

Appendice A1

Floor - Tabella delle Difficoltà

Per ottenere il valore di Difficoltà dell'elemento, questo deve soddisfare tutti i requisiti di difficoltà per l'elemento specifico

1 Equilibri

Il testo contiene la definizione dell'elemento e l'immagine è una linea guida

1.1 A Equilibri Dinamici - Pirouettes

La Pirouette deve essere eseguita sulla punta di un piede. Il giro non deve essere eseguito saltando, ma è consentito un leggero balzo per mantenere l'equilibrio durante la pirouette. La rotazione deve essere totalmente compiuta, misurata ai fianchi. La tolleranza per qualsiasi rotazione insufficiente o eccessiva all'inizio e/o alla fine di un elemento è di 45° in totale.










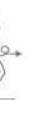







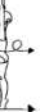

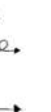
Posizionamento facoltativo della gamba e delle braccia libere. La gamba libera può essere tesa o piegata ma deve essere uguale per tutta la squadra. La posizione della gamba portante, piegata/tesa, non cambia il DV, ma deve essere uguale per tutta la squadra. Il numero di giri e l'altezza della gamba libera definiscono il valore dell'elemento.

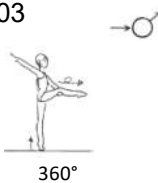
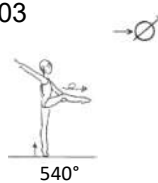
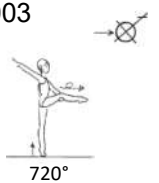
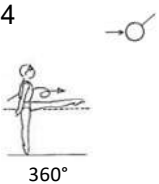
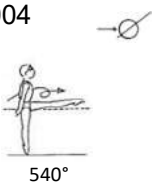
Una pirouette inizia quando la gamba libera e il tallone vengono sollevati da terra e termina quando la rotazione è terminata, il tallone della gamba portante tocca il pavimento o la gamba libera tocca il pavimento.

La forma del corpo deve essere corretta, non inclinata/inarcata (tolleranza di 15°). Il requisito di separazione delle gambe deve essere soddisfatto (tolleranza di 15°) e la gamba libera deve essere tenuta nella posizione corretta per almeno ¾ della rotazione. Mostrare maggiore flessibilità non influisce sul valore della difficoltà. Tutti i ginnasti devono iniziare il giro nella stessa direzione, secondo la coreografia. Non c'è bisogno di eseguire la pirouette con la stessa gamba.

Una pirouette in avanti significa girare nella stessa direzione della gamba portante.

Una pirouette all'indietro significa girare nella direzione opposta alla gamba portante.



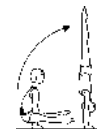
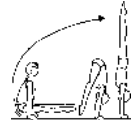
| Pirouettes | 0.1 | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 | |
|-----------------|---|---|-----|-----|---|---|--|
| Avanti | DB101   180° | DB201   360° | | | DB601   540° | DB801   720° | DB1001   900° |
| Indietro | DB102   180° | DB202   360° | | | DB602   540° | DB802   720° | DB1002   900° |

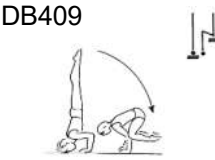

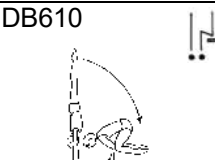
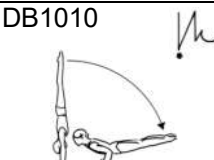
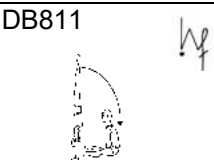
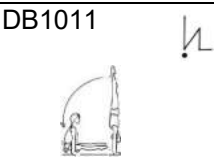

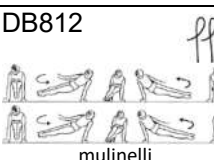
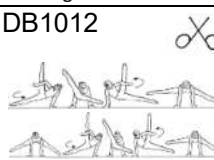
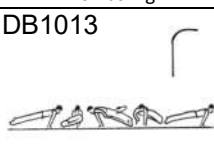
| Pirouettes continua | 0.1 | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
|---|-----|-----|---|---|---|--|
| Avanti Gamba libera a 90° con supporto della mano. Quando la gamba libera è piegata, il tallone viene utilizzato per definire l'angolo rispetto all'anca. | | | DB403  360° | | DB803  540° | DB1003  720° |
| Avanti Gamba libera a 90° senza supporto della mano. Quando la gamba libera è piegata, il tallone viene utilizzato per definire l'angolo rispetto all'anca. | | | | DB604  360° | | DB1004  540° |

1.1 B Equilibri Dinamici - Elementi di Forza

La verticale come posizione iniziale o finale deve avere le braccia tese (tolleranza di 45°), gambe tese e unite (tolleranza di 15°) e anche estese.

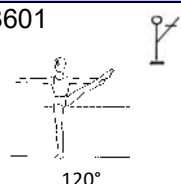

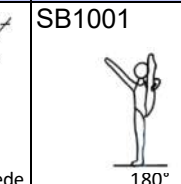
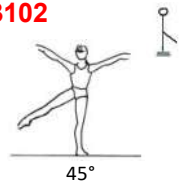
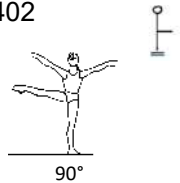
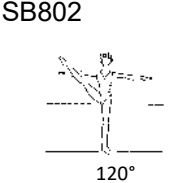
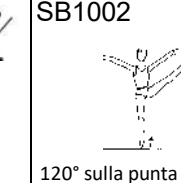
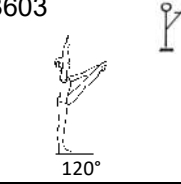

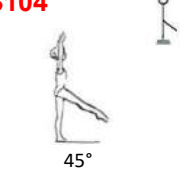
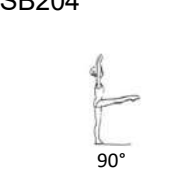


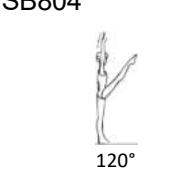
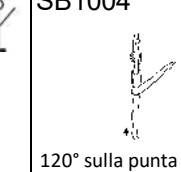
Ci deve essere un movimento controllato e continuo che mostri forza dinamica. Il movimento deve essere eseguito utilizzando la forza muscolare, non la gravità (abbassamento non troppo rapido). Non è consentita nessuna pausa ≥ 3 sec. Nessuna caduta o più di un passo consentiti. Es. la discesa dalla verticale alla squadra divaricata deve essere più lenta della semplice gravità che porta a terra il ginnasta. Le posizioni di partenza e di arrivo devono essere chiaramente visibili, ma non devono essere mantenute per due secondi. Tutti i ginnasti eseguono lo stesso elemento di forza con braccia e gambe nella stessa posizione. La posizione del corpo deve essere conforme alla definizione dell'elemento, ad es. braccia e gambe tese insieme quando necessario. Nessun peso di supporto sulle gambe durante gli elementi di forza.

