teso in decubito prono a gambe unite o divaricate sagittalmente, braccia piegate, mani al suolo |
| | | Salto in alto sul posto con rotazione di 180° intorno all'asse longitudinale |
| | B 5 | Cadere indietro con rotazione di 180° intorno all'asse longitudinale a corpo teso in decubito prono a gambe unite, braccia piegate, mani al suolo |
| | | Salto in alto sul posto con rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale |
| | | Con gamba dx piegata tra le mani, sottopassare ad esse la gamba sn tesa (premulinello a dx) |
| | | Con gamba sn piegata tra le mani, sottopassare ad esse la gamba dx tesa (premulinello a sn) |
| | C 5 | Slanciando la gamba dx in avanti-alto eseguire un salto a forbice e ricadere sulla gamba dx |
| Slanciando la gamba dx in avanti-alto eseguire un salto con cambio di fronte di 180° e ricadere sulla gamba sn | | |

[Torna a Sommario](#)



CORPO LIBERO

| | | |
|---------------------|-----|--|
| LAVORO CIRCOLARE | F 6 | Due mulinelli a gambe unite |
| | G 6 | Due mulinelli a gambe divaricate (Thomas) |
| | I 6 | Mulinelli a gambe divaricate con 1/2 pivot (180° in controrotazione) |
| | L 6 | Mulinelli a gambe divaricate con arrivo in verticale |
| | M 6 | Mulinelli a gambe divaricate con 1 pivot (360° in controrotazione) |

[Torna a Sommario](#)

 preced.

CAVALLO CON MANIGLIE

| | | |
|------------------|-----|---|
| LAVORO PENDOLARE | A 1 | In appoggio frontale, slanciare la gamba sn in fuori alto e nell'oscillazione di ritorno slanciare la gamba dx in fuori alto |
| | | In appoggio dorsale, slanciare la gamba sn in fuori alto e nell'oscillazione di ritorno slanciare la gamba dx in fuori alto |
| | B 1 | In appoggio frontale, slanciare la gamba dx in fuori alto e sottoentrarla a dx |
| | | In appoggio frontale, slanciare la gamba sn in fuori alto e sottoentrarla a sn |
| | | In appoggio dorsale, slanciare la gamba dx in fuori alto e sottouscirla a dx |
| | C 1 | In appoggio dorsale, slanciare la gamba sn in fuori alto e sottouscirla a sn |
| | | In appoggio frontale, slanciare la gamba dx in fuori alto e sottoentrarla a dx, nell'oscillazione di ritorno sottouscire la gamba dx a dx |
| | D 1 | In appoggio frontale, slanciare la gamba sn in fuori alto e sottoentrarla a sn, nell'oscillazione di ritorno sottouscire la gamba sn a sn |
| | | In appoggio frontale, sottoentrare la gamba dx adx, la sn a sn, sottouscire la gamba dx a dx e la sn a sn |
| | E 1 | In appoggio frontale, sottoentrare la gamba dx a dx e nell'oscillazione a sn sottouscire la gamba dx (pre forbice frontale a sn) |
| | | In appoggio frontale, sottoentrare la gamba sn a sn e nell'oscillazione a dx sottouscire la gamba sn (pre forbice frontale a dx) |
| | F 1 | In appoggio frontale, sottoentrare la gamba dx a dx e nell'oscillazione di ritorno sottoentrare la gamba sn a dx (pre forbice dorsale a dx) |
| | | In appoggio frontale, sottoentrare la gamba sn a sn e nell'oscillazione di ritorno sottoentrare la gamba dx a sn (pre forbice dorsale a sn) |
| | G 1 | In appoggio frontale, sottoentrare la gamba dx a dx e nell'oscillazione a sn sottouscire la gamba dx e sottoentrare la gamba sn (forbice frontale a sn) |
| | | In appoggio frontale, sottoentrare la gamba sn a sn e nell'oscillazione a dx sottouscire la gamba sn e sottoentrare la gamba dx (forbice frontale a dx) |
| | H 1 | In appoggio dorsale, sottouscire la gamba sn a sn e nell'oscillazione a dx sottouscire la gamba dx e sottoentrare la gamba sn (forbice dorsale a dx) |
| | | In appoggio dorsale, sottouscire la gamba dx a dx e nell'oscillazione a sn sottouscire la gamba sn e sottoentrare la gamba dx (forbice dorsale a sn) |
| | I 1 | Forbice frontale con spostamento laterale saltato (anche con 1/2 giro) |
| | | Doppia forbice frontale (1/4 giro avanti e 1/4 giro dietro) |

[Torna a Sommario](#)

success. 

CAVALLO CON MANIGLIE

| | | |
|---|---|---|
| MULINELLI CON O SENZA ROTAZIONI | C 2 | Al fungo, mulinello |
| | D 2 | Con partenza della gamba dx o sn sulla maniglia, mulinelli in appoggio longitudinale a gambe unite |
| | E 2 | Sulle maniglie, mulinelli in appoggio longitudinale a gambe unite |
| | F 2 | In appoggio frontale maniglia-groppa, mulinelli |
| | | In appoggio frontale groppa-maniglia, mulinelli |
| | G 2 | Dall'appoggio sulle maniglie, perno (1/2 giro) all'appoggio dorsale longitudinale su una estremità groppa-maniglia |
| | | Dall'appoggio groppa-maniglia, perno (1/2 giro) all'appoggio dorsale longitudinale sulle maniglie |
| | | Mulinelli in appoggio frontale trasversale su una estremità |
| | H 2 | Mulinelli in appoggio dorsale trasversale su una estremità |
| | I 2 | Tchèque dorsale sulle maniglie |
| | | 1/2 controrotazione in appoggio trasversale su una estremità (max in 2 mulinelli) |
| | L 2 | Dall'appoggio sulle maniglie perno a scendere e perno a salire senza mulinelli intermedi |
| | | Dall'appoggio sulle maniglie stockli diretto B all'appoggio dorsale longitudinale su una estremità groppa-maniglia o viceversa |
| M 2 | 1/1 controrotazione in appoggio trasversale su una estremità (max in 2 mulinelli) | |
| TRASPORTI IN APPOGGIO TRASVERSALE | I 3 | In appoggio trasversale trasporto avanti da una parte ad un'altra del cavallo |
| | L 3 | In appoggio trasversale trasporto avanti dalla punta alla prima maniglia e di seguito alla seconda maniglia (2/3) |
| | M 3 | Dall'appoggio trasversale su una estremità, trasporto avanti (3/3), da una estremità all'altra del cavallo (qualsiasi tipo previsto dal C.d.P.) |
| Dall'appoggio trasversale su una estremità, trasporto indietro (3/3), da una estremità all'altra del cavallo (qualsiasi tipo previsto dal C.d.P.) | | |

[Torna a Sommario](#)



CAVALLO CON MANIGLIE

| | | |
|--|-----|--|
| TRASPORTI IN APPOGGIO LONGITUDINALE | D 4 | In appoggio sulle maniglie, sottuscire la gamba dx a dx, impugnare con trasporto pendolare laterale a sn la maniglia sn con la mano dx e sottoentrare la gamba sn a sn |
| | F 4 | Dai mulinelli sulle maniglie in appoggio longitudinale, trasporto laterale frontale |
| | I 4 | Dai mulinelli sulle maniglie in appoggio longitudinale, trasporto laterale dorsale |
| | L 4 | Dai mulinelli sulle maniglie in appoggio longitudinale, trasporto laterale frontale e perno a salire senza mulinelli intermedi (Tramelot) |
| FRONTALI RUSSIE DORSALI | H 5 | Dai mulinelli dorsali in appoggio trasversale su una estremità, perno inverso (90° rotazione) |
| | I 5 | Dall'appoggio sulle maniglie perno inverso (180° rotazione) all'appoggio maniglia-groppa o viceversa |
| | L 5 | Dai mulinelli sulle maniglie, frontale russo (270°) su una maniglia |
| | | Su una estremità frontale russo (Federcenko) di 720° (2 giri) |
| | M 5 | Dai mulinelli sulle maniglie, frontale russo (360°) su una maniglia |
| Su una estremità frontale russo (Federcenko) di 1080° (3 giri) | | |

[Torna a Sommario](#)



CAVALLO CON MANIGLIE

| | | |
|--------|-----|--|
| USCITE | B 6 | Dall'oscillazione dorsale, facendo perno sul braccio compiere 1/4 di giro per arrivare al suolo con il fianco all'attrezzo |
| | C 6 | Dall'oscillazione frontale, facendo perno sul braccio compiere 1/4 di giro per arrivare al suolo con il fianco all'attrezzo |
| | D 6 | Dall'oscillazione frontale sulle maniglie, pre forbice frontale con arrivo al suolo |
| | E 6 | Dall'oscillazione frontale maniglia-groppa o groppa-maniglia, pre forbice frontale con arrivo al suolo |
| | F 6 | Dai mulinelli sulle maniglie o maniglia-groppa o groppa-maniglia, in perno sul braccio compiere 1/4 di giro per arrivare al suolo con il fianco all'attrezzo |
| | G 6 | Dai mulinelli maniglia-groppa, o dai mulinelli in punta, frontale tedesco per uscire alla posizione trasversale (1/2 o 1/4 di giro) |
| | H 6 | Dai mulinelli sulle maniglie, stockli inverso per uscire alla posizione trasversale |
| | I 6 | Dai mulinelli sulle maniglie, Tchèque frontale e tedesco per uscire alla posizione trasversale |
| | | Dai mulinelli con gambe divaricate salire alla verticale e uscita |
| | L 6 | Dai mulinelli con gambe divaricate salire alla verticale, giro di 270° e uscita |
| | | Dallo Stockli diretto A, salire alla verticale e uscita |
| | | Dallo Stockli inverso salire alla verticale e uscita |

[Torna a Sommario](#)



ANELLI

| | | |
|--|--|---|
| ELEMENTI IN SOSPENSIONE STATICI e DINAMICI | A 1 | Flettendo le gambe sul busto, rovesciarsi alla sospensione dorsale |
| | | Dalla sospensione dorsale, flettendo le gambe portarsi alla squadra equilibrata in sospensione con gambe tese |
| | B 1 | Dalla sospensione dorsale, con gambe tese portarsi alla squadra equilibrata in sospensione |
| | C 1 | In sospensione, squadra equilibrata a gambe tese, 2" Verticale in sospensione, 2" |
| D 1 | Dalla squadra rovesciata, flettendo le braccia, stendere il corpo in avanti-alto | |
| ELEMENTI I STATICI | C 2 | Squadra in appoggio ritto, 2" |
| | D 2 | Squadra in appoggio ritto a gambe divaricate, 2" |
| | E 2 | Verticale in appoggio a braccia piegate, 2" |
| | F 2 | Con braccia piegate, corpo squadrato e gambe divaricate, salire alla verticale in appoggio ritto, 2" |
| ELEMENTI DI FORZA | C 3 | Dalla squadra, capovolgersi di forza in avanti per raggiungere la sospensione tesa rovesciata |
| | D 3 | Orizzontale in sospensione dorsale, 2" |
| | E 3 | Dalla sospensione, flettendo e stendendo le braccia, portarsi di forza all'appoggio ritto |
| | G 3 | Orizzontale in sospensione frontale, 2" |
| | H 3 | Dalla squadra salire con corpo squadrato e braccia ritte (gambe unite o divaricate) alla verticale ritta, 2" |
| | L 3 | Orizzontale frontale in appoggio con braccia ritte e gambe divaricate, 2" |

[Torna a Sommario](#)



ANELLI

| | | |
|-----------------------|---|--|
| OSCILLAZIONI AVANTI | C 4/5 | Slanciare il corpo in alto, oscillare dietro e continuare l'oscillazione avanti |
| | E 4 | Dalla squadra rovesciata o dall'oscillazione traslocazione dietro (voltabraccia di petto - spalle sotto gli anelli) |
| | F 4 | Dalla squadra rovesciata o dall'oscillazione traslocazione dietro (voltabraccia di petto - spalle all'altezza degli anelli) |
| | G 4 | Capovolta dietro all'appoggio ritto (corpo all'orizzontale nella fase di appoggio) |
| | | Capovolta dietro all'appoggio ritto e squadra, 2" (corpo all'orizzontale nella fase di appoggio) |
| | | Slanciappoggio avanti all'appoggio ritto |
| | | Slanciappoggio avanti alla squadra, 2" |
| | H 4 | Flettendo e stendendo le braccia, capovolta alla verticale ritta 2" |
| | I 4 | Dalla verticale ritta, scendere di petto a braccia tese, oscillare avanti e piegando le braccia capovolta alla verticale, 2" (granvolta) |
| L 4 | Capovolta alla verticale a braccia tese, 2" | |
| M 4 | Dalla verticale ritta, scendere di petto a braccia tese, oscillare avanti e capovolta alla verticale a braccia tese, 2" (granvolta) | |
| OSCILLAZIONI INDIETRO | D 5 | Oscillare indietro ed eseguire un voltabraccia dorsale a corpo squadrato (la chiusura delle gambe sul busto deve iniziare quando il corpo si trova almeno all'orizzontale) |
| | | Dalla squadra rovesciata, stendere il corpo in avanti alto, oscillare indietro ed eseguire un voltabraccia dorsale a corpo squadrato (la chiusura delle gambe sul busto deve iniziare quando il corpo si trova almeno all'orizzontale) |
| | E 5 | Dall'oscillazione o dalla squadra rovesciata, stendere il corpo in avanti alto, oscillare indietro ed eseguire un voltabraccia dorsale a corpo teso |
| | F 5 | Slanciappoggio dietro (corpo all'orizzontale nella fase di appoggio) |
| | | Slanciappoggio dietro, squadra 2" (corpo all'orizzontale nella fase di appoggio) |
| | | Dalla sospensione rovesciata, kippe all'appoggio ritto |
| | | Dall'oscillazione o dalla squadra rovesciata, stendere il corpo in avanti alto, oscillare indietro ed eseguire un voltabraccia dorsale a corpo teso con spalle all'altezza degli anelli |

[Torna a Sommario](#)