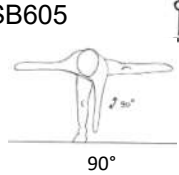
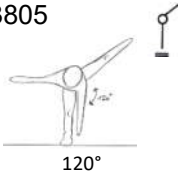
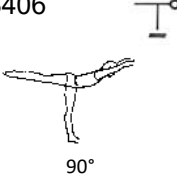
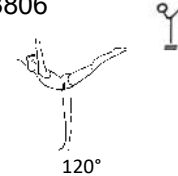

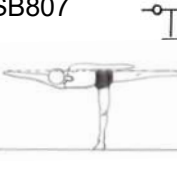
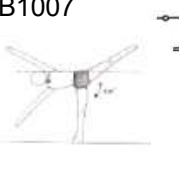
| Elementi di Forza | 0.1 | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
|---|-----|-----|-----|-----|--|---|
| Verticale d'impostazione Con gambe tese e divaricate (DB805). La posizione di partenza è facoltativa. | | | | | DB805  | |
| Verticale d'impostazione Con gambe tese e unite (DB1006). La posizione di partenza è facoltativa. | | | | | | DB1006  |
| Verticale d'impostazione dalla squadra divaricata Dalla squadra divaricata salita di forza alla verticale con gambe tese. | | | | | | DB1007  |
| Verticale d'impostazione dalla squadra unita Dalla squadra unita salita di forza alla verticale. È consentito piegare le gambe nella prima parte; dopo aver passato le mani, la salita di forza alla verticale viene eseguita con le gambe tese e unite e o le gambe tese e divaricate. | | | | | | DB1008  |

| Elementi di Forza continua | 0.1 | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
|--|-----|-----|--|---|--|---|
| Da verticale sulla testa a planche Da una verticale sulla testa controllata, corpo teso, discesa a planche sui gomiti. Gambe unite e tese (non in DB409). | | | DB409  da v. sulla testa a rana | DB609  da v. sulla testa a planche | | |
| Da verticale a supporto Da una verticale controllata a una "rana" / a una planche (corpo teso) sui gomiti / a una planche con braccia tese. Gambe tese (non in DB610). Le gambe possono essere separate. | | | | DB610  da verticale a rana | | DB1010  da verticale a planche |
| Da verticale a squadra Discesa da verticale a squadra a gambe unite / divaricate. Le gambe devono essere tese per tutto il tragitto. | | | | | DB811  gambe unite | DB1011  gambe unite |
| Mulinelli / Thomas Il giro è misurato dalle gambe. La tolleranza per qualsiasi rotazione insufficiente o eccessiva all'inizio e/o alla fine di un elemento è di 45° in totale. Gambe e piedi devono essere sollevati da terra. | | | | DB612  mulinello 1 giro | DB812  mulinelli ≥2 rounds | DB1012  Thomas 2 giri |
| Russo Il giro completo (360°) viene misurato dalle spalle. La tolleranza per qualsiasi rotazione insufficiente o eccessiva all'inizio e/o alla fine di un elemento è di 45° in totale. Gambe e piedi devono essere sollevati da terra. | | | | | | DB1013  |

1.2 Equilibri Statici

Ci deve essere una forma riconosciuta quando si eseguono equilibri su una gamba. L'intero corpo deve essere tenuto in posizione statica per almeno due secondi senza ulteriori movimenti coreografici. Nel caso in cui il corpo o parte del corpo come un braccio si muova leggermente, ma la gamba rialzata sia mantenuta nella posizione richiesta e la gamba portante non si muova, la difficoltà è comunque data. Devono essere soddisfatti i requisiti di separazione delle gambe e gambe tese (non applicabile alla gamba sollevata in SB404) (tolleranza di 15°). Mostrare ulteriore flessibilità non influisce sul valore della difficoltà. Per la posizione del corpo eretta la **linea centrale che attraversa la lunghezza del busto non può trovarsi a più di 30° dalla verticale**. Per la posizione del corpo in linea la tolleranza è 20°. Per la posizione orizzontale del corpo la tolleranza è di 15°. Quando la gamba libera è piegata (in avanti/di lato) il tallone viene utilizzato per definire l'angolo rispetto all'anca. Se non diversamente indicato, il posizionamento delle braccia è facoltativo per la squadra. La gamba portante deve essere tesa (tolleranza di 15°). La posizione del corpo deve essere conforme alla definizione dell'elemento, ad es. posizione del corpo eretto, parte superiore del corpo orizzontale, posizione del corpo in linea, gambe tese e in equilibrio sulla punta del piede quando richiesto.