ANELLI

| | | |
|--------------------------|--------|---|
| OSCILLAZIONI INDIETRO | G 5 | Slanciappoggio dietro alla squadra con gambe divaricate, 2" |
| | | Dalla sospensione rovesciata, kippe alla squadra 2" |
| | H 5 | Flettendo e stendendo le braccia, slanciappoggio dietro alla verticale, 2" |
| | I 5 | Dalla verticale ritta, scendere di dorso a braccia tese, oscillare indietro e slanciappoggio alla verticale, 2" (granvolta) |
| | | Dall'oscillazione dietro, capovolta avanti con arrivo all'appoggio o alla squadra 2" (Honma) |
| | L 5 | Slanciappoggio dietro alla verticale a braccia tese, 2" |
| | | Dalla oscillazione dorsale doppio giro avanti raggruppato in appoggio per terminare alla oscillazione dorsale in sospensione (Yamawaki) |
| | M 5 | Dalla verticale ritta, scendere di dorso a braccia tese, oscillare indietro e slanciappoggio alla verticale a braccia tese, 2" (granvolta) |
| | | Dalla oscillazione dorsale doppio giro avanti carpiato in appoggio per terminare alla oscillazione dorsale in sospensione (Jonasson) |
| | USCITE | B 6 |
| D 6 | | Dall'oscillazione avanti eseguire un voltabraccia frontale, spalle all'altezza degli anelli, ed abbandonare l'impugnatura per arrivare al suolo |
| E 6 | | Oscillare in avanti, abbandonare l'impugnatura per eseguire un salto indietro a corpo teso |
| F 6 | | Al termine dell'oscillazione indietro, abbandonare l'impugnatura per eseguire un salto avanti carpiato |
| G 6 | | Al termine dell'oscillazione indietro, abbandonare l'impugnatura per eseguire un salto avanti teso |
| H 6 | | Al termine dell'oscillazione indietro, abbandonare l'impugnatura per eseguire un salto avanti carpiato con 1/2 avvitamento |
| I 6 | | Al termine dell'oscillazione indietro, abbandonare l'impugnatura per eseguire un salto avanti teso con 1 avvitamento |
| L 6 | | Al termine dell'oscillazione avanti, abbandonare l'impugnatura per eseguire un doppio salto indietro raggruppato |
| M 6 | | Al termine dell'oscillazione indietro, abbandonare l'impugnatura per eseguire un doppio salto avanti raggruppato |

[Torna a Sommario](#)



VOLTEGGIO

| | | |
|--|---|--|
| SALTI PASSANTI PER L'ORIZZONTALE | A 1 | Volteggio con posa dei piedi frammezzo le braccia (posizione raccolta), di seguito saltare avanti-alto, corpo in estensione |
| | B 1 | Volteggio con passaggio delle gambe flesse frammezzo |
| | C 1 | Volteggio con passaggio delle gambe divaricate |
| | D 1 | Volteggio con passaggio delle gambe tese frammezzo |
| SALTI PASSANTI PER LA VERTICALE | D 2 | Ribaltamento in avanti con passaggio dalla verticale, spinta delle mani e seconda fase di volo a corpo teso (ribaltata) |
| | E 2 | Ribaltamento in avanti con passaggio dalla verticale, spinta delle mani e seconda fase di volo con corpo carpiato (Yamashita) |
| | F 2 | Ribaltamento in avanti con passaggio dalla verticale, spinta delle mani, seconda fase di volo con corpo carpiato e nella successiva azione di apertura del corpo eseguire 1/2 giro intorno all'asse longitudinale (Yamashita con 1/2 giro) |
| | | Ribaltamento in avanti con passaggio dalla verticale, spinta delle mani e seconda fase di volo a corpo teso con 1/2 giro di rotazione intorno all'asse longitudinale del corpo (ribaltata con 1/2 avvitamento) |
| | G 2 | Ribaltamento in avanti con passaggio dalla verticale, spinta delle mani e seconda fase di volo a corpo teso con 1 giro di rotazione intorno all'asse longitudinale del corpo (ribaltata con 1 avvitamento) |
| | H 2 | Ribaltamento in avanti con passaggio dalla verticale, spinta delle mani e seconda fase di volo con un giro di rotazione, in atteggiamento raggruppato, intorno all'asse trasversale del corpo (ribaltata salto raggruppato) |
| I 2 | Ribaltamento in avanti con passaggio dalla verticale, spinta delle mani e seconda fase di volo con un giro di rotazione, in atteggiamento carpiato, intorno all'asse trasversale del corpo (ribaltata salto carpiato) | |

[Torna a Sommario](#)

success.

VOLTEGGIO

| | | |
|---------------------------------|-----|--|
| SALTI DALLA RONDATA | C 3 | Volteggio con 1/4 di giro intorno all'asse longitudinale durante la prima fase di volo, passare dalla verticale e con spinta delle mani eseguire un altro 1/4 di giro nella seconda fase di volo (Rondata) |
| | G 3 | Volteggio con 1/4 di giro intorno all'asse longitudinale durante la prima fase di volo, passare dalla verticale e con spinta delle mani eseguire un altro 1/4 di giro con un salto indietro ragg. nella seconda fase di volo (Tsukahara raggruppato) |
| | H 3 | Volteggio con 1/4 di giro intorno all'asse longitudinale durante la prima fase di volo, passare dalla verticale e con spinta delle mani eseguire un altro 1/4 di giro con un salto indietro carpiato nella seconda fase di volo (Tsukahara carpiato) |
| | I 3 | Volteggio con 1/4 di giro intorno all'asse longitudinale durante la prima fase di volo, passare dalla verticale e con spinta delle mani eseguire un altro 1/4 di giro con un salto indietro teso nella seconda fase di volo (Tsukahara teso) |
| SALTI CON ELEMENTO PREPARATORIO | G 4 | Rondata con arrivo a piedi pari sulla pedana, ribaltamento indietro posando le mani sul cavallo e con spinta nel passaggio dalla verticale salto giro indietro raggruppato (Yurcenko raggruppato) |
| | H 4 | Rondata con arrivo a piedi pari sulla pedana, ribaltamento indietro posando le mani sul cavallo e con spinta nel passaggio dalla verticale salto giro indietro carpiato (Yurcenko carpiato) |
| | I 4 | Rondata con arrivo a piedi pari sulla pedana, ribaltamento indietro posando le mani sul cavallo e con spinta nel passaggio dalla verticale salto giro indietro teso (Yurcenko teso) |

[Torna a Sommario](#)



PARALLELE

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| ELEMENTI DI SLANCIO ALL'APPOGGIO | A 1 | In appoggio ritto, oscillare il corpo avanti alto e dietro alto |
| | B 1 | In appoggio ritto oscillare il corpo indietro e nell'oscillazione di ritorno divaricare leggermente le gambe, passare la gamba sn sopra lo staggio sn e proseguire l'oscillazione avanti senza abbandonare l'impugnatura; oscillare indietro per riunire le gambe. |
| | | In appoggio ritto oscillare il corpo indietro e nell'oscillazione di ritorno divaricare leggermente le gambe, passare la gamba dx sopra lo staggio dx e proseguire l'oscillazione avanti senza abbandonare l'impugnatura; oscillare indietro per riunire le gambe. |
| | | In appoggio ritto oscillare il corpo avanti e nell'oscillazione di ritorno passare sopra lo staggio sn alla sedia esterna di passaggio sullo staggio sn; oscillare in avanti e riunire le gambe. |
| | | In appoggio ritto oscillare il corpo avanti e nell'oscillazione di ritorno passare sopra lo staggio dx alla sedia esterna di passaggio sullo staggio dx; oscillare in avanti e riunire le gambe. |
| | | In appoggio ritto oscillare il corpo avanti e nell'oscillazione di ritorno portare la gamba sn in presa poplitea sullo staggio sn e oscillare la gamba dx indietro; oscillare la gamba dx in avanti riunendola alla sn |
| | | In appoggio ritto oscillare il corpo avanti e nell'oscillazione di ritorno portare la gamba dx in presa poplitea sullo staggio sn e oscillare la gamba sn indietro; oscillare la gamba sn in avanti riunendola alla dx |
| | C 1 | Dalla posizione di seduta a gambe divaricate, o dalla posizione di quadrupedia, capovolta avanti a gambe divaricate sugli staggi |
| | D 1 | In appoggio ritto, oscillare il corpo indietro alla verticale ritta |
| | E 1 | In appoggio ritto, oscillare il corpo indietro alla verticale ritta 2" |
| | F 1 | Dalla verticale ritta, in perno sul braccio dx o sn, compiere un cambio di fronte avanti di 180° |
| | G 1 | Oscillare il corpo avanti, abbandonare successivamente le impugnature, compiere 1/2 giro per arrivare all'appoggio ritto, corpo all'orizzontale |
| | H 1 | Dalla verticale ritta, in perno sul braccio dx o sn, compiere un cambio di fronte indietro di 180° |
| | I 1 | Oscillare il corpo avanti, abbandonare successivamente le impugnature, compiere 1/2 giro per arrivare all'appoggio ritto, corpo a 45° (dietro front) |
| | L 1 | Dalla verticale ritta, Healy all'appoggio |
| M 1 | Oscillare il corpo avanti, abbandonare successivamente le impugnature, compiere 1/2 giro per arrivare alla verticale (dietro front in verticale) | |
| N 1 | Diamidov | |
| | Salto dietro alla verticale | |

[Torna a Sommario](#)

success. 

PARALLELE

| | | |
|--|---|--|
| ELEMENTI STATICI O DI FORZA | B 2 | In appoggio ritto squadra a gambe unite e flesse, 2" |
| | C 2 | In appoggio ritto squadra a gambe unite, 2" |
| | D 2 | In appoggio ritto squadra a gambe divaricate, 2" |
| | | Salire, con corpo squadrato gambe divaricate e braccia piegate, lentamente alla verticale sugli omeri, 2" Dall'oscillazione, piegare le braccia per arrivare alla verticale sugli omeri, 2" |
| | E 2 | Salire, con corpo squadrato gambe divaricate e braccia tese, lentamente alla verticale ritta, 2" |
| | F 2 | Salire, con corpo squadrato gambe unite e braccia tese, lentamente alla verticale ritta, 2" |
| | G 2 | Dalla squadra a gambe divaricate su uno staggio, salire con corpo squadrato e braccia tese, lentamente alla verticale ritta, 2" |
| | H 2 | Dalla squadra a gambe unite su uno staggio, salire con corpo squadrato e braccia tese, lentamente alla verticale ritta 2" |
| ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE BRACHIALE | B 3 | In sospensione brachiale oscillare il corpo in avanti e dietro |
| | C 3 | Dalla sospensione brachiale kippe in appoggio a gambe divaricate sugli staggi |
| | | Dalla sospensione brachiale slancio all'appoggio ritto (colpo di petto) a gambe divaricate sugli staggi |
| | D 3 | Dalla sospensione brachiale kippe in appoggio a gambe divaricate sugli staggi e di seguito oscillare il corpo indietro all'orizzontale |
| | | Dalla sospensione brachiale slancio all'appoggio ritto (colpo di petto) a gambe divaricate sugli staggi e di seguito oscillare il corpo indietro all'orizzontale |
| | E 3 | Dalla sospensione brachiale kippe in appoggio a gambe unite e oscillazione indietro all'orizzontale |
| | | Dalla sospensione brachiale slancio avanti all'appoggio ritto (colpo di petto) a gambe unite e oscillazione indietro all'orizzontale |
| | | Dalla sospensione brachiale slancio dietro all'appoggio ritto, corpo all'orizzontale |
| | | Dalla sospensione brachiale slancio dietro all'appoggio ritto, corpo all'orizzontale, e nello slancio di ritorno squadra 2" |
| | | Dalla sospensione brachiale slancio avanti alto per eseguire una capovolta indietro (rouleau) |
| | F 3 | Dalla sospensione brachiale slancio dietro all'appoggio ritto, corpo a 45° |
| | G 3 | Dalla sospensione brachiale kippe in appoggio e oscillare indietro alla verticale ritta |
| | | Dalla sospensione brachiale slancio avanti all'appoggio ritto (colpo di petto) e oscillare indietro alla verticale ritta |
| H 3 | Dalla sospensione brachiale slancio dietro alla verticale ritta | |

[Torna a Sommario](#)

← preced.

success. →

PARALLELE

| | | |
|--|-----|---|
| ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE | C 4 | Oscillare in avanti in sospensione e nell'oscillazione di ritorno chiudere le gambe sul petto e salire all'appoggio ritto (kippe lunga) a gambe divaricate sugli staggi Da in piedi al centro delle parallele o dall'appoggio ritto, chiudere il corpo in massima squadra, scendere in sospensione rovesciata e nell'oscillazione di ritorno salire all'appoggio ritto (kippe breve) a gambe divaricate sugli staggi |
| | D 4 | Oscillare in avanti in sospensione e nell'oscillazione di ritorno chiudere le gambe sul petto, salire all'appoggio ritto (kippe lunga) alla squadra 2" oppure oscillare il corpo indietro all'orizzontale Da in piedi al centro delle parallele o dall'appoggio ritto, chiudere il corpo in massima squadra, scendere in sospensione rovesciata, nell'oscillazione di ritorno salire all'appoggio ritto (kippe breve) alla squadra 2" oppure oscillare il corpo indietro all'orizzontale |
| | E 4 | Da in piedi al centro delle parallele o dall'appoggio ritto, chiudere il corpo in massima squadra, scendere in sospensione rovesciata, oscillare avanti e con azione delle braccia lasciare l'impugnatura per arrivare all'appoggio brachiale (Impennata) |
| | F 4 | Kippe lunga all'appoggio, oscillare dietro alla verticale ritta Kippe breve all'appoggio, oscillare dietro alla verticale ritta |
| | G 4 | All'estremità degli staggi o tra gli staggi, kippe lunga e staccata dorsale all'appoggio ritto |
| | H 4 | All'estremità degli staggi o tra gli staggi, kippe lunga e staccata dorsale alla verticale |
| | I 4 | Dall'appoggio slanciare il corpo indietro alla sospensione, oscillare avanti, abbandonando e riprendendo l'impugnatura, portarsi all'appoggio ritto (Moy dall'appoggio) Da in piedi al centro delle parallele o dall'appoggio, impennata all'appoggio ritto |
| | L 4 | Dalla verticale slanciare il corpo indietro alla sospensione, oscillare avanti, abbandonando e riprendendo l'impugnatura, portarsi all'appoggio ritto (Moy) Da in piedi al centro delle parallele o dall'appoggio ritto, chiudere il corpo in massima squadra, scendere in sospensione rovesciata, continuare nella rotazione e con azione delle braccia e apertura del corpo portarsi all'appoggio ritto (controkippe all'appoggio) |
| | M 4 | Dalla verticale slanciare il corpo indietro alla sospensione, oscillare avanti rovesciando il corpo, abbandonare e riprendere l'impugnatura per arrivare alla verticale ritta (Granvolta) |
| | N 4 | Da in piedi al centro delle parallele o dall'appoggio ritto, chiudere il corpo in massima squadra, scendere in sospensione rovesciata, continuare nella rotazione e con azione delle braccia e apertura del corpo portarsi alla verticale (controkippe in verticale) |