| Equilibri Statici | 0.1 | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
|---|---|--|---|---|---|---|
| Equilibrio laterale con l'aiuto della mano Gamba libera laterale con l'aiuto della mano. Corpo in posizione eretta. Separazione gambe / equilibrio sulla punta del piede definiscono l'elemento. SB1001: la presa della gamba libera è facoltativa (una mano, due mani, braccio). Tutta la squadra deve tenere la gamba libera in posizione allo stesso modo. | | | | SB601  120° | SB801  120° sulla punta del piede | SB1001  180° |
| Equilibrio laterale senza l'aiuto delle mani Gamba libera laterale senza l'aiuto della mano. Corpo in posizione eretta. Separazione gambe / equilibrio sulla punta del piede definiscono l'elemento. | SB102  45° | | SB402  90° | | SB802  120° | SB1002  120° sulla punta del piede |
| Equilibrio frontale Gamba libera frontale con l'aiuto della mano / delle mani. Separazione gambe / equilibrio sulla punta del piede definiscono l'elemento. Corpo in posizione eretta. | | | | SB603  120° | SB803  120° sulla punta del piede | |
| Equilibrio frontale Gamba libera frontale senza l'aiuto della mano / delle mani. Separazione gambe / equilibrio sulla punta del piede definiscono l'elemento. In SB404 la punta è posizionata sul ginocchio. Corpo in posizione eretta. | SB104  45° | SB204  90° | SB404  sulla punta del piede | SB604  90° sulla punta del piede | SB804  120° | SB1004  120° sulla punta del piede |

| Equilibri Statici continua | 0.1 | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
|---|-----|-----|---|---|---|---|
| Equilibrio laterale Parte superiore del corpo in orizzontale, gamba libera di lato. Il tallone definisce l'angolo dell'anca. La separazione delle gambe definisce l'elemento. | | | | SB605  90° | SB805  120° | |
| Orizzontale prona La parte superiore del corpo deve essere orizzontale o superiore. Separazione gambe / equilibrio sulla punta del piede definiscono l'elemento. | | | SB406  90° | | SB806  120° | SB1006  120° sulla punta del piede |
| Orizzontale laterale senza l'aiuto della mano La parte sup. del corpo deve essere orizzontale (la posizione del corpo è misurata dalla parte sup. del busto, tolleranza di 15°) In SB807 la parte sup. del corpo e la gamba devono rimanere sul piano frontale. Separazione gambe definisce l'elemento (misurato dal tallone). L'anca deve essere estesa, la parte superiore del corpo deve essere in linea (tolleranza 15°). | | | | SB807  90° | SB1007  120° | |

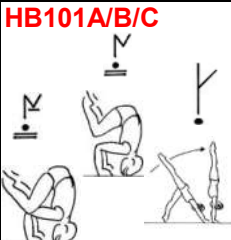
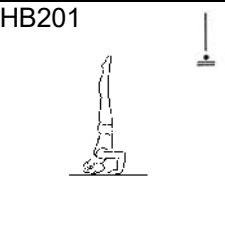
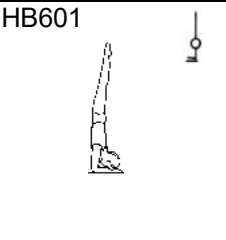
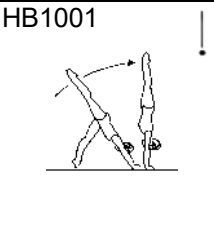

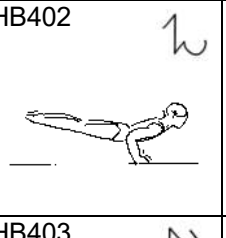
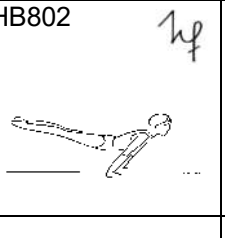
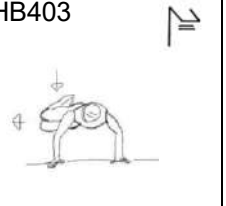
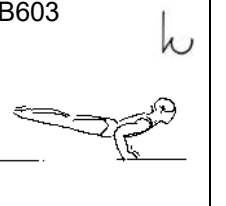
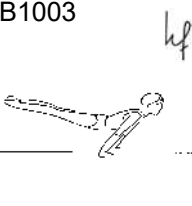
1.3 Equilibri con supporto sulle mani





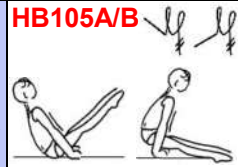



In un equilibrio con supporto sulle mani, il corpo viene tenuto in una posizione statica per almeno due secondi. Solo le mani toccano il pavimento (tranne nella verticale sulla testa HB101A/B, HB201, nella verticale sugli avambracci HB601 e nella squadra semplificata HB105 A/B). Deve esserci una forma riconosciuta senza alcun movimento aggiuntivo. Il requisito dell'angolo dell'anca, delle gambe tese e della gambe unite / divaricate deve essere soddisfatto (tolleranza di 15°). Mostrare un angolo dell'anca più chiuso non influisce sul valore della difficoltà. Il corpo deve essere in linea secondo la definizione dell'elemento (tolleranza di 30°). La linea del corpo deve essere orizzontale secondo la definizione dell'elemento (tolleranza di 20°).

Nel caso in cui il corpo o parte del corpo come le gambe si muovano leggermente, ma le mani non si muovano, la difficoltà è comunque data.

L'appoggio sulle braccia non è consentito nelle squadre dove le gambe sono sollevate oltre l'orizzontale.

Nella verticale HB1001, la squadra deve avere le gambe nella stessa posizione e sopra il livello dei fianchi. Non c'è bisogno di avere le gambe tese e unite.

| Equilibri sulle mani | 0.1 | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
|--|---|--|--|--|---|---|
| Verticale sulla testa/Verticale In HB201 e HB101A/B la testa è appoggiata a terra, in HB201 gambe tese e unite, in HB101A ginocchia appoggiate ai gomiti, in HB101B gambe piegate. In HB601 nessun appoggio sulla testa, gambe tese e unite. In HB1001 e HB101C le braccia devono essere tese (tolleranza 45°), in HB1001 la posizione delle gambe deve essere la stessa per tutta la squadra (45° tolleranza per il posizionamento delle gambe) e al di sopra del livello dei fianchi. In HB101C passaggio alternato delle gambe tese in verticale. | HB101A/B/C  sforbiciata | HB201  | | HB601  | | HB1001  |
| Planche sui gomiti/a braccia tese, gambe divaricate Gambe tese (non in HB202). Separazione gambe 45°. Il corpo è sostenuto su entrambe le mani sui gomiti o sulle braccia tese. Le mani possono essere ruotate ai polsi ruotate verso le spalle o verso i piedi. La linea del corpo orizzontale (non in HB202). Quando si esegue HB802, le braccia devono essere tese (tolleranza 15°). | | HB202  | HB402  | | HB802  | |
| Planche sui gomiti/a braccia tese, gambe unite Gambe tese e unite (tranne HB403). Il corpo è sostenuto su entrambe le mani (tranne HB403) sui gomiti o sulle braccia tese. Le mani possono essere ruotate ai polsi ruotate verso le spalle o verso i piedi. La linea del corpo orizzontale. Quando si esegue HB1003, le braccia devono essere tese (tolleranza 15°). | | | HB403  | HB603  | | HB1003  |

| Equilibri sulle mani continua | 0.1 | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
|---|--|---|--|---|---|--|
| Squadra divaricata Gambe tese. Mani posizionate davanti o dietro (HB404) o davanti e dietro (HB204), separazione gambe 45°. Non è consentito appoggiarsi sulle braccia quando le gambe sono sollevate oltre l'orizzontale. Entrambe le mani sono poste ai lati del corpo, vicino ai fianchi. Il corpo è sostenuto con le sole mani a contatto con il pavimento. | | HB204  | HB404  | HB604  45° | HB804  90° | |
| Squadra unita Gambe tese e unite. Quando le gambe sono sollevate oltre l'orizzontale non è consentito appoggiarsi alle braccia. Entrambe le mani sono poste ai lati del corpo, vicino ai fianchi. Il corpo è sostenuto solo con le mani a contatto con il pavimento (non in HB105A/B). | HB105A/B  | | HB405  | | HB805  45° | HB1005  90° |

2 Salti (inclusi Saltelli e Balzi)

Il testo contiene la definizione dell'elemento e l'immagine è una linea guida

Una forma (posizione) del corpo riconosciuta deve essere mostrata in aria. Es. braccia e gambe tese, angolo delle spalle esteso e linea del corpo corretta quando richiesto.

La forma durante il volo, la rotazione e l'atterraggio deve essere conforme alla definizione dell'elemento. Se non diversamente indicato, la tecnica di giro è facoltativo, ma tutte le ginnaste devono eseguire la stessa variazione.

Gambe divaricate / unite e l'angolo dell'anca (tolleranza di 15°). La tolleranza per qualsiasi rotazione insufficiente o eccessiva all'inizio e/o alla fine di un elemento è di 45° in totale. Mostrare maggiore flessibilità o angoli di anche/ginocchia più chiusi non influisce sul valore della difficoltà. In fase di partenza e atterraggio, l'anca definisce il grado di rotazione/avvitamento.

Tutta la squadra deve eseguire lo stesso salto con braccia e gambe nella stessa posizione. Se non diversamente indicato, il posizionamento delle braccia è facoltativo per la squadra.

Quando si atterra in posizione prona sulle mani il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio (tolleranza di 20°). Ciò significa che spalle, fianchi e talloni sono tutti allo stesso livello.

L'esecuzione con il piede all'altezza delle spalle/della testa, la parte più bassa del piede definisce l'altezza. L'intero piede (tallone e punta) deve essere all'altezza richiesta. **Altezza della testa: il punto in cui il collo raggiunge la base del cranio o sopra. Altezza della spalla: sopra la parte superiore della spalla.**














Non sono consentiti più di tre passi (cammino o correndo) prima di ogni salto, secondo la coreografia.





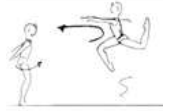


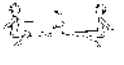



Nei salti con avvitamenti tutti i ginnasti devono iniziare il salto nella stessa direzione, secondo la coreografia (valido solo per i salti, non per saltelli e balzi).



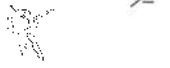



Nei salti e nei saltelli con avvitamento, i fianchi devono essere rivolti nella stessa direzione del percorso intrapreso dalla ginnasta al momento dello stacco.

2.1 Salti


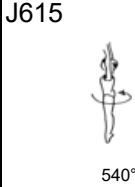

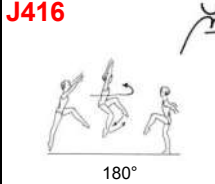
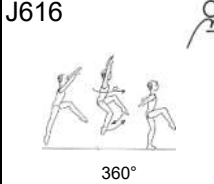
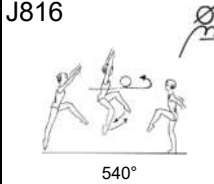
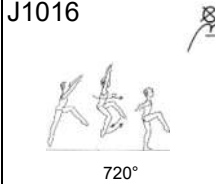





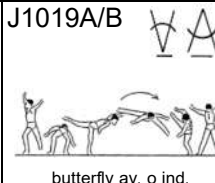
Un Salto parte da due piedi e atterra su due piedi (a) o su un piede (b) o in posizione prona sulle mani (c).



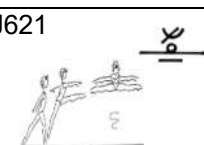
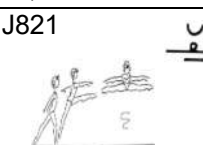
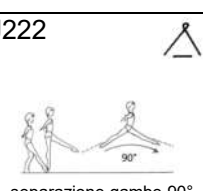
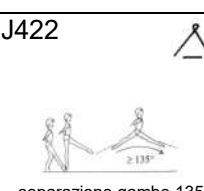

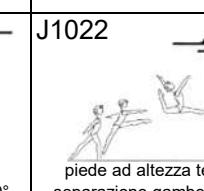
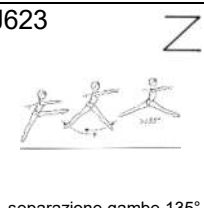

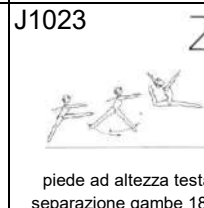
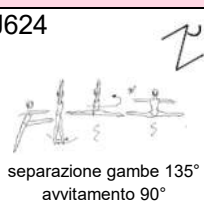

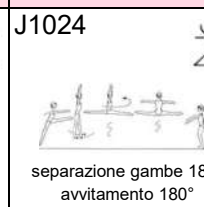
| 2.1 A Salti partenza e arrivo su 2 piedi | 0.1 | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
|--|--|---|---|--|--|---|
| Salto pennello con o senza avvitamento Corpo teso durante il volo. L'avvitamento si conclude durante la fase di volo. La posizione delle braccia è facoltativa. | J101  | J201  180° | J401  360° | J601  540° | J801  720° | |
| Salto raggruppato con o senza avvitamento Posizione raggruppata (angoli di anche e ginocchia a 90°, tolleranza di 15°) visibile durante il salto. L'avvitamento si conclude durante la fase di volo. La posizione delle braccia è facoltativa. | J102  | | J402  180° | | J802  360° | J1002  540° |
| Salto carpiato con o senza avvitamento Separazione gambe 135° (per J103 90°) e angolo di anche 90° (non in J103)(tolleranza di 15° per separazione gambe e angoli di anche). Gambe tese senza scalciata. | J103  | | | J603  180° | J803  180° | J1003  360° |