[Torna a Sommario](#)



PARALLELE

| | | |
|---|-----|---|
| EL. LATERALI SU UNO STAGGIO | F 5 | Fronte ad uno staggio, kippe lunga alla squadra divaricata, 2" |
| | G 5 | Fronte ad uno staggio, infilata alla squadra in appoggio, 2" |
| | I 5 | Su uno staggio, kippe lunga alla squadra divaricata per salire con braccia ritte e corpo flesso alla verticale |
| | L 5 | Su uno staggio, infilata alla squadra per salire con braccia ritte e corpo flesso alla verticale |
| USCITE | A 6 | Oscillare indietro , spostare la mano dx sullo staggio sn, volteggiare lo staggio abbandonando la mano sn per arrivare al suolo |
| | B 6 | Oscillare indietro e in perno sul braccio sn volteggiare lo staggio dorsalmente (1/2 giro) per arrivare al suolo |
| | C 6 | Oscillare avanti e in perno sul braccio dx volteggiare lo staggio (1/2 giro) abbandonando l'impugnatura per arrivare al suolo |
| | D 6 | Oscillare indietro , spostare la mano dx sullo staggio sn (pollici contrapposti), volteggiare lo staggio con 1/2 giro dorsale a sn abbandonando le impugnature per arrivare al suolo |
| | | Oscillare indietro alla verticale, spostare la mano dx sullo staggio sn, volteggiare lo staggio abbandonando la mano sn per arrivare al suolo |
| | F 6 | Oscillare indietro alla verticale ritta e in perno sul braccio sn volteggiare lo staggio (1/2 giro) per arrivare al suolo. Il movimento può essere eseguito anche con partenza dalla verticale. |
| | G 6 | Oscillare avanti e abbandonando le impugnature volteggiare lo staggio compiendo un salto giro indietro raggruppato per arrivare al suolo |
| | H 6 | Oscillare avanti e abbandonando le impugnature volteggiare lo staggio compiendo un salto giro indietro teso per arrivare al suolo |
| | | Oscillare indietro e abbandonando le impugnature volteggiare lo staggio compiendo un salto giro avanti carpiato per arrivare al suolo |
| | I 6 | Oscillare avanti e abbandonando le impugnature volteggiare lo staggio compiendo un salto giro indietro teso con 1/2 giro per arrivare al suolo |
| | | Oscillare indietro e abbandonando le impugnature volteggiare lo staggio compiendo un salto giro avanti teso per arrivare al suolo |
| | L 6 | Oscillare avanti e abbandonando le impugnature volteggiare lo staggio compiendo un salto giro indietro teso con 1 avvitamento |
| | M 6 | Oscillare avanti e abbandonando le impugnature volteggiare lo staggio compiendo un doppio salto giro indietro raggruppato |
| | N 6 | Oscillare avanti e abbandonando le impugnature volteggiare lo staggio compiendo un doppio salto giro indietro carpiato |
| Oscillare indietro e abbandonando le impugnature volteggiare lo staggio compiendo un doppio salto giro avanti raggruppato | | |

[Torna a Sommario](#)



SBARRA

| | | |
|--|-----|--|
| KIPPE E MOVIMENTI SEMPLICI IN APPOGGIO | A 1 | Con slancio di una gamba o con salto, flettendo le braccia capovolgersi indietro con gambe tese all'appoggio ritto frontale |
| | | Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, in perno sul braccio sn compiere 1/2 giro a sn, riunire la gamba sn alla gamba dx all'appoggio ritto frontale |
| | | Appoggio ritto frontale sottoentrare la gamba dx a dx o sn a sn in appoggio ritto frontale con gambe div. |
| | | Appoggio ritto frontale con gambe divaricate, sottouscire la gamba dx a dx o sn a sn in appoggio ritto fron. |
| | | Impugnare la sbarra e saltare all'appoggio ritto frontale, anche con l'utilizzo della pedana |
| | B 1 | Flettendo le braccia capovolgersi indietro di forza con gambe tese all'appoggio ritto frontale |
| | | In sospensione, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno infilare la gamba dx o sn fra le braccia per arrivare in presa poplitea |
| | | Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, sbilanciare il corpo indietro per scendere in sospensione rovesciata in presa poplitea con la gamba dx o sn, oscillare avanti e nell'oscillazione di ritorno slanciare la gamba tesa in basso per ritornare all'appoggio ritto a gambe div. |
| | | In sospensione rovesciata in presa poplitea con una gamba, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno slanciare la gamba tesa in basso per arrivare all'appoggio ritto a gambe divaricate sagittalmente |
| | C 1 | In sospensione, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno infilare la gamba dx o sn fra le braccia per arrivare in appoggio ritto con gambe divaricate sagittalmente (infilata a una gamba) |
| | D 1 | In sospensione, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno infilare le gambe fra le braccia per salire all'appoggio ritto dorsale (infilata a due gambe) |
| | | Dalla verticale o dall'appoggio ritto frontale, slanciare il corpo indietro per scendere in sospensione, anche con gambe divaricate e oscillare avanti (Fucs) |
| | E 1 | In sospensione, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno flettere le gambe sul busto e, avvicinando i piedi alla sbarra, salire all'appoggio frontale (kippe) |
| | | Dall'appoggio ritto frontale, sbilanciare il corpo indietro per scendere in sospensione rovesciata con i piedi vicino alla sbarra, oscillare avanti e nell'oscillazione di ritorno salire all'appoggio ritto (kippe breve) |

[Torna a Sommario](#)



SBARRA

| | | |
|--|---|--|
| KIPPE E MOVIMENTI SEMPLICI IN APPOGGIO | F 1 | In sospensione, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno flettere le gambe sul busto e, avvicinando i piedi alla sbarra, salire all'appoggio frontale (kippe) e slanciare il corpo dietro dietro all'orizzontale |
| | | Dall'appoggio ritto frontale, sbilanciare il corpo indietro per scendere in sospensione rovesciata con i piedi vicino alla sbarra, oscillare avanti e nell'oscillazione di ritorno salire all'appoggio ritto (kippe breve) per continuare nello slancio indietro all'orizzontale |
| | G 1 | Kippe all'appoggio ritto frontale e cambio simultaneo delle impugnature da dorsale a palmare |
| | | Kippe all'appoggio ritto frontale, slancio in verticale e cambio saltato delle impugnature da dorsale a palmare |
| | H 1 | Kippe all'appoggio ritto frontale, slancio in verticale, cambio di una impugnatura da dorsale a palmare e in perno su un braccio 1/2 giro in verticale |
| | GRANVOLTE E SLANCI CON E SENZA ROTAZIONI | B 2 |
| C 2 | | Oscillare indietro e con azione delle braccia elevarsi all'appoggio ritto (slanciappoggio dietro), corpo all'orizzontale |
| | | Oscillare avanti, abbandonare e riprendere l'impugnatura dx o sn per compiere 1/2 giro a sn o a dx (cambio di fronte con impugnatura mista). Il movimento può essere eseguito anche completando il cambio dell'impugnatura dx o sn al termine della oscillazione di ritorno |
| D 2 | | Oscillare avanti e compiere 1/2 giro in perno su un braccio abbandonando e riprendendo successivamente le impugnature |
| | | Oscillare in avanti e capovolgersi all'appoggio ritto frontale (mezza granvolta), rovesciando il corpo indietro, scendere in sospensione indirizzando le gambe in avanti-alto per oscillare indietro |
| E 2 | | Oscillare indietro e con azione delle braccia slanciappoggio dietro alla verticale |
| | | Granvolta frontale |
| | | Granvolta dorsale |
| F 2 | | Dalla granvolta dorsale, cambiare successivamente le impugnature da palmari in dorsali |
| G 2 | | Dalla granvolta dorsale, abbandonare simultaneamente le impugnature per riprendere la sbarra in presa dorsale |
| | Dalla granvolta frontale, cambio di fronte avanti con cambio simultaneo delle impugnature | |

[Torna a Sommario](#)



SBARRA

| | | |
|---|---|---|
| GRANVOLTE E SLANCI CON E SENZA ROTAZIONI | H 2 | Dalla granvolta frontale, in perno su un braccio 1/2 giro alla verticale per proseguire nella granvolta dorsale (cambio a petto) |
| | | Dalla granvolta dorsale, in perno su un braccio 1/2 giro alla verticale per proseguire nella granvolta frontale (perno) |
| | | Dalla granvolta frontale, in perno su un braccio, 1/2 giro in verticale e riprendere la sbarra con impugnatura cubitale |
| | I 2 | Dalla granvolta frontale, abbandonare simultaneamente le impugnature per riprendere la sbarra in presa palmare |
| | | Dalla granvolta dorsale, in perno su un braccio, 1 giro in verticale e riprendere la sbarra con impugnatura mista |
| | L 2 | Dalla granvolta dorsale, in perno su un braccio, 1 giro in verticale e riprendere la sbarra con impugnatura cubitale |
| Dalla granvolta frontale, stacco delle mani, 1 giro in verticale e riprendere la sbarra (Quast) | | |
| ELEMENTI SEMPLICI ESEGUITI VICINO ALLA SBARRA | B 3 | Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente ed impugnatura palmare, sbilanciare il corpo per cadere in avanti, compiere un giro e ritornare all'appoggio ritto a gambe divaricate |
| | C 3 | Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente ed impugnatura dorsale, sbilanciare il corpo per cadere indietro, compiere un giro e ritornare all'appoggio ritto a gambe divaricate |
| | | Dall'appoggio ritto frontale con impugnatura dorsale, sbilanciare il corpo per cadere indietro, compiere un giro a corpo teso e ritornare all'appoggio ritto frontale (giro addominale) |
| | | Dall'appoggio ritto frontale con impugnatura dorsale, sbilanciare il corpo in avanti, compiere un giro a corpo flesso e gambe piegate per ritornare all'appoggio ritto frontale (ochetta gambe piegate) |
| | D 3 | Dall'appoggio ritto frontale con impugnatura dorsale, sbilanciare il corpo in avanti, compiere un giro a braccia tese e corpo flesso e ritornare all'appoggio ritto frontale (ochetta) |
| | | Dall'appoggio ritto frontale con impugnatura dorsale, sbilanciare il corpo per cadere indietro, compiere un giro libero a corpo teso e ritornare all'appoggio ritto frontale con corpo all'orizzontale (capovolta all'appoggio) |
| E 3 | Dall'appoggio, giro indietro alla verticale (capovolta verticale) | |

[Torna a Sommario](#)



SBARRA

| | | |
|---------------------------------------|-----|--|
| ELEMENTI IN AVVICINAMENTO ALLA SBARRA | E 4 | Al termine della granvolta frontale, dalla verticale richiamare le gambe tese e unite in presa plantare tra le impugnature, rovesciare il corpo indietro e scendere in sospensione indirizzando le gambe in avanti alto |
| | | Al termine della granvolta frontale, dalla verticale richiamare le gambe tese e divaricate in presa plantare di fianco alle impugnature, rovesciare il corpo indietro e scendere in sospensione indirizzando le gambe in avanti alto |
| | F 4 | Al termine della granvolta frontale, dalla verticale richiamare le gambe tese e unite in presa plantare tra le impugnature o divaricate di fianco alle impugnature, rovesciare il corpo indietro, scendere in sospensione indirizzando le gambe in avanti alto e abbandonando l'impugnatura dx o sn compiere 1/2 giro a sn o a dx (cambio di fronte con impugnatura mista) |
| | G 4 | Dalla granvolta frontale compiere un giro indietro in presa plantare a gambe divaricate e stendere il corpo in verticale (giro di pianta) |
| | | Dall'oscillazione infilare le gambe unite tra le braccia e nell'oscillazione di ritorno stendere il corpo ed eseguire un giro indietro per arrivare all'appoggio dorsale (controkippe) |
| | | Dall'appoggio con le gambe tra le braccia, giro libero avanti alla sospensione (Giro Adler) |
| | H 4 | Dalla granvolta frontale compiere un giro indietro in presa plantare a gambe unite e stendere il corpo in verticale (giro di pianta a gambe unite) |
| | I 4 | Dalla granvolta dorsale giro libero avanti a gambe divaricate alla verticale (Endo) |
| | | Dalla granvolta dorsale giro libero avanti a gambe unite alla verticale (Endo a gambe unite) |
| | | Dalla granvolta frontale giro libero indietro a gambe unite alla verticale (Stalder a gambe unite) |
| | | Dalla granvolta frontale giro libero indietro a gambe divaricate alla verticale (Stalder) |
| | L 4 | Dalla granvolta dorsale giro libero avanti a gambe unite e/o divaricate e in perno su un braccio 1/2 giro alla verticale (Endo carpiato e/o divaricato e perno) |
| | | Dalla granvolta frontale giro libero indietro a gambe unite e/o divaricate e 1/2 giro alla verticale (Stalder carpiato e/o divaricato con 1/2 giro) |
| | | Dalla granvolta dorsale infilare la gambe tra le braccia e giro libero avanti (45°) alla sospensione (Adler) |
| | M 4 | Dalla granvolta dorsale giro libero avanti a gambe unite e/o divaricate e in perno su un braccio compiere un giro intero in verticale e riprendere la sbarra in presa cubitale e/o mista (Endo carpiato e/o divaricato e 360° alla presa cubitale) |
| | | Dalla granvolta frontale giro libero indietro a gambe unite e/o divaricate e 1 giro alla verticale (Stalder carpiato e/o divaricato con rotazione in verticale di 360°) |

[Torna a Sommario](#)



SBARRA

| | | |
|--|-----|---|
| EL. CON PRESA CUBITALE IN SOSPENSIONE o POSIZIONE DORSALE | G 5 | Slanciappoggio dietro con imp. cubitale e salto delle impugnature da cubitale in dorsale all'appoggio (corpo all'orizzontale) |
| | H 5 | Slanciappoggio dietro con imp. cubitale e salto delle impugnature da cubitale in palmare alla verticale |
| | I 5 | Granvolta avanti con impugnatura cubitale |
| | | Slanciappoggio dietro con imp. cubitale e salto delle impugnature da cubitale in dorsale con 1/2 giro in verticale |
| | | Slanciappoggio dietro con imp. cubitale e salto delle impugnature da cubitale in palmare e 1/2 giro in verticale |
| | M 5 | Granvolta dorsale avanti (russa) |
| Dall'appoggio dorsale slanciare il corpo indietro e nell'oscillazione avanti portarsi all'appoggio (slanciappoggio Steinemann) | | |
| MOVIMENTI CON FASE DI VOLO | M 6 | Un salto a scelta: Esempio Capovolta Tkatchev Piantata Tkatchev - stalder Tkatchev Kovacs - Gaylord 2 |

[Torna a Sommario](#)



SBARRA

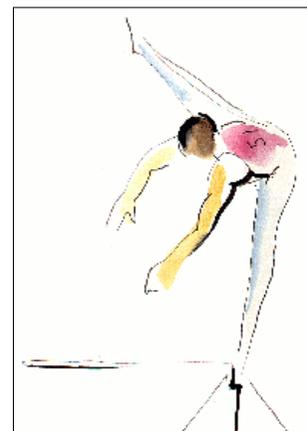
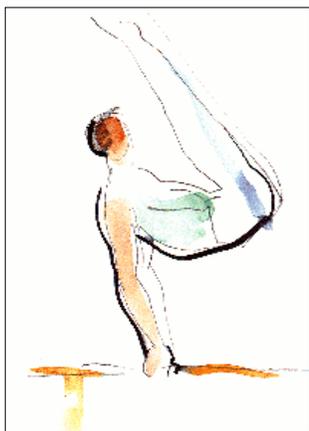
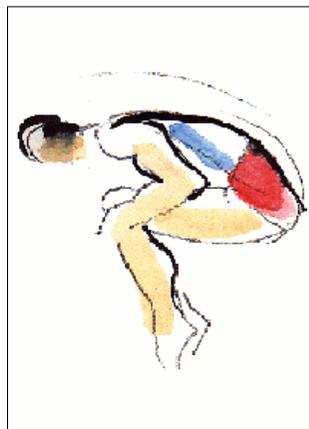
| | | |
|--------|--|---|
| USCITE | A 7 | Dall'appoggio frontale capovolgere il corpo in avanti a gambe tese per arrivare al suolo |
| | | Dall'appoggio frontale con spinta delle braccia slanciare il corpo in alto-dietro per arrivare al suolo |
| | B 7 | Dall'appoggio frontale con spinta delle braccia slanciare il corpo in alto-dietro e, abbandonando le impugnature, compiere 1/2 giro per arrivare al suolo |
| | C 7 | Dall'appoggio frontale sbilanciare il corpo indietro alla sospensione e indirizzarlo in avanti-alto, abbandonare l'impugnatura per arrivare al suolo |
| | D 7 | Dall'appoggio frontale posare i piedi a lato delle impugnature o tra le impugnature, sbilanciare il corpo indietro alla sospensione e indirizzarlo in avanti-alto, abbandonare l'impugnatura per arrivare al suolo |
| | | Dall'appoggio frontale posare i piedi a lato delle impugnature o tra le impugnature, sbilanciare il corpo indietro alla sospensione e indirizzarlo in avanti-alto, abbandonare l'impugnatura compiendo 1/2 per arrivare al suolo |
| | E 7 | In sospensione, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno infilare le gambe fra le braccia per salire all'appoggio ritto dorsale e di seguito abbandonare le impugnature per arrivare al suolo |
| | F 7 | Al termine della granvolta frontale, dalla verticale richiamare le gambe tese e posare i piedi a lato delle impugnature o tra le impugnature, rovesciare il corpo indietro e scendere in sospensione indirizzando le gambe in avanti alto, abbandonare le impugnature per arrivare al suolo |
| | G 7 | Oscillare avanti, abbandonare le impugnature e compiere un salto giro dietro a corpo raccolto |
| | | Oscillare avanti, abbandonare le impugnature e compiere un salto giro dietro a corpo teso |
| | H 7 | Oscillare avanti, abbandonare le impugnature e compiere un salto giro dietro a corpo teso con 1 avvitamento intorno all'asse longitudinale |
| | | Oscillare indietro, abbandonare le impugnature e compiere un salto giro avanti a corpo raggruppato, carpiato o teso |
| | I 7 | Oscillare avanti, abbandonare le impugnature e compiere un doppio salto giro dietro raggruppato |
| | | Oscillare indietro, abbandonare le impugnature e compiere un salto giro avanti carpiato con 1/2 giro intorno all'asse longitudinale |
| L 7 | Oscillare avanti, abbandonare le impugnature e compiere un doppio salto giro dietro raggruppato con 1 avvitamento intorno all'asse longitudinale (Tsukahara) | |
| M 7 | Oscillare avanti, abbandonare le impugnature e compiere un doppio salto giro dietro a corpo teso | |

[Torna a Sommario](#)



ESERCIZI OBBLIGATORI

Categoria Allievi p. 10 - 11 - 12



[Torna a Sommario](#)

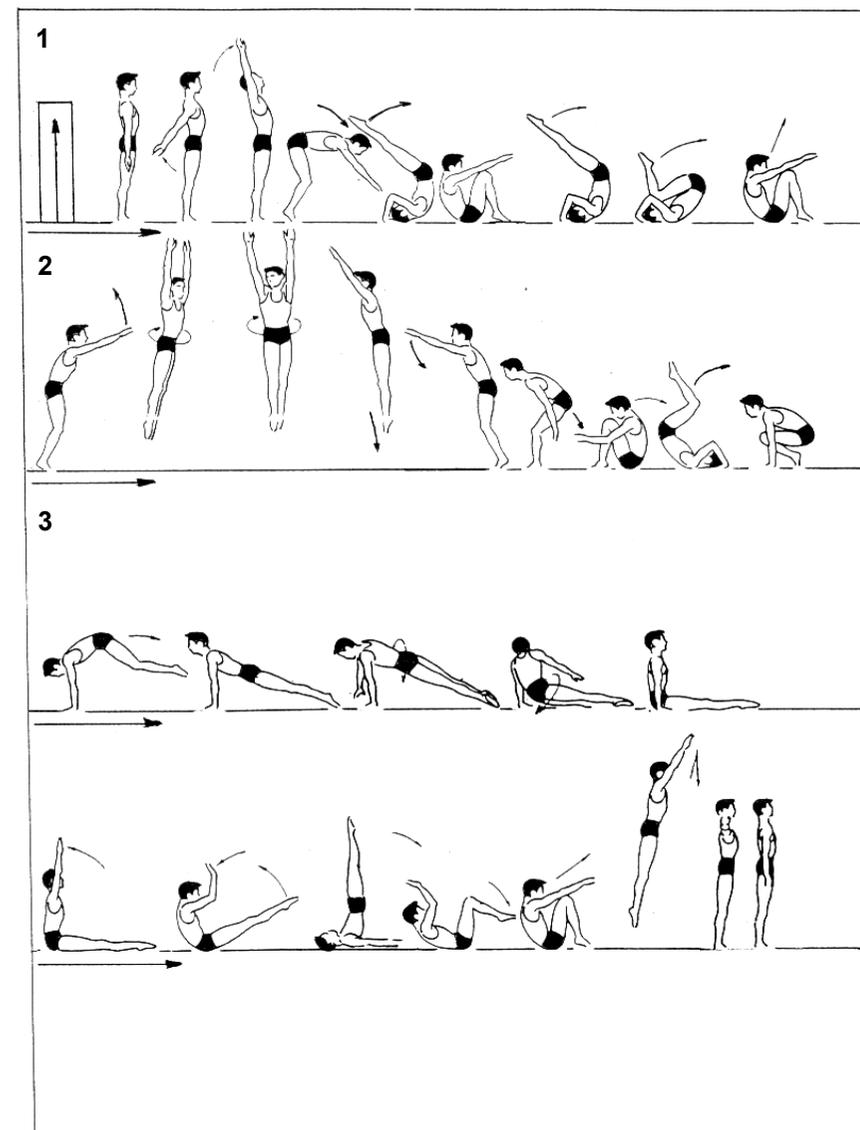
Sezione Maschile
Anno sportivo 2008



Corpo libero

punti 10,00

| DESCRIZIONE | VALORE Punti | FALLI TIPICI | PENALIZZAZIONI Punti |
|---|-----------------|--|--------------------------------|
| <p>1 Supinando le mani, circondando le braccia per dietro e piegando le gambe, posare le mani al suolo per effettuare una capovolta in avanti e diseguito una seconda capovolta per arrivare sui piedi in massima raccolta.</p> | 1 3.50 | - Mancanza di continuità tra le due capovolte | sino a 0.30 |
| <p>2 Di seguito compiere un salto in alto sul posto con 1/2 giro intorno all'asse longitudinale, braccia in alto. Prendere contatto col suolo piegando le gambe e, sbilanciando il corpo indietro, rotolare sul dorso per effettuare una capovolta indietro ed arrivare in posizione di massima raccolta.</p> | 2 3.50 | - Mancanza di controllo all'arrivo dal salto - Mancanza di continuità tra il 1/2 giro e la capovolta indietro | 0.20 0.20 |
| <p>3 Stendere il corpo dietro e, in perno sul braccio sn, compiere 1/2 giro a dx, posare la mano dx al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese avanti. Sollevare le braccia in alto e, sbilanciando il corpo indietro, rotolare sul dorso alla verticale, spalle appoggiate al suolo (candela). Abbassare le gambe e rotolare in avanti per arrivare alla posizione di massima raccolta. Di seguito eseguire un salto in alto sul posto ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori. In prima.</p> | 3 3.00 | - Corpo non allineato nella candela - Mancanza di continuità tra il rotolamento avanti e il salto in alto | sino a 0.30 sino a 0.30 |



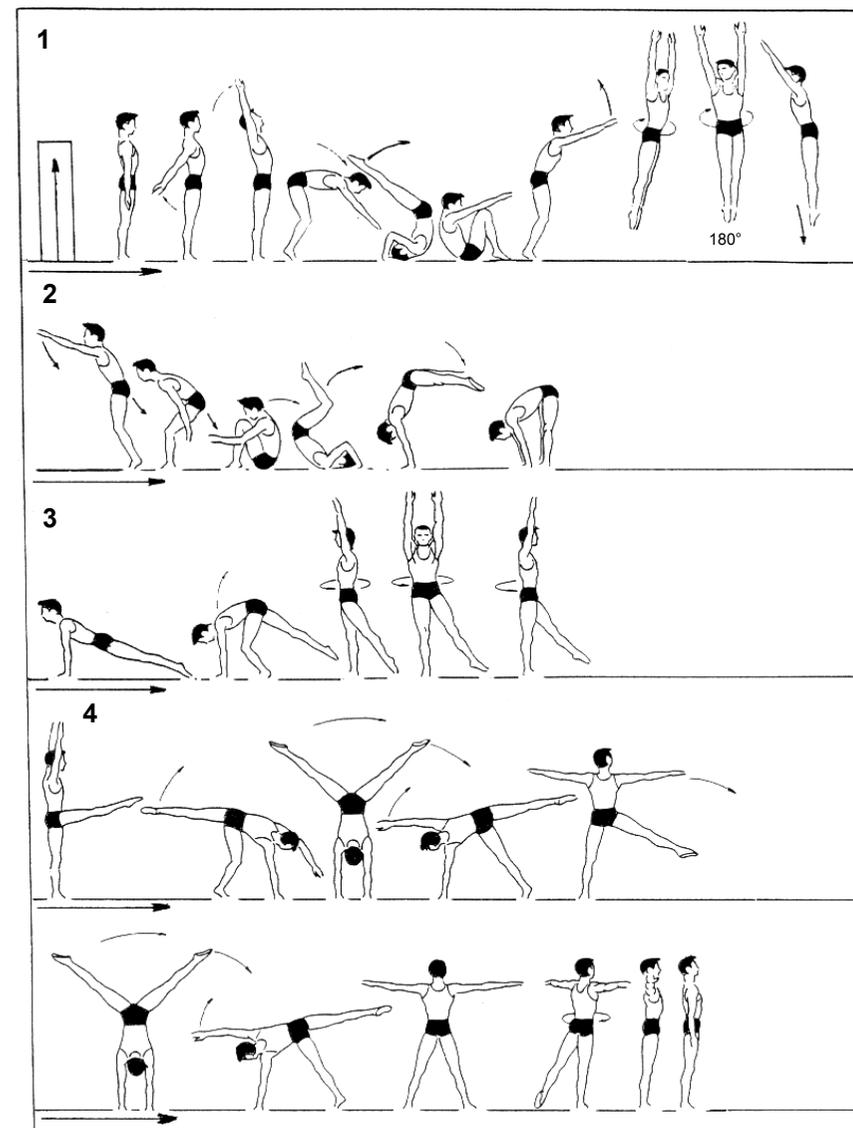
[Torna a Sommario](#)