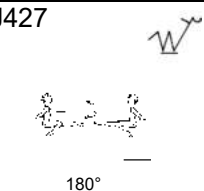
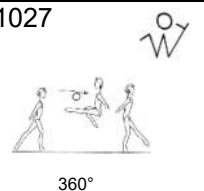
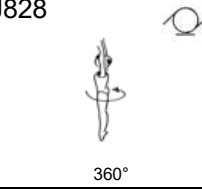
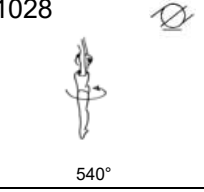
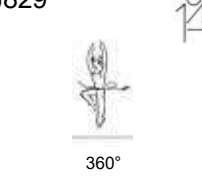
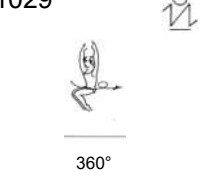
| 2.1 A Salti continua | 0.1 | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
|--|-----|---|---|-----|--|--|
| Salto ad anello Testa indietro. L'altezza dei piedi definisce il salto. Le gambe possono essere separate. Nessuna tolleranza per l'altezza dei piedi. | | | | | J804  piedi ad altezza spalle | J1004  piedi ad altezza testa |
| Salto ad anello avvitato I piedi devono raggiungere l'altezza delle spalle in un momento della fase di volo. Nessuna tolleranza per l'altezza dei piedi. L'avvitamento deve essere eseguito durante la fase di volo. | | | | | | J1005  avvitamento 180° |
| Salto del cervo flesso con o senza avvitamento Durante il salto deve essere visibile la giusta posizione di "cervo": entrambe le gambe piegate a 90°, la distanza delle gambe a 135° (tolleranza 15°), l'altezza del piede posteriore o l'avvitamento definiscono l'elemento. Nessuna tolleranza in altezza del piede. Il giro deve essere concluso durante la fase di volo. | | J206  | J406  180° | | | J1006  cervo flesso ad anello piede ad altezza testa |
| Salto cosacco con o senza avvitamento Una gamba tesa, l'altra piegata. Angoli dell'anca e del ginocchio piegati 90° (tolleranza di 15°). In caso di avvitamento, la rotazione deve essere conclusa durante la fase di volo. | | J207  | J407  180° | | J807  360° | |
| Enjambè sul posto In J408 e J1008 entrambe le gambe devono essere tese, nessuna scalciata. La separazione delle gambe definisce il salto. | | | J408  separazione gambe 135° | | | J1008  separazione gambe 180° |

| 2.1 B Salti partenza a 2 piedi e arrivo a 1 | 0.1 | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
|--|-----|--|---|-----|---|---|
| Sissone Minimo della gamba anteriore a 45° (nessuna tolleranza). In J1009 A/B nessuna tolleranza nell'altezza del piede. | | | J409  separazione gambe 135° | | J809  separazione gambe 180° | J1009 A/B  piede ad altezza testa J1009A senza avvitamento J1009B con avvitamento 180° |
| Salto del cervo flesso con o senza avvitamento Durante il salto deve essere visibile la giusta posizione di "cervo": entrambe le gambe piegate a 90°, la distanza delle gambe a 135° (tolleranza 15°), l'altezza del piede posteriore o l'avvitamento definiscono l'elemento. Nessuna tolleranza in altezza del piede. Il giro deve essere concluso durante la fase di volo. | | J210  | J410  180° | | | J1010  cervo flesso ad anello piede ad altezza testa |

| 2.1 C Salti arrivo in posizione prona sulle mani | 0.1 | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
|--|-----|-----|----------|------------------------------------|--|-----|
| <p>Salto raggruppato con o senza avvitamento arrivo in posizione prona sulle mani Posizione raggruppata (angolo di anche e ginocchia 90°, tolleranza 15°) visibile durante il salto. Quando si ruota di 180°, la rotazione deve essere completata prima della posizione raggruppata. Quando si effettua una rotazione di 360° o più, è necessario completarla prima di atterrare. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio.</p> | | | J411 | J611 180° | J811 360° | |
| <p>Shushunova con o senza avvitamento Separazione gambe a 135° e carpio a 90° (tolleranza 15° nella separazione delle gambe e nell'angolo delle anche) prima di atterrare in posizione prona sulle mani. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio. In caso di avvitamento, la rotazione deve essere eseguita durante la fase di volo.</p> | | | | J612 | J812 A/B J812A=180° J812B=360° | |
| <p>Salto carpaito unito con o senza avvitamento arrivo in posizione prona sulle mani Carpio chiaro a 90° (tolleranza 15°) prima di atterrare in posizione prona sulle mani, gambe tese e unite. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio. In caso di avvitamento, la rotazione deve essere eseguita durante la fase di volo.</p> | | | | J613 | J813 A/B J813A=180° J813B=360° | |
| <p>Enjambè sul posto arrivo in posizione prona sulle mani Le gambe devono essere tese, nessuna scalciata. La separazione delle gambe definisce il salto. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio.</p> | | | | J614 separazione gambe 135° | J814 separazione gambe 180° | |