success. →

Corpo libero

punti 11,00

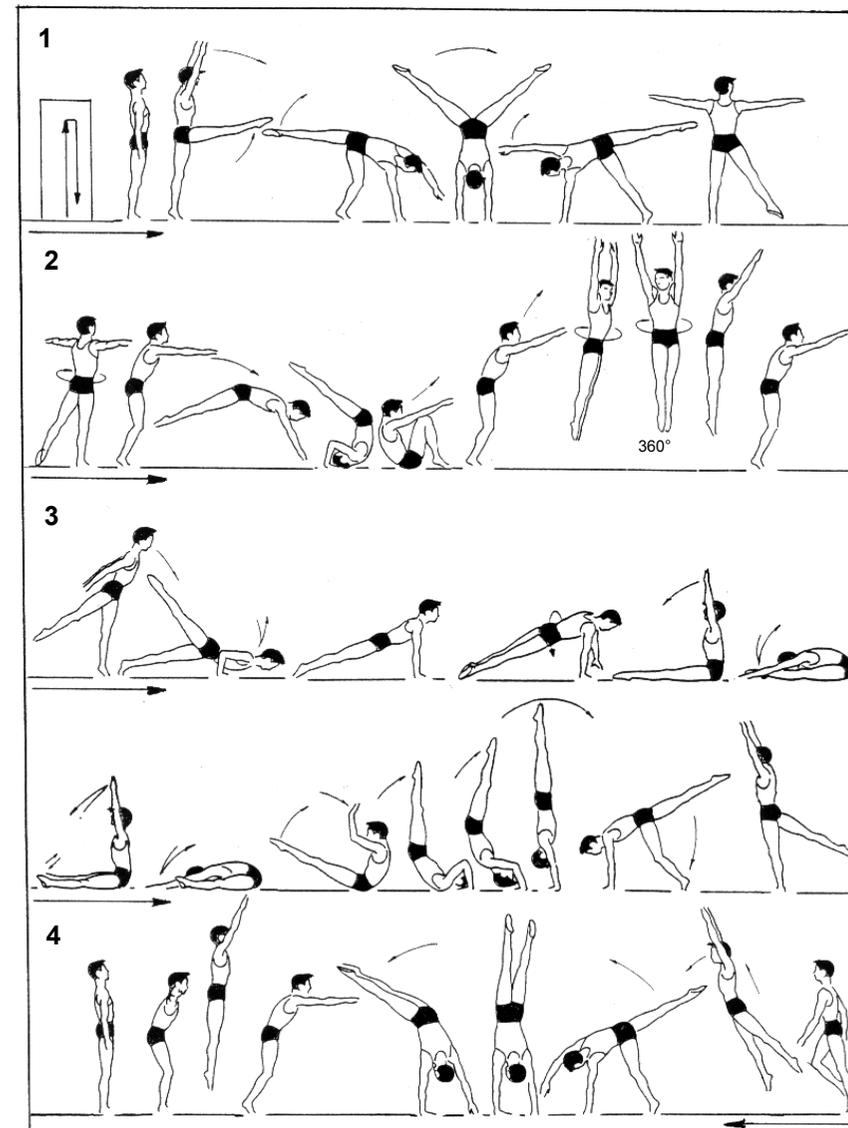
| DESCRIZIONE | VALORE Punti | FALLI TIPICI | PENALIZZAZIONI Punti |
|--|-----------------|--|--------------------------------|
| <p>1 Supinando le mani, circondando le braccia per dietro e piegando le gambe, posare le mani al suolo per effettuare una capovolta in avanti ed arrivare sui piedi in posizione di massima raccolta. Di seguito compiere un salto in alto sul posto con 1/2 giro intorno all'asse longitudinale, braccia in alto.</p> | 1 3.00 | - Mancanza di continuità tra la capovolta ed il salto | sino a 0.30 |
| <p>2 Prendere contatto col suolo piegando le gambe e sbilanciando il corpo indietro, rotolare sul dorso per effettuare una capovolta indietro ed arrivare a gambe divaricate frontalmente, mantenere le mani al suolo.</p> | 2 2.00 | - Mancanza di controllo all'arrivo dal salto - Mancanza di continuità tra il 1/2 giro e la capovolta indietro | sino a 0.30 sino a 0.30 |
| <p>3 Di rimbalzo, riunire le gambe nell'atteggiamento di corpo proteso dietro. Rizzare la gamba portando la dx tra le braccia e, in perno sul piede dx, compiere 1/2 giro a sn (cambio di fronte).</p> | 3 1.00 | - Mancanza di continuità | 0.10 |
| <p>4 Eseguire una ruota a dx e, di seguito una seconda ruota per arrivare al suolo a gambe divaricate; in perno sul piede dx compiere 1/4 di giro a dx per riunire il piede sn (dietro) al piede dx (avanti), mantenendo le braccia in fuori. In prima.</p> | 4 5.00 | - Corpo non passante per la verticale (ogni volta) - Mancanza di direzione (ogni volta) | sino a 0.30 sino a 0.30 |



[Torna a Sommario](#)



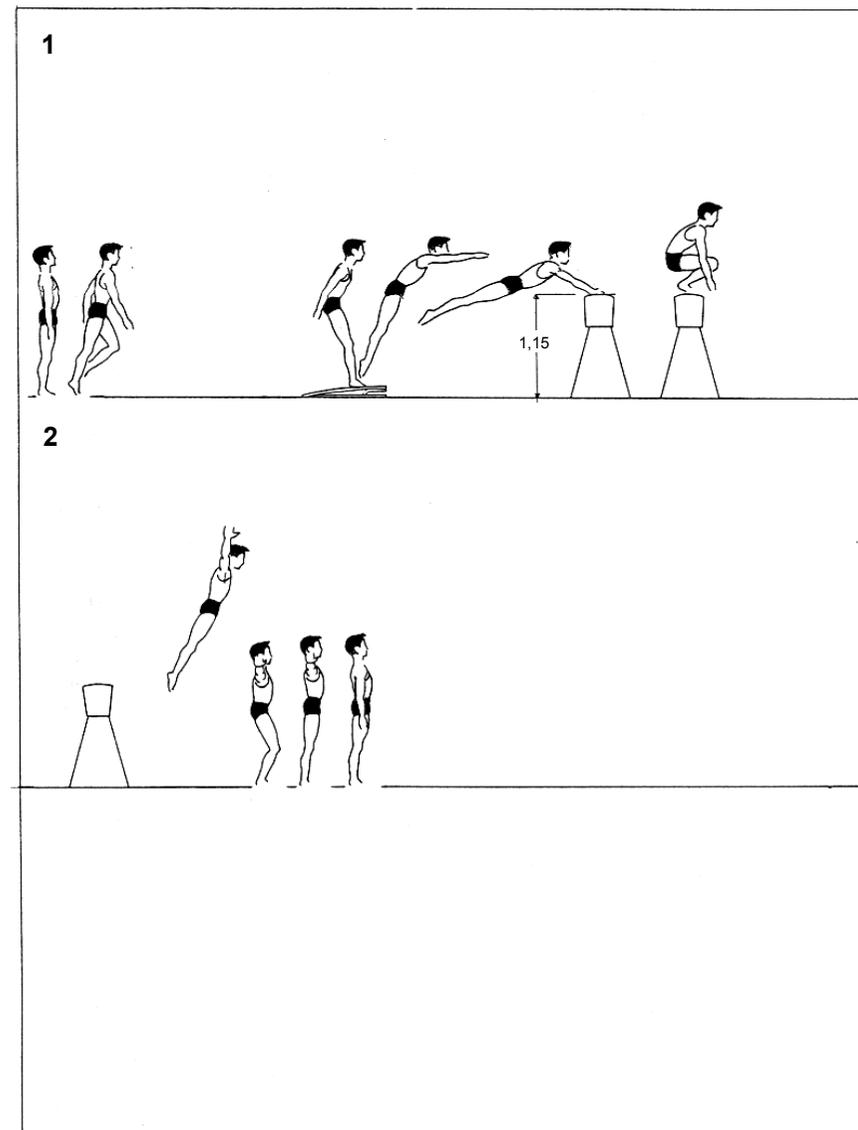
| DESCRIZIONE | VALORE Punti | FALLI TIPICI | PENALIZZAZIONI Punti | |
|--|-----------------|--|-------------------------|----------------------|
| <p>1 Sollevando i talloni, elevare la gamba in avanti-alto, portare le braccia in alto e, posando il piede dx al suolo, eseguire una ruota a dx, arrivando al suolo con la gamba dx elevata in fuori.</p> | 2.00 | <ul style="list-style-type: none"> - Corpo non passante per la verticale - Mancanza di direzione | sino a | 0.30 |
| <p>2 Compire 1/4 di giro a dx, posare il piede dx al suolo e riunire la gamba sn alla dx e compiere, con un piccolo tuffo, una capovolta in avanti. Di seguito, rizzando energicamente le gambe, compiere un salto in alto sul posto con una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale ed arrivare al suolo in semipieciamento sulle gambe.</p> | 2.00 | <ul style="list-style-type: none"> - Mancanza di continuità tra la ruota e il tuffo - Rotazione incompleta - Mancanza di controllo nell'arrivo dal salto | sino a | 0.10 0.30 0.30 |
| <p>3 Rizzare le gambe e, sbilanciando il corpo in avanti circondando le braccia per dietro-basso-avanti, cadere a corpo teso sulle mani con braccia piegate, corpo proteso dietro e gamba dx sollevata dietro. Rizzando le braccia, riunire la gamba dx e con 1/2 giro portarsi alla posizione di corpo proteso avanti. Posare il bacino a terra ed assumere la posizione seduta con braccia in alto, flettere il busto in avanti. Ritornare alla posizione seduta con braccia in alto, divaricare le gambe e flettere nuovamente il busto in avanti. Ritornare alla posizione seduta e sbilanciando il corpo indietro eseguire una capovolta indietro con passaggio dalla verticale. Posare al suolo il piede sn e raggiungere la stazione eretta con braccia in alto e gamba dx elevata dietro.</p> | 3.00 | <ul style="list-style-type: none"> - Flessione insufficiente a gambe unite - Flessione insufficiente a gambe divaricate - Corpo non passante per la verticale | sino a | 0.30 0.30 0.30 |
| <p>4 Abbassando le braccia per dietro-basso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, una rondata e di rimbalzo un salto in alto sul posto.</p> | 5.00 | <ul style="list-style-type: none"> - Mancanza di direzione - Mancanza di continuità tra la rondata ed il salto in alto | sino a | 0.30 0.30 |



Volteggio

punti 10,00

| DESCRIZIONE | VALORE Punti | FALLI TIPICI | PENALIZZAZIONI Punti | |
|---|-----------------|------------------------------------|-------------------------|------|
| Volteggio frammezzo a gambe flesse con posa dei piedi sul cavallo posto trasversalmente all'altezza di m. 1.15 | | | | |
| 1 Utilizzando non più di m. 20 di rincorsa (dal centro dell'attrezzo) e con disposizione libera della pedana, battere a piedi pari, posare i piedi in presa plantare sul cavallo. | 1° volo | - Flessione anticipata delle gambe | sino a | 0.30 |
| | Appoggio | - Posa dei piedi non simultanea | sino a | 0.30 |
| 2 Di seguito distendere le gambe per eseguire un salto verso avanti-alto con corpo teso e braccia in alto. Arrivare al suolo con gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori. In prima. | 2° volo | - Elevazione insufficiente | sino a | 0.30 |
| | | - Corpo non disteso | sino a | 0.30 |



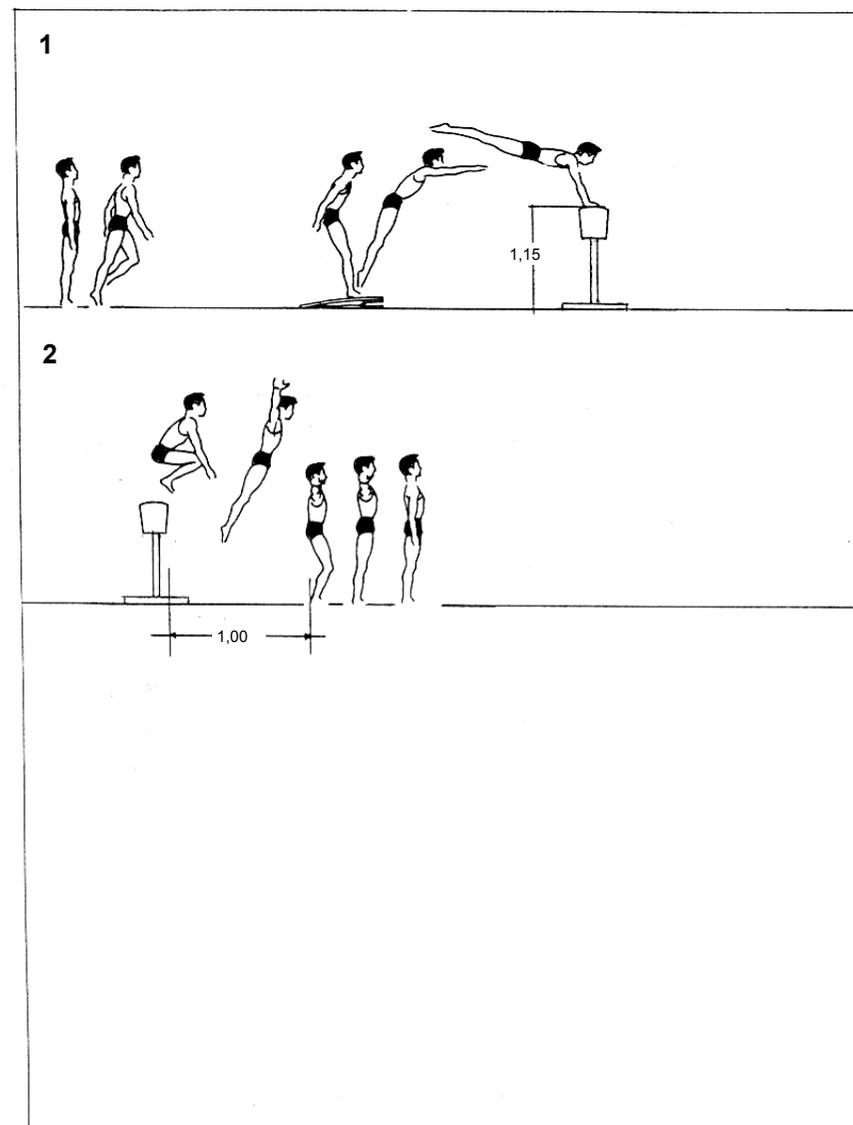
[Torna a Sommario](#)

success.

Volteggio

punti 11,00

| DESCRIZIONE | VALORE Punti | FALLI TIPICI | PENALIZZAZIONI Punti | |
|--|-----------------|-------------------------------------|-------------------------|------|
| Volteggio frammezzo a gambe flesse con cavallo posto trasversalmente all'altezza di m. 1.15 | | | | |
| 1 Utilizzando non più di m. 20 di rincorsa dal centro dell'attrezzo e con disposizione libera della pedana, effettuare un volteggio con passaggio delle gambe flesse frammezzo le braccia per arrivare al suolo ad almeno m. 1 di distanza dal cavallo con gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori. In prima. | 1° volo | - Piedi sotto l'altezza del cavallo | sino a | 0.30 |
| | Appoggio | - Flessione anticipata delle gambe | sino a | 0.30 |
| | 2° volo | - Elevazione insufficiente | sino a | 0.30 |
| | | - Arrivo a meno di m. 1 | sino a | 0.30 |



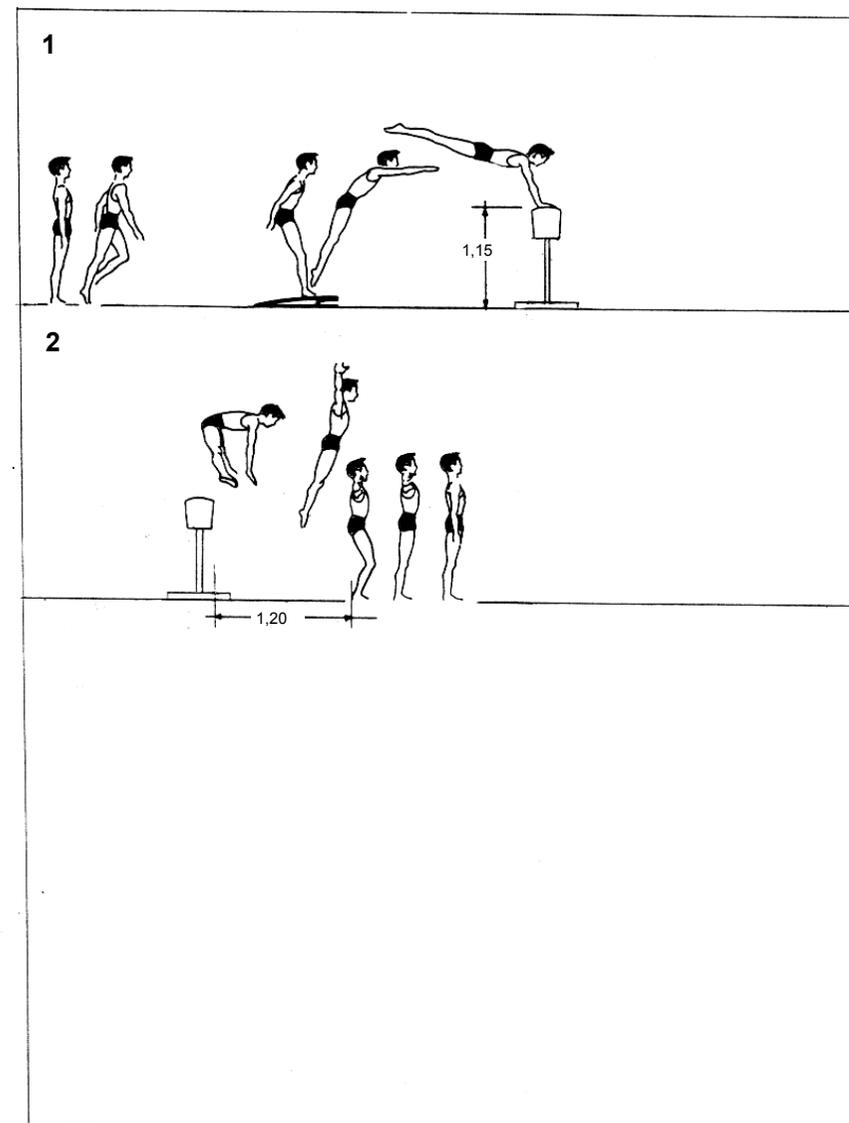
[Torna a Sommario](#)



Volteggio

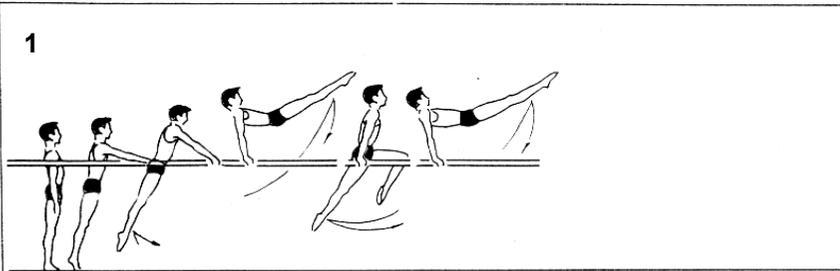
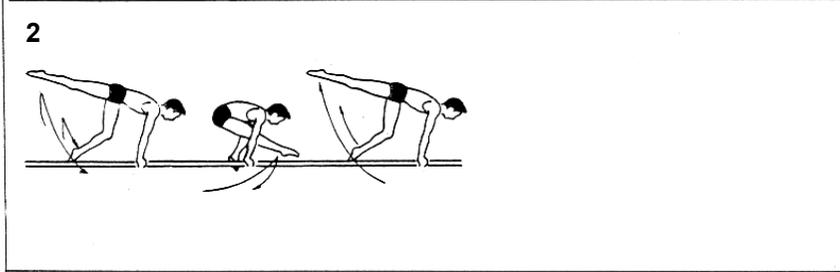
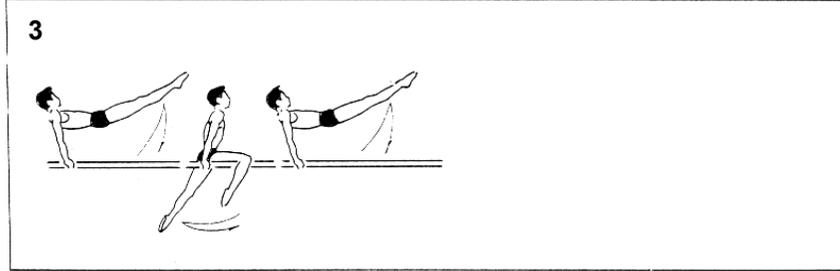
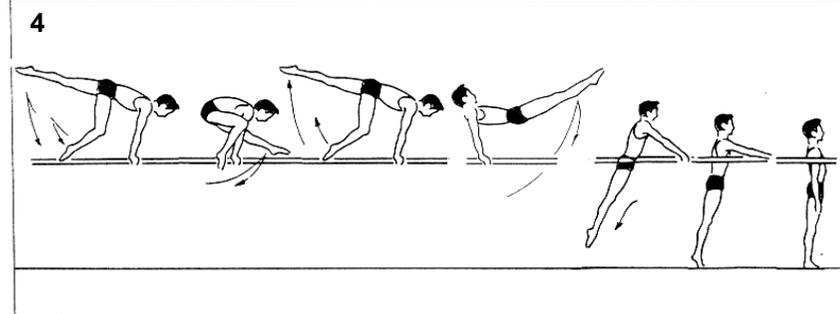
punti 12,00

| DESCRIZIONE | VALORE Punti | FALLI TIPICI | PENALIZZAZIONI Punti | |
|--|-----------------|---|-------------------------|------|
| Volteggio con passaggio a gambe divaricate sul cavallo posto trasversalmente all'altezza di m. 1.15 | | | | |
| 1 Utilizzando non più di m. 20 di rincorsa dal centro dell'attrezzo e con disposizione libera della pedana, effettuare un volteggio con passaggio delle gambe divaricate per arrivare al suolo ad almeno m. 1.20 di distanza dal cavallo con gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori. In prima. | 1° volo | - Piedi sotto l'altezza del cavallo | sino a | 0.30 |
| | Appoggio | - Passare prima le gambe e poi staccare le mani | sino a | 0.30 |
| | 2° volo | - Elevazione insufficiente | sino a | 0.30 |
| | | - Arrivo a meno di m. 1 | sino a | 0.30 |



[Torna a Sommario](#)



| DESCRIZIONE | VALORE Punti | FALLI TIPICI | PENALIZZAZIONI Punti | |
|---|-----------------|--|--------------------------------|---|
| <p>Posizione iniziale: ritti al centro delle parallele con le mani che impugnano gli staggi.</p> | | | | |
| <p>1 Saltare all'appoggio ritto e oscillare le gambe in avanti e nella fase di ritorno portare la gamba sn in presa poplitea sullo staggio sn (seduta interna sn) e oscillare la gamba ds indietro. Oscillare la gamba ds in avanti riunendola alla sn.</p> | 1 2.50 | <p>- Oscillazione avanti con corpo squadrato (ogni volta)</p> <p>- Oscillazione della gamba dietro incompleta</p> | <p>0.10</p> <p>0.10</p> | <p>1</p>  |
| <p>2 Oscillare indietro e posare il piede sn in presa plantare sullo staggio sn e vicino alla mano corrispondente, mentre la gamba ds continua l'oscillazione in avanti. Oscillare la gamba ds indietro e riunirla alla sn.</p> | 2 2.00 | <p>- Oscillazione indietro al di sotto degli staggi (ogni volta)</p> <p>- Oscillazione della gamba avanti incompleta</p> | <p>sino a 0.30</p> <p>0.10</p> | <p>2</p>  |
| <p>3 Oscillare le gambe in avanti e nella fase di ritorno portare la gamba ds in presa poplitea sullo staggio ds (seduta interna ds) e oscillare la gamba sn indietro. Oscillare la gamba sn in avanti riunendola alla ds.</p> | 3 2.50 | <p>- Oscillazione avanti con corpo squadrato (ogni volta)</p> <p>- Oscillazione della gamba dietro incompleta</p> | <p>0.10</p> <p>0.10</p> | <p>3</p>  |
| <p>4 Oscillare indietro e posare il piede ds in presa plantare sullo staggio ds e vicino alla mano corrispondente, mentre la gamba sn continua l'oscillazione in avanti. Oscillare la gamba sn indietro e riunirla alla ds. Oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno scendere al suolo a gambe semipiegate. In prima.</p> | 4 3.00 | <p>- Oscillazione indietro al di sotto degli staggi (ogni volta)</p> <p>- Oscillazione della gamba avanti incompleta</p> | <p>sino a 0.30</p> <p>0.10</p> | <p>4</p>  |

[Torna a Sommario](#)



Parallele

punti 11,00

DESCRIZIONE

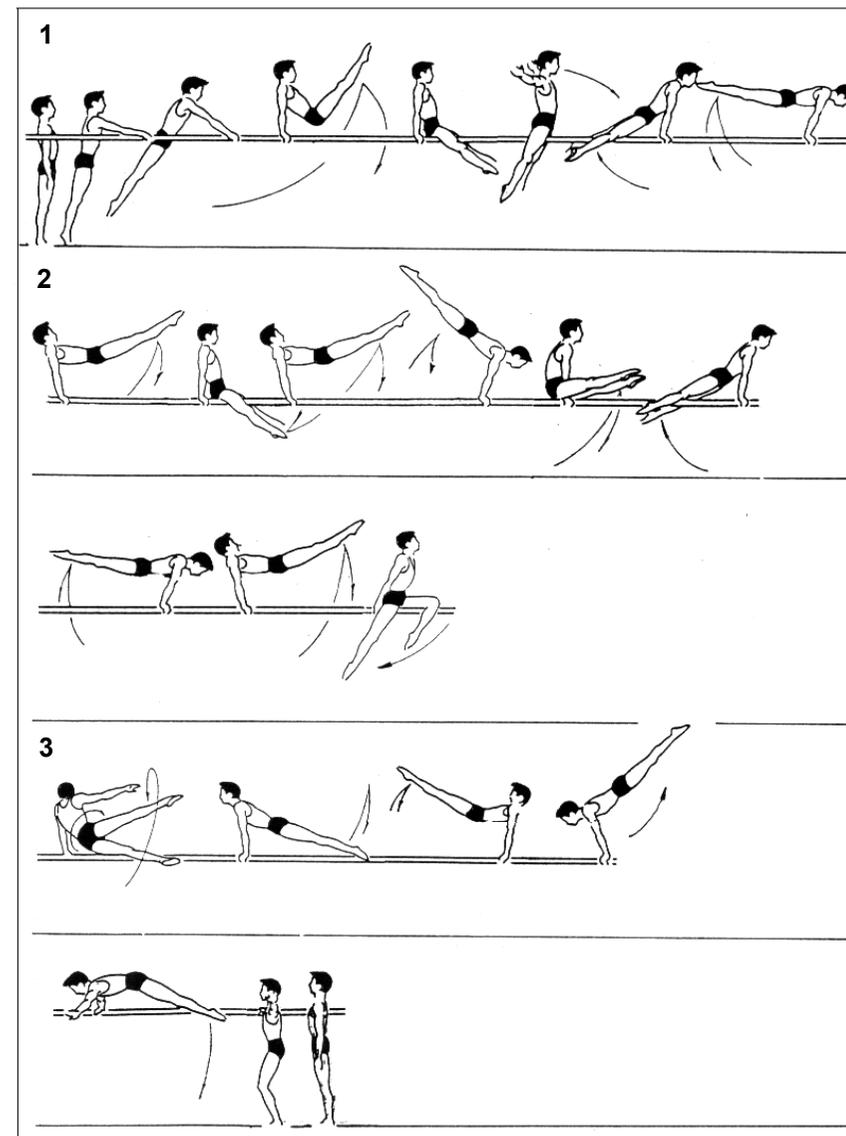
Posizione iniziale: ritti al centro

1 Saltare all'appoggio ritto e **oscillare le gambe in avanti** per posarle divaricate e tese sugli staggi (seduta a gambe divaricate). Passando le braccia per fuori portare le mani, da dietro, in presa sugli staggi davanti e lontano dalle cosce per **svincolare e riunire le gambe dietro**.

2 Oscillare le gambe **in avanti, divaricarle, battere sugli staggi** e riunirle in avanti per **oscillare indietro**. Nell'oscillazione di ritorno **divaricare leggermente le gambe**, passare la gamba dx sopra lo staggio dx e proseguire l'oscillazione in avanti (senza abbandonare le impugnature). **Oscillare indietro** per riunire le gambe all'altezza dell'orizzontale, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno, eseguire una **seduta esterna** sullo staggio dx, mantenendo le mani in presa sugli staggi.

3 Lasciando l'impugnatura dx e sollevando la gamba dx in alto, con perno sul braccio sn, compiere 1/2 giro a sn per portare la mano dx in presa sullo staggio sn, il piede dx sullo staggio sn, la mano sn in presa sullo staggio dx (**corpo proteso dietro**). Con lieve molleggio elastico, riunire le gambe dietro, oscillare in avanti e al termine dell'oscillazione di ritorno spostare la mano dx sullo staggio sn per volteggiare lo staggio sn ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto. In prima.

| VALORE Punti | FALLI TIPICI | PENALIZZAZIONI Punti |
|-----------------|---|-------------------------|
| 1 3.00 | - Oscillare le gambe in avanti al di sotto dell'orizzontale | 0.10 |
| | - Gambe dietro al di sotto dell'orizzontale | 0.10 |
| | - Braccia piegate | sino a 0.30 |
| 2 4.00 | - Oscillare le gambe in avanti al di sotto dell'orizzontale | 0.10 |
| | - Gambe dietro al di sotto dell'orizzontale (ogni volta) | 0.10 |
| | - Divaricare le gambe troppo presto nella seduta esterna | 0.10 |
| 3 4.00 | - Corpo proteso indietro non in linea | sino a 0.30 |
| | -Oscillare le gambe in avanti al di sotto dell'orizzontale | 0.10 |
| | - Uscita con il corpo al di sotto dell'orizzontale | sino a 0.30 |



[Torna a Sommario](#)



DESCRIZIONE

Posizione iniziale: ritti ad una estremità dell'attrezzo a giusta distanza.