| 2.2 Saltelli Un Saltello parte da un piede e atterra sull'altro (a) o su entrambi i piedi (b) o in posizione prona sulle mani (c) (eccezioni: enjambè nelle righe 23 e 24). | | | | | | |
|--|------------|---|---|---|--|---|
| 2.2 A Saltelli arrivo sull'altro piede | 0.1 | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
| Saltello pennello con avvitamento Corpo teso durante il volo. L'avvitamento si conclude durante la fase di volo. La posizione delle braccia è facoltativa. | | | J415  360° | J615  540° | | |
| Salto del gatto con o senza avvitamento Gambe piegate. Cambio gamba durante la fase di volo. Le cosce devono essere orizzontali (nessuna tolleranza) in un momento della fase di volo. L'avvitamento si conclude durante la fase di volo. | | J216  180° | J416  180° | J616  360° | J816  540° | J1016  720° |
| Sforbiciata Gambe tese. Cambio gamba durante la fase di volo. La prima gamba deve raggiungere l'orizzontale (nessuna tolleranza). | | J217  separazione gambe 90° | | J617  separazione gambe 135° | | |
| Sforbiciata 180° (Entrelacé) Gambe tese. Cambio gamba durante la fase di volo. La prima gamba deve raggiungere l'orizzontale (nessuna tolleranza). Avvitamento durante la fase di volo. La separazione delle gambe dopo la rotazione definisce l'elemento. | | | J418  separazione gambe 90° | | J818  separazione gambe 135° | J1018  separazione gambe 180° |
| Butterfly Gambe divaricate, parte superiore del corpo orizzontale, gambe sopra il livello dell'orizzontale (nessuna tolleranza) A pancia in su B pancia in giù | | | | | | J1019A/B  butterfly av. o ind. |










| 2.2 A Saltelli arrivo sull'altro piede continua | 0.1 | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
|--|-----|--|--|---|---|--|
| Saltello del cervo flessso Durante il salto deve essere visibile la giusta posizione di "cervo": entrambe le gambe piegate a 90°, la distanza delle gambe a 135° (tolleranza 15°), l'altezza del piede posteriore o l'avvitamento definiscono l'elemento. Nessuna tolleranza in altezza del piede. | | | J420  | | J820  cervo flessso ad anello piede ad altezza testa | |
| Da enjambè a carpio divaricato con avvitemento Separazione gambe 135°, carpio chiaro 90° e gambe tese senza scalciata. | | | | J621  separazione gambe 135° avvitamento 90° | J821  separazione gambe 135° avvitamento 180° | |
| Enjambè In J222, J422 e J822 entrambe le gambe devono essere tese, nessuna scalciata. La separazione delle gambe definisce il salto. In J1022 salto ad anello orizzontale: prima gamba tesa e orizzontale, piede all'altezza delle spalle o più in alto (nessuna tolleranza). | | J222  separazione gambe 90° | J422  separazione gambe 135° | | J822  separazione gambe 180° | J1022  piede ad altezza testa separazione gambe 180° |
| Enjambè cambio In J623 e J823 entrambe le gambe devono essere tese, nessuna scalciata. La prima gamba deve raggiungere almeno 45° prima del cambio di gamba. La separazione delle gambe dopo il cambio definisce il salto. In J1023 la prima gamba deve essere tesa. Il piede deve essere all'altezza delle spalle o più in alto (nessuna tolleranza). | | | | J623  separazione gambe 135° | J823  separazione gambe 180° | J1023  piede ad altezza testa separazione gambe 180° |
| 2.2 B Saltelli arrivo a 2 piedi | 0.1 | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
| Enjambè cambio avvitato Entrambe le gambe devono essere tese, nessuna scalciata. La prima gamba deve raggiungere almeno 45° prima del cambio di gamba. La separazione delle gambe dopo il cambio definisce il salto. L'avvitamento deve essere terminato durante la fase di volo. | | | | J624  separazione gambe 135° avvitamento 90° | J824  separazione gambe 135° avvitamento 180° | J1024  separazione gambe 180° avvitamento 180° |

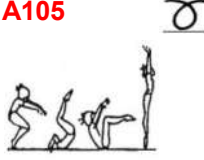
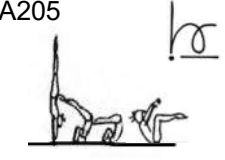
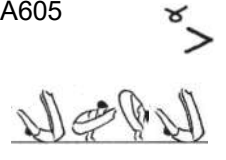
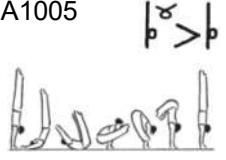
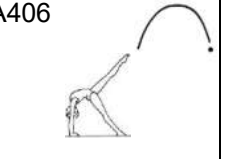
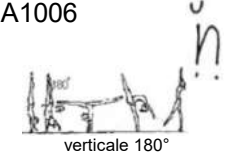
| 2.2 C Saltelli arrivo in posizione prona sulle mani | 0.1 | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
|---|-----|---|--|--|--|---|
| Enjambè arrivo in posizione prona sulle mani Le gambe devono essere tese, nessuna scalciata. La separazione delle gambe definisce il valore del salto. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio. | | | | J625  separazione gambe 135° | J825  separazione gambe 180° | |
| Enjambè cambio arrivo in posizione prona sulle mani Entrambe le gambe devono essere tese, nessuna scalciata. La prima gamba deve raggiungere almeno 45° prima del cambio di gamba. La separazione delle gambe dopo il cambio definisce il salto. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio. | | | | J626  separazione gambe 135° | J826  separazione gambe 180° | |
| 2.3 Balzi Un Balzo parte da un piede e atterra sullo stesso piede. | | | | | | |
| | 0.1 | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
| Balzo cosacco con o senza avvitemento Una gamba tesa, l'altra piegata. Angoli dell'anca e del ginocchio piegati 90° (tolleranza di 15°). In caso di avvitemento, la rotazione deve essere conclusa durante la fase di volo. | | J227  | J427  180° | | | J1027  360° |
| Balzo pennello con avvitemento Corpo teso durante il volo. L'avvitemento si conclude durante la fase di volo. La posizione delle braccia è facoltativa. | | | | | J828  360° | J1028  540° |
| Balzo raggruppato con avvitemento Posizione raggruppata (angoli di anche e ginocchia a 90°, tolleranza di 15°) visibile durante il salto. L'avvitemento si conclude durante la fase di volo. La posizione delle braccia è facoltativa. In J829 una gamba deve essere tesa. | | | | | J829  360° | J1029  360° |

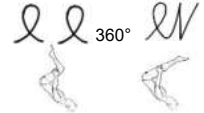




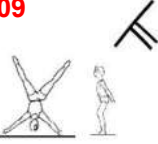
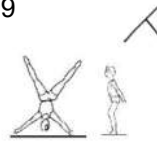

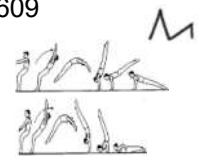


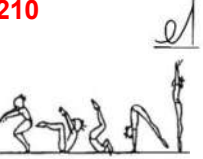
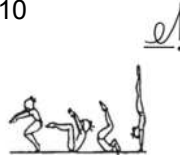
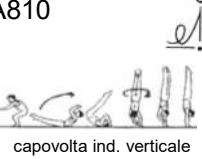
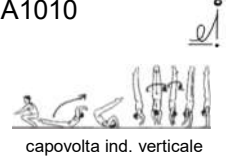



3 Elementi Acrobatici

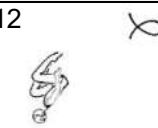

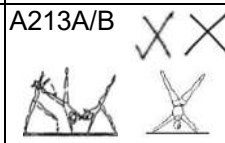

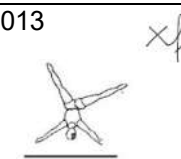
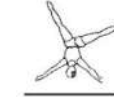
Il testo contiene la definizione dell'elemento e l'immagine è una linea guida





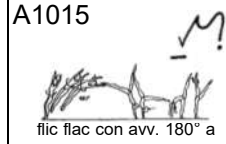

Gli elementi acrobatici devono essere conformi alle norme di TeamGym. Braccia, gambe e angolo delle spalle devono essere tesi quando richiesto. La forma del corpo deve essere conforme alla definizione degli elementi. Sono consentite diverse posizioni di atterraggio purché con i piedi prima (in assenza di qualsiasi altra descrizione). Negli elementi con avvitemento la tolleranza è di 45° dalla rotazione dell'avvitamento dichiarato. Alcuni elementi hanno diverse varianti (A/B/C). Non sono ammessi più di tre passi (camminando o correndo) prima di ogni elemento di difficoltà, secondo la coreografia. Negli elementi con giri in verticale, la squadra deve mostrare la verticale (con braccia tese, anche estese e gambe tese e unite) prima di girarsi. Quando si gira, le gambe possono essere separate (sopra il livello dei fianchi, tutta la squadra nella stessa posizione). Non è necessario che la squadra esegua il giro nella stessa direzione. La rotazione è misurata alle anche, tolleranza 45°.

| 3.1 Elementi avanti | 0.1 | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
|--|-----|-----|-----|---|---|--|
| <p>Salto avanti partenza a un piede arrivo a un piede eccezione: A601 - arrivo in posizione seduta</p> <p>In A601 l'atterraggio in posizione seduta deve avvenire con mani e piede prima di ogni altra parte del corpo.</p> | | | | <p>A601</p>  <p>sitting salto</p> | <p>A801</p>  <p>salto raccolto av.</p> | <p>A1001</p>  <p>salto carpio av.</p> |
| <p>Salto avanti partenza a un piede arrivo a due piedi</p> | | | | | <p>A802</p>  <p>salto raccolto av.</p> | <p>A1002</p>  <p>salto carpio av. 180°</p> |
| <p>Salto avanti partenza a 2 piedi</p> <p>versione A: arrivo a due piedi versione B: arrivo a due piedi con mezzo giro</p> | | | | <p>A603A/B</p>  <p>salto raccolto/ salto raccolto 180°</p> | <p>A803A/B</p>  <p>salto carpio/ salto carpio 180°</p> | |
| <p>Ribaltate avanti</p> <p>versione A: partenza a un piede arrivo a un piede versione B: partenza a un piede arrivo a due piedi</p> | | | | <p>A604A/B</p>  <p>ribaltata</p> | | <p>A1004</p>  <p>ribaltata senza mani</p> |

| 3.1 Elementi avanti continua | 0.1 | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
|--|--|---|---|--|-----|---|
| <p>Capovolte avanti</p> <p>Piegare le braccia durante il rotolamento è facoltativo per la squadra.</p> <p>In A605 e A1005: i piedi non devono toccare il pavimento. Lo slancio del rotolamento in avanti viene utilizzato per tutto il percorso dell'elemento (nessuna fermata, la testa non tocca il pavimento).</p> | <p>A105</p>  <p>capovolta avanti</p> | <p>A205</p>  <p>verticale capovolta avanti</p> | | <p>A605</p>  <p>capovolta endo</p> | | <p>A1005</p>  <p>capovolta endo verticale</p> |
| <p>Rovesciate avanti</p> | | | <p>A406</p>  <p>rovesciata avanti</p> | | | <p>A1006</p>  <p>verticale 180° rovesciata avanti</p> |

| 3.2 Elementi indietro | 0.1 | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
|--|--|--|---|---|--|---|
| Salto indietro partenza e arrivo su due piedi. versione A: salto raccolto/teso senza avvitamento versione B: salto raccolto/teso con avvitamento 360° versione C: salto carpio | | | | A607A/B/C  salto raccolto/raccolto 360°/ salto carpio | | A1007A/B  salto teso ind./ teso 360° |
| Salto gainer indietro A608 e A808: stacco a 1 piede, atterraggio su 2 piedi. A1008: stacco a un piede, atterraggio sull'altro. | | | | A608  salto Gainer raccolto | A808  salto Gainer carpio | A1008  Gainer layout |
| Elementi indietro A609 passa attraverso la verticale per finire in posizione prona sulle mani. In A809 stacco a un piede, atterraggio sull'altro. | A109  ruota riunita | A209  rondata | A409  flic flac | A609  flic flac arrivo posizione prona | A809  Gainer flic flac | |
| Capovolte indietro La flessione dei gomiti è facoltativa. | A110  capovolta indietro | A210  cap. ind. salita a gambe tese | A410  capovolta indietro verticale | | A810  capovolta ind. verticale con giro 180° | A1010  capovolta ind. verticale con giro 360° |
| Rovesciate indietro | | | A411  rovesciata indietro | A611  rovesciata ind. partenza da seduti (Valdez) | | A1011  Valdez con giro 360° in verticale |