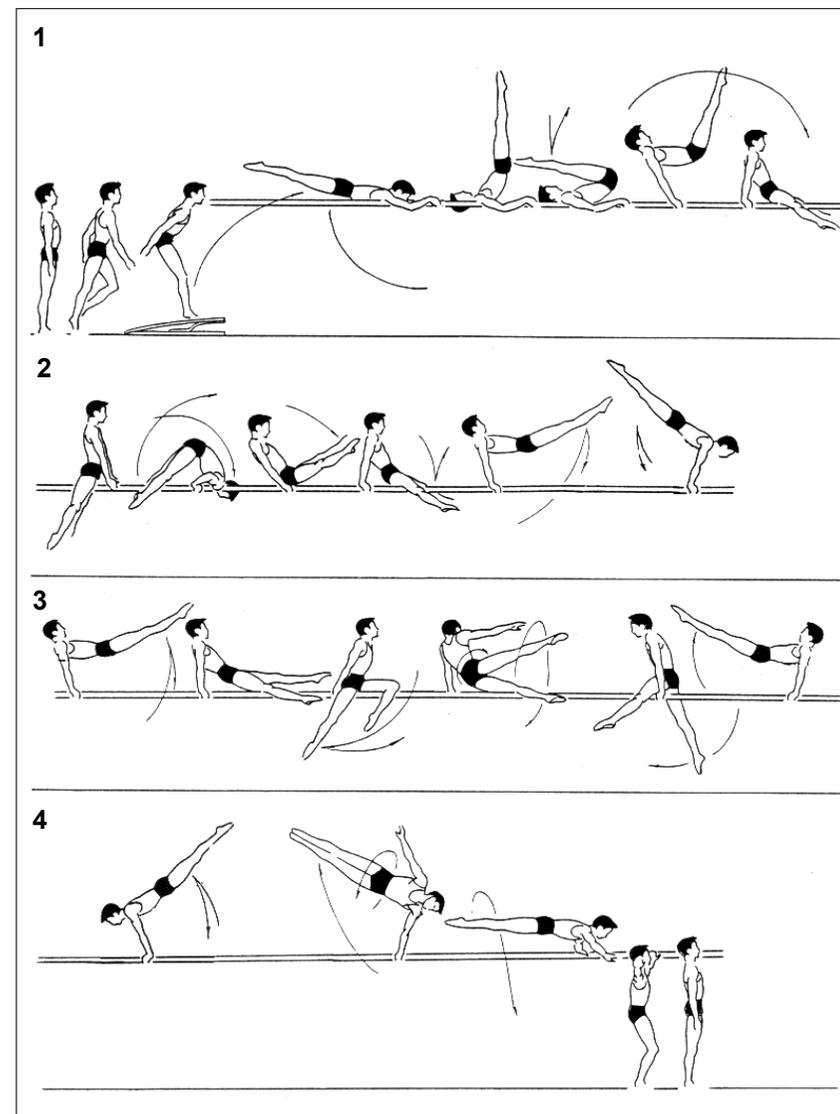
1 Con due passi di rincorsa, battere a piedi uniti su una pedana per arrivare al centro delle parallele in **sospensione brachiale**. Oscillare il corpo in avanti e chiuderlo a massima squadra, di rimbalzo slanciare energicamente le gambe in avanti-alto per arrivare nella posizione seduta sugli staggi a gambe divaricate (**Kippe**)

2 Lasciare le impugnature e spostarle in avanti, impugnare gli staggi davanti alle cosce ed effettuare una **capovolta in avanti** con arrivo a gambe divaricate sugli staggi, mani in presa sugli staggi dietro il corpo.

3 Slanciare e riunire le gambe in avanti per oscillare il corpo indietro. Oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno, eseguire una **seduta esterna** sullo staggio dx, mantenendo le mani in presa sugli staggi. Lasciando l'impugnatura dx e sollevando la gamba dx in alto, con perno sul braccio sn, **compiere 1/2 giro** a sn per portare la mano dx in presa sullo staggio sn e la gamba dx distesa dietro fra gli staggi. Spostare l'impugnatura sn sullo staggio dx e, di seguito slanciare la **gamba dx in avanti** per riunirla alla sn.

4 Oscillare il corpo indietro e nella successiva oscillazione avanti, volteggiare lo staggio sn in perno sul braccio sn per arrivare al suolo, fianco sn all'attrezzo, a gambe semipiegate, busto eretto. Rizzare le gambe. In prima.

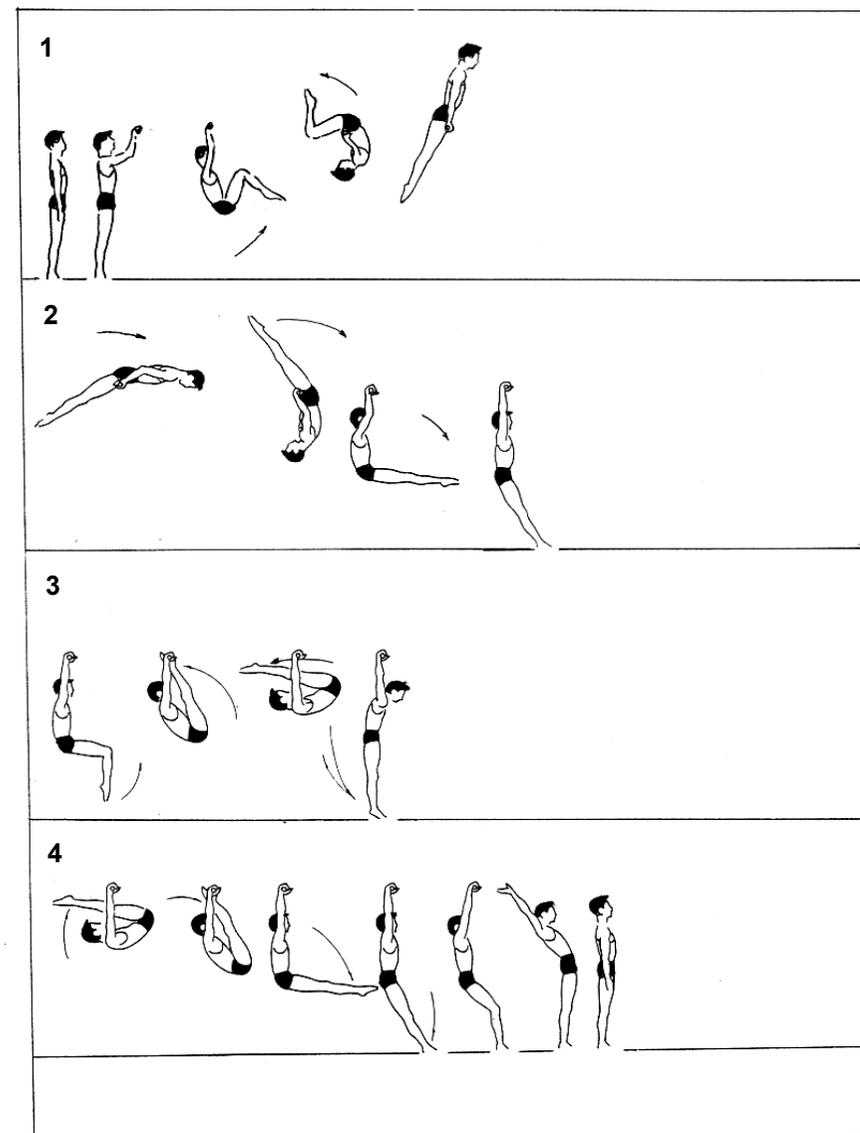
| VALORE Punti | FALLI TIPICI | PENALIZZAZIONI Punti |
|-----------------|---|---|
| 1 3.00 | - Gambe sotto gli staggi - Bacino al di sotto degli staggi nella massima squadra - Appoggiare le gambe prima di aver terminato il tempo di kippe | sino a 0.10 sino a 0.30 sino a 0.30 |
| 2 3.00 | - Spalle al di sotto degli staggi - Mancanza di continuità nel rotolamento | sino a 0.30 sino a 0.30 0.10 |
| 3 2.50 | - Gambe sotto l'orizzontale nell'oscillazione dietro - Divaricare le gambe troppo presto - Mancanza di continuità nel giro - Preslancio della gamba libera | sino a 0.30 0.10 0.10 0.10 |
| 4 3.50 | - Oscillazione indietro al di sotto dell'orizzontale - Uscita al di sotto dell'orizzontale - Giro incompleto | sino a 0.30 sino a 0.30 sino a 0.30 |



Sbarra

punti 10,00

| DESCRIZIONE | VALORE Punti | FALLI TIPICI | PENALIZZAZIONI Punti |
|---|-----------------|---|-------------------------|
| <p>Posizione iniziale: ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale, sbarra all'altezza del capo.</p> | | | |
| <p>1 Con spinta delle gambe capovolgarsi indietro a gambe flesse all'appoggio ritto frontale.</p> | 1 3.00 | - Ritardata estensione delle braccia | sino a 0.30 |
| <p>2 Capovolgere lentamente il corpo in avanti fino alla sospensione a braccia tese con i piedi in presa plantare al suolo.</p> | 2 2.00 | - Rotazione in avanti non controllata | sino a 0.30 |
| <p>3 Sollevare le gambe flesse, stenderle ed infilare i piedi tra le mani alla squadra equilibrata rovesciata. Rovesciare il corpo e scendere alla sospensione dorsale a corpo teso.</p> | 3 3.00 | - Infilare i piedi sotto la sbarra con gambe flesse - Sospensione dorsale incompleta | 0.10 0.10 |
| <p>4 Con leggera spinta delle gambe, ritornare alla squadra equilibrata di passaggio, sfilare le gambe unite e tese per riportare i piedi in presa plantare al suolo. Con un'azione di spinta indietro delle braccia, senza muovere i piedi, abbandonare le impugnature ed arrivare alla stazione eretta con braccia in fuori. In prima.</p> | 4 2.00 | - Ritornare alla squadra equilibrata rovesciata con gambe flesse - Discesa in sospensione frontale non controllata - Esecuzione stentata dell'azione di spinta indietro delle braccia | 0.10 0.10 0.10 |



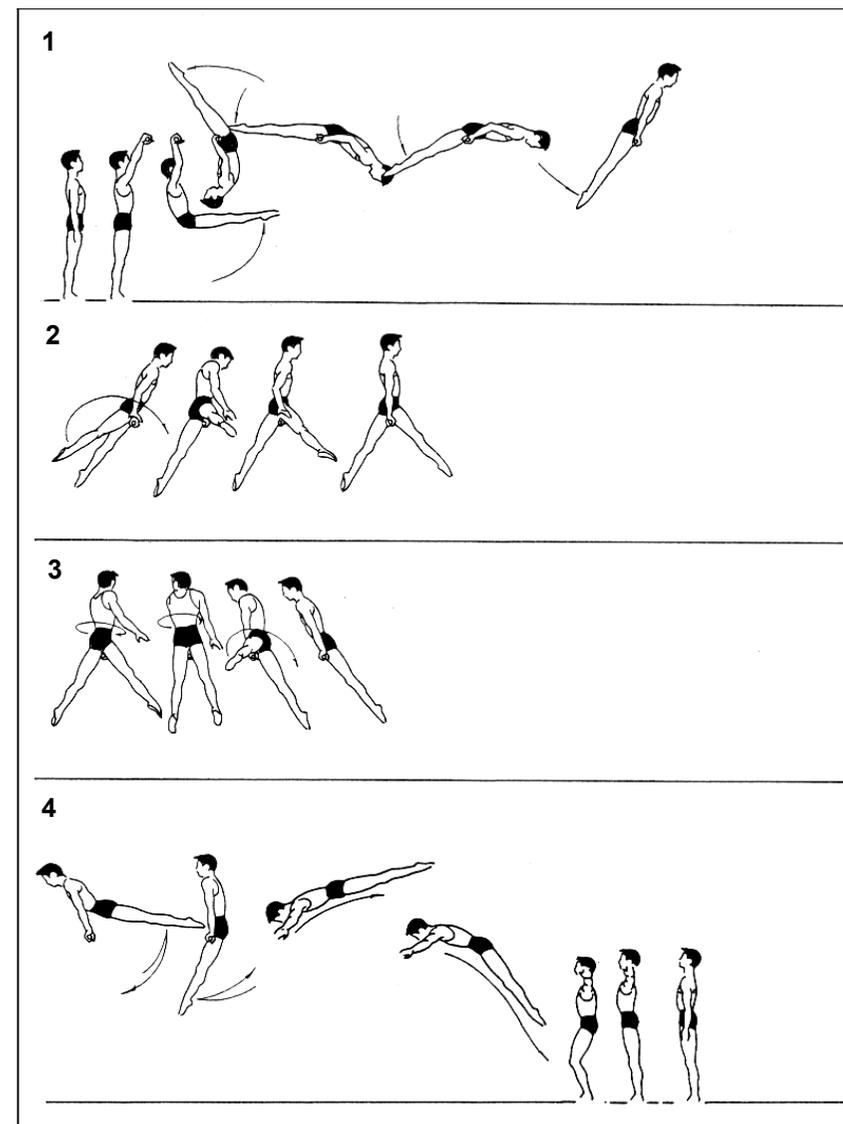
[Torna a Sommario](#)



Sbarra

punti 11,00

| DESCRIZIONE | VALORE Punti | FALLI TIPICI | PENALIZZAZIONI Punti |
|--|-----------------|--|---------------------------------------|
| <p>Posizione iniziale: ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale, sbarra all'altezza del capo.</p> <p>1 Flettendo le braccia capovolgersi indietro di forza a gambe unite e tese, per arrivare all'appoggio ritto frontale</p> | 1 3.50 | <ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione a gambe flesse - Ritardata distensione delle braccia | <p>0.20</p> <p>sino a 0.30</p> |
| <p>2 Sottoentrare la gamba dx a dx per arrivare in appoggio ritto frontale con gambe divaricate</p> | 2 2.00 | <ul style="list-style-type: none"> - Appoggiare il piede sulla sbarra - Ritardata impugnatura della mano destra | <p>0.20</p> <p>sino a 0.30</p> |
| <p>3 Cambiare l'impugnatura sn da dorsale in palmare e, in perno sul braccio sn, abbandonando e riprendendo l'impugnatura dx, compiere 1/2 giro a sn, riunire la gamba sn alla dx ed arrivare in appoggio ritto frontale</p> | 3 2.00 | <ul style="list-style-type: none"> -Arrivo in appoggio frontale a braccia piegate | <p>0.10</p> |
| <p>4 Flettendo il corpo in avanti, slanciarlo in alto-dietro e abbandonare le impugnature per arrivare al suolo con gambe semipiegate, busto eretto braccia in fuori. In prima.</p> | 4 3.50 | <ul style="list-style-type: none"> - Corpo sotto la sbarra al momento dello stacco delle mani - Mancanza di ampiezza | <p>sino a 0.30</p> <p>sino a 0.30</p> |



[Torna a Sommario](#)



DESCRIZIONE

Posizione iniziale: ritti fronte all'attrezzo a giusta distanza oppure impugnare dorsale la sbarra.

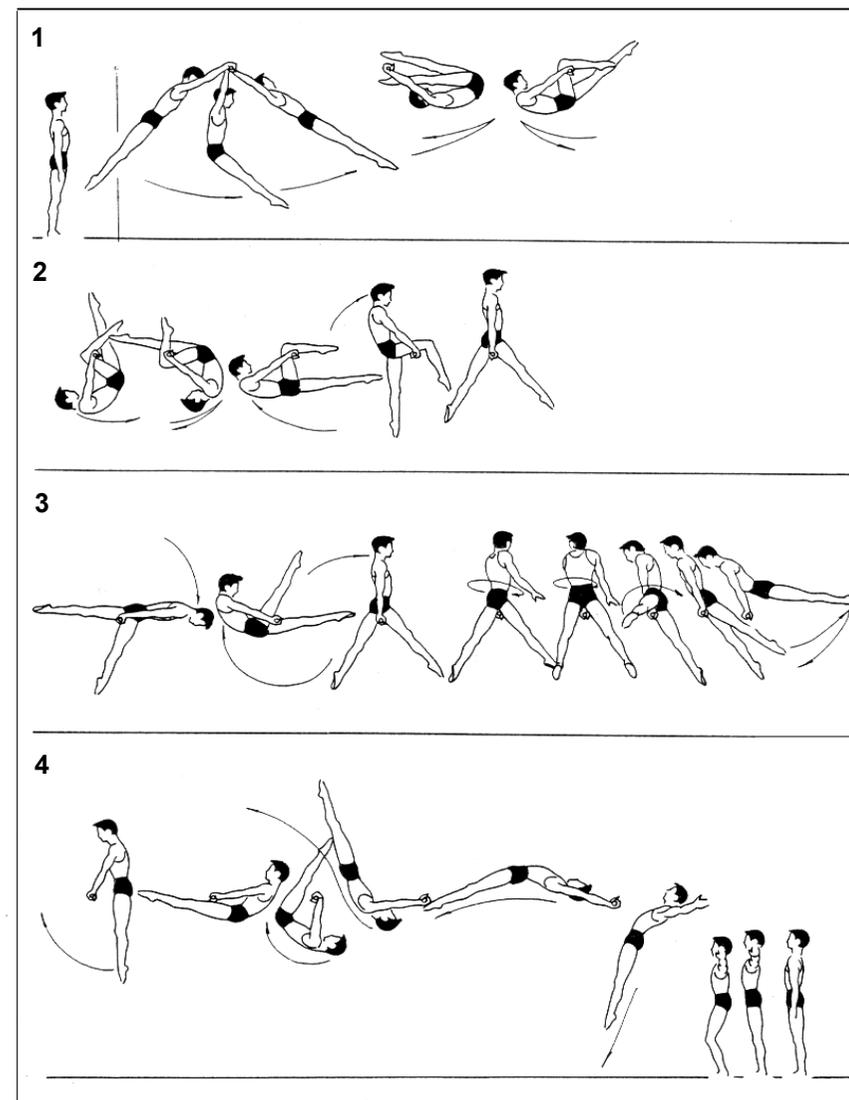
1 Slanciando le braccia da dietro in avanti-alto, con contemporanea spinta delle gambe, impugnare la sbarra e oscillare in avanti. Nell'oscillazione di ritorno, infilare la gamba dx tra le braccia in **presa poplitea**, gamba sn tesa vicino alla sbarra.

2 Oscillare in avanti e, nell'oscillazione di ritorno, slanciare la gamba sn distesa in basso-dietro per salire all'**appoggio ritto** a gambe divaricate sagittalmente.

3 **Cambiare** simultaneamente le **impugnature** da dorsali in palmari e sbilanciare il corpo per cadere in avanti, compiere **un giro intero** e ritornare all'appoggio ritto a gambe divaricate. In perno sul braccio sn, abbandonando e riprendendo l'impugnatura dx, **compiere 1/2 giro** a sn, riunire la gamba sn alla gamba dx e arrivare in appoggio ritto frontale.

4 Flettendo leggermente il corpo in avanti, **slanciarlo in alto-dietro** e sulla successiva oscillazione di ritorno, scendendo in sospensione, **indirizzarlo in avanti-alto**, compiere un'azione di spinta indietro con le braccia, abbandonare le impugnature e arrivare al suolo, dorso all'attrezzo, gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. In prima.

| VALORE Punti | FALLI TIPICI | PENALIZZAZIONI Punti | |
|-----------------|--|-------------------------|------|
| 1 3.00 | -Gamba flessa nell'infilata | sino a | 0.30 |
| 2 2.00 | - Mancanza di continuità tra le parti | sino a | 0.30 |
| | - Esecuzione di forza o comunque stentata | sino a | 0.30 |
| 3 3.50 | - Parte finale del giro avanti eseguita di forza | sino a | 0.30 |
| | - Arrivo in appoggio frontale dopo il 1/2 giro a braccia piegate | | 0.10 |
| 4 3.50 | - Doppio preslancio | | 0.20 |
| | - Uscita con corpo al di sotto dell'orizzontale | sino a | 0.30 |


[Torna a Sommario](#)

preced.

PROGRAMMI TECNICI FEDERALI

QUADRIENNIO 2005 - 2008

[Torna al Sommario](#)

Simbologia griglie degli elementi



A cura di: **Fulvio Traverso**

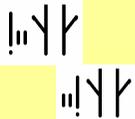
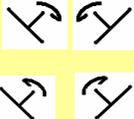
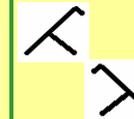
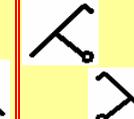
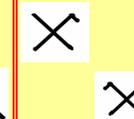
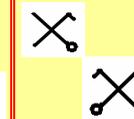
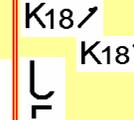
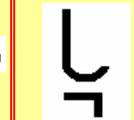
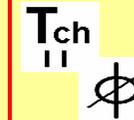
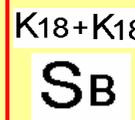
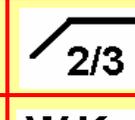
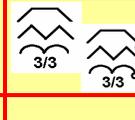
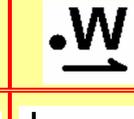
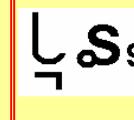
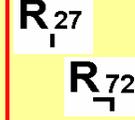
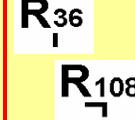
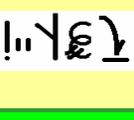
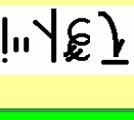
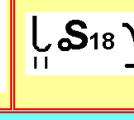
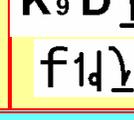
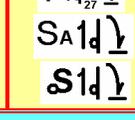
Ha collaborato: **Fulvio Vailati**



Sezione Maschile
Anno sportivo 2008

| VALORE | | CORPO LIBERO | | | | | | | | | | |
|--------|---|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | A 0,10 | B 0,20 | C 0,30 | D 0,40 | E 0,50 | F 0,60 | G 0,70 | H 0,80 | I 0,90 | L 1,00 | M 1,10 |
| 1 | PARTI STATICHE FLESSIBILITA' CAMBI | | | | | | | | | | | |
| 2 | PARTI DI FORZA | | | | | | | | | | | |
| 3 | PARTI e SERIE ACROBATICHE IN AVANTI | | | | | | | | | | | |
| 4 | PARTI e SERIE ACROBATICHE INDIETRO | | | | | | | | | | | |
| 5 | SALTI E COLLEGAMENTI COREOGRAFICI | | | | | | | | | | | |
| 6 | LAVORO CIRCOLARE | | | | | | | | | | | |

| | | |
|---------------------------|--|--|
| G.p.T. | TROFEO PRIME GARE | |
| | COPPA ITALIA (vedi note per le varie fasce di età) | |
| | MARE DI GINNASTICA (vedi note per le varie fasce di età) | |
| | CAMPIONATO DI SERIE "C" e TORNEO ALLIEVI | |
| | CAMPIONATO DI CATEGORIA 1° Livello | |
| | CAMPIONATO DI CATEGORIA 2° Livello | |
| Home Page | CAMPIONATO DI CATEGORIA 3° Livello | |

|  VALORE | | CAVALLO C.M. | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|
| | | A 0,10 | B 0,20 | C 0,30 | D 0,40 | E 0,50 | F 0,60 | G 0,70 | H 0,80 | I 0,90 | L 1,00 | M 1,10 | | | | | |
| 1 | LAVORO PENDOLARE |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | |
| 2 | MULINELLI CON O SENZA ROTAZIONI | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| 3 | TRASPORTI IN APPOGGIO TRASVERSALE | | | | | | | |  |  |  | | | | | | |
| 4 | TRASPORTI IN APPOGGIO LONGITUDINALE | | | |  | |  | | |  |  | | | | | | |
| 5 | FRONTALI RUSSI E DORSALI | | | | | | |  |  |  |  | | | | | | |
| 6 | USCITE | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | |
| | | CAMPIONATO DI SERIE "C" | | | | | | | | | | | | | | | |
| | |      | | | | | CAMPIONATO DI CATEGORIA 1° Livello | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | CAMPIONATO DI CATEGORIA 2° Livello | | | | | | | | | | |
| | | Home Page | | | | | CAMPIONATO DI CATEGORIA 3° Livello | | | | | | | | | | |

| VALORE | | ANELLI | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | A 0,10 | B 0,20 | C 0,30 | D 0,40 | E 0,50 | F 0,60 | G 0,70 | H 0,80 | I 0,90 | L 1,00 | M 1,10 |
| 1 | ELEMENTI IN SOSPENSIONE STATICI E DINAMICI | | | | | | | | | | | |
| 2 | ELEMENTI STATICI | | | | | | | | | | | |
| 3 | ELEMENTI DI FORZA | | | | | | | | | | | |
| 4 | OSCILLAZIONI AVANTI | | | | | | | | | | | |
| 5 | OSCILLAZIONI INDIETRO | | | | | | | | | | | |
| 6 | USCITE | | | | | | | | | | | |

CAMPIONATO DI SERIE "C" - Gruppi strutturali 1 e 3 opzionali



CAMPIONATO DI CATEGORIA 1° Livello

CAMPIONATO DI CATEGORIA 2° Livello

[Home Page](#)

CAMPIONATO DI CATEGORIA 3° Livello

|  VALORE | | VOLTEGGIO | | | | | | | | | |
|--|----------------------------------|--|---------------|---------------|---------------|--|------|------|------|---|---|
| | | cat | A | B | C | D | E | F | G | H | I |
| | | C | Obblig. 10,00 | Obblig. 11,00 | Obblig. 12,00 | 3,00 | | | | | |
| | | 1° | 2,00 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | | | | | |
| | | 2° | | | 3,50 | 4,00 | 4,50 | 5,00 | 5,50 | | |
| 3° | | | 2,50 | 3,50 | 4,00 | 4,50 | 5,00 | 5,50 | 6,00 | | |
| 1 | SALTI PASSANTI PER L'ORIZZONTALE | | | | | | | | | | |
| 2 | SALTI PASSANTI PER LA VERTICALE | | | | | | | | | | |
| 3 | SALTI DALLA RONDATA | | | | | | | | | | |
| 4 | SALTI CON ELEMENTO PREPARATORIO | | | | | | | | | | |
| | | CAMPIONATO DI SERIE "C" e TORNEO ALLIEVI h. 1,15 | | | | | | | | | |
| | | | | | | CAMPIONATO DI CATEGORIA 1° Livello - h. 1,15 | | | | | |
| | | | | | | CAMPIONATO DI CATEGORIA 2° Livello - h. 1,20 | | | | | |
| | | | | | | CAMPIONATO DI CATEGORIA 3° Livello - h. 1,25 | | | | | |
| | | Home Page | | | | Per tutte le categorie uso della tavola | | | | | |

| VALORE | | PARALLELE | | | | | | | | | | | |
|--------|---|-----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | A | B | C | D | E | F | G | H | I | L | M | N |
| | | 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 | 0,70 | 0,80 | 0,90 | 1,00 | 1,10 | 1,20 |
| 1 | ELEMENTI DI SLANCIO ALL'APPOGGIO | | | | | | | | | | | | |
| 2 | ELEMENTI STATICI O DI FORZA | | | | | | | | | | | | |
| 3 | ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE BRACHIALE | | | | | | | | | | | | |
| 4 | ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE | | | | | | | | | | | | |
| 5 | ELEMENTI LATERALI SU UNO STAGGIO | | | | | | | | | | | | |
| 6 | USCITE | | | | | | | | | | | | |

G.p.T.

- TROFEO PRIME GARE
- COPPA ITALIA (vedi note per le varie fasce di età)
- MARE DI GINNASTICA (vedi note per le varie fasce di età)
- CAMPIONATO DI SERIE "C" e TORNEO ALLIEVI



CAMPIONATO DI CATEGORIA 1° Livello

CAMPIONATO DI CATEGORIA 2° Livello

CAMPIONATO DI CATEGORIA 3° Livello

[Home Page](#)

| VALORE | | SBARRA | | | | | | | | | | |
|--------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|
| | | A 0,10 | B 0,20 | C 0,30 | D 0,40 | E 0,50 | F 0,60 | G 0,70 | H 0,80 | I 0,90 | L 10,00 | M 1,10 |
| 1 | KIPPE E MOVIMENTI SEMPLICI IN APPOGGIO | | | | | | | | | | | |
| 2 | GRAVOLTE E SLANCI CON E SENZA ROTAZIONI | | | | | | | | | | | |
| 3 | ELEMENTI SEMPLICI ESEGUITI VICINO ALLA SBARRA | | | | | | | | | | | |
| 4 | ELEMENTI IN AVVICINAMENTO ALLA SBARRA | | | | | | | | | | | |
| 5 | ELEMENTI CON PRESA CUB. O IN SOSP. O POSIZ. DORS. | | | | | | | | | | | |
| 6 | MOVIMENTI CON FASE DI VOLO | | | | | | | | | | | Salto>C |
| 7 | USCITE | | | | | | | | | | | |

G.p.T.

COPPA ITALIA (vedi note per le varie fasce di età)

MARE DI GINNASTICA (vedi note per le varie fasce di età)

CAMPIONATO DI SERIE "C" e TORNEO ALLIEVI - Gruppi strutturali 1 - 3 - 7 - Sbarra bassa



CAMPIONATO DI CATEGORIA 1° Livello - sbarra alta

CAMPIONATO DI CATEGORIA 2° Livello - sbarra alta

[Home Page](#)

CAMPIONATO DI CATEGORIA 3° Livello - sbarra alta