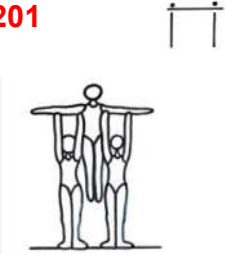
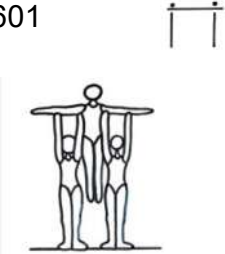
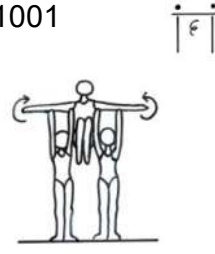
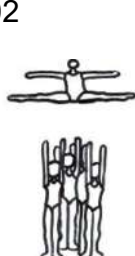
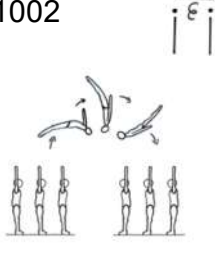
| 3.3 Elementi laterali | 0.1 | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
|--|-----|---|-----|-----|-----|--|
| Salto laterali Il salto laterale può variare in termini di direzione in fase di stacco (tra avanti e lateralmente con tolleranza di 45°), uscita/atterraggio su uno o due piedi e anche la forma del corpo. Tuttavia, l'elemento deve essere eseguito allo stesso modo per tutta la squadra. | | | | | | A1012   Sideways salto |
| Elementi laterali versione A: ruota con una mano versione B: ruota con due mani In A213A la squadra può scegliere di utilizzare la prima o la seconda mano nella ruota, ma deve essere la stessa per tutta la squadra. | | A213A/B   ruota con una o due mani | | | | A1013   ruota senza mani |

| 3.4 Elementi misti | 0.1 | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
|-------------------------|-----|-----|-----|--|-----|--|
| Rovesciata mista | | | | A614   rovesciata av - ind (tic toc) | | A1014   rovesciata ind. con giro 180° a rovesciata av. |
| Elementi misti | | | | | | A1015   flic flac con avv. 180° a verticale con rovesciata av. o a ribaltata |

4 Elementi di Gruppo

Il testo contiene la definizione dell'elemento e l'immagine è una linea guida

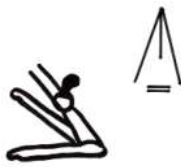
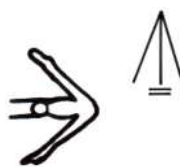
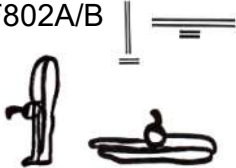
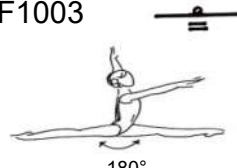
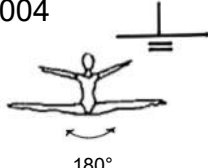
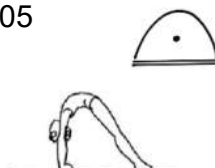

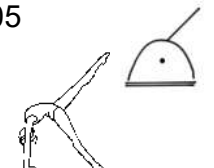
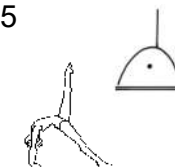
Tutti i ginnasti della squadra devono prendere parte all'elemento di gruppo e svolgere un ruolo attivo in un sollevamento visibile dal pavimento o in un lancio che possono essere eseguiti insieme a tutta la squadra o in gruppi di almeno 3 ginnasti. L'elemento di gruppo deve essere eseguito contemporaneamente secondo la coreografia, in gruppi o come un'intera squadra. Gruppi diversi devono eseguire elementi di gruppo con lo stesso numero di codice, ma non è necessario che gli elementi siano gli stessi. Le rotazioni e gli avvitiamenti si riferiscono sempre al sollevamento o al lancio del/i ginnasta/i (nessuna tolleranza per rotazione/avvitamento).

| Elementi di gruppo | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
|---|---|-----|--|---|--|
| Sollevamenti In G061 i ginnasti alzati devono essere sollevati da terra per almeno 2 secondi. G1001 la rotazione / l'avvitamento durante il sollevamento viene misurata da terra a terra. | G201  sollevamento ≤2" | | G601  sollevamento | | G1001  sollevamento con rotazione o avvitiamento (≥180°) |
| Lanci Il/i ginnasta/i lanciati devono mostrare un volo chiaro, libero da ginnasti di supporto. G1002 la rotazione/l'avvitamento durante il lancio viene misurata durante la fase di volo libero. | | | | G802  lancio | G1002  lancio con rotazione o avvitiamento (≥90°) |

5 Elementi di Flessibilità

Il testo contiene la definizione dell'elemento e l'immagine è una linea guida

Tutti i ginnasti della squadra devono fare lo stesso elemento di flessibilità, che deve essere eseguito contemporaneamente secondo la coreografia. Nell'elemento flessibilità, la posizione deve essere mostrata chiaramente, ma non deve rimanere ferma. Le gambe devono essere tese e il requisito di separazione delle gambe deve essere soddisfatto (tolleranza 15°). Mostrare maggiore flessibilità o angoli di anche/ginocchia più chiusi non influisce sul valore della difficoltà. Il requisito della flessione della parte superiore del corpo deve essere totalmente soddisfatto, nessuna tolleranza.

| Elementi di flessibilità | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
|---|-----|--|---|--|--|
| Flessione a carpio divaricato La separazione delle gambe deve essere di almeno 90° F401: parte superiore del corpo flessa a 45° F801: busto completamente flesso, petto a terra | | F401  japana 45° | | F801  japana | |
| Flessione a carpio unito versione A: in piedi versione B: seduto Il petto/le spalle devono toccare le gambe tese. Le gambe devono essere unite (tolleranza 15°). | | | | F802A/B  in piedi/seduto carpio unito | |
| Spaccata con separazione gambe 180° La posizione della parte superiore del corpo è facoltativa per la squadra. | | | | | F1003  180° spaccata |
| Spaccata frontale con separazione gambe 180° La posizione della parte superiore del corpo è facoltativa per la squadra. | | | | | F1004  180° spaccata frontale |
| Ponte La posizione e l'angolo della gamba libera definisce l'elemento. Le spalle devono essere almeno sopra le mani (come definito da una linea retta verticale attraverso il centro delle spalle). Nessuna tolleranza nell'altezza della gamba libera. | | F405  gamba verticale | F605  coscia verticale | F805  gamba a 45° dalla verticale | F1005  gamba verticale |