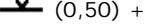
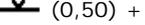
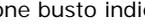


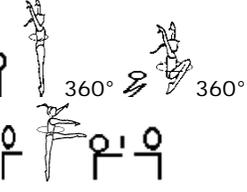
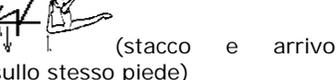
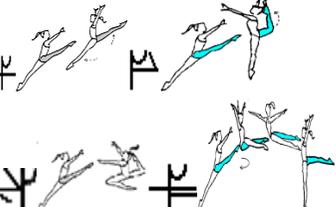
1.9.1. Tavola delle Difficoltà di Salto (^)

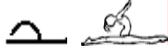
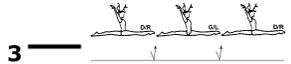
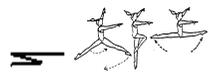
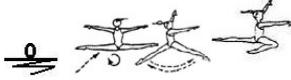
1.9.1.1. Caratteristiche di Base:

- **forma fissata e definita** durante il volo
- elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

1.9.1.2. Per i salti che nella Base non hanno rotazione, boucle o flessione del busto indietro, per ogni 180° o boucle + 0,10 o per la flessione del busto indietro + 0,20. In questo caso i simboli seguenti saranno aggiunti al simbolo del salto esistente: rotazione 180°: , boucle , busto flesso indietro 

Esempi:  (0,20) + rotazione 180° =  (0,30) ;  (0,50) + boucle =  (0,60) ;  (0,50) + flessione busto indietro =  (0,70)

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1. Salto verticale con rotazione del corpo di 180°, così come di 360°	 180°  dietro, laterale	 360° 360°			
2. «Cabriole» (avanti, laterale, dietro); Cambré					
3. «Sforbiciata» con cambio delle gambe, in varie posizioni	 All'orizzontale	 Oltre l'orizzontale (Avanti/indietro)			
4. Salto Carpiato					
5. «Cosacco»- Gambe in varie posizioni			 (stacco e arrivo sullo stesso piede)		
6. Boucle					
7. «Fouetté» Gambe in varie posizioni					

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
8. "Entralacé"- Gambe in varie posizioni					
9. Salti Enjambée e Biche con: boucle; busto flesso indietro; rotazione del tronco. Questi salti eseguiti con stacco ad 1 o 2 piedi sono considerati come Difficoltà differenti. Nel caso di stacco a 2 piedi, il simbolo ↑ sarà aggiunto sotto il simbolo del salto		 	 	 	
10. Salti Enjambée, con "Cambio" passando con gamba tesa o flessa con: biche; boucle; busto flesso indietro; e/o con rotazione del tronco		 	 	 	
11. Salti jeté-en-tournant (gambe in varie posizioni) anche con busto flesso indietro e/o con cambio delle gambe				 	  
12. «Butterfly»					

1.9.2. Tavola delle Difficoltà d'Equilibrio (T)

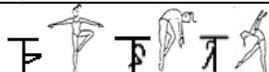
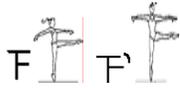
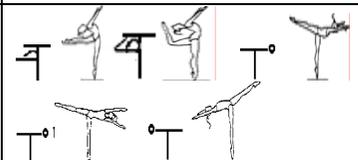
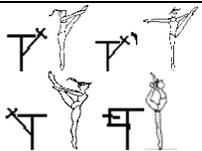
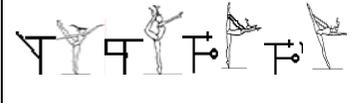
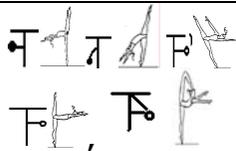
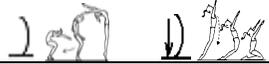
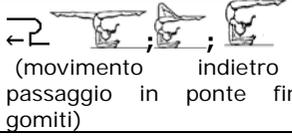
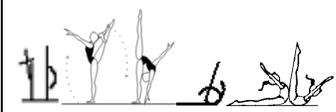
1.9.2.1. Caratteristiche di Base:

- **forma fissata e definita (posizione tenuta)**
- eseguito sull'avampiede, a piede piatto, o su differenti parti del corpo

1.9.2.2. Tour lent:

- In un esercizio è possibile eseguire 1 tour lent, in relevé o a piede piatto, con un equilibrio (valore della difficoltà di equilibrio + il valore di 0,10 del tour lent di 180° o più .
- Il seguente simbolo è aggiunto al simbolo dell'equilibrio esistente:  o . (Esempio: , )
- Nel caso il tour lent non sia eseguito correttamente durante la Difficoltà di equilibrio, il valore della Difficoltà + il valore del tour lent non saranno validi
- Non è autorizzato eseguire il tour lent sul ginocchio, sulle braccia, o nella posizione "Cosacco"

1.9.2.3. Le Difficoltà #2 e #3 possono essere eseguite a piede piatto. Il valore è diminuito di 0,10 e il simbolo dell'equilibrio deve includere una freccia in giù (Esempio: =0,40 punti)

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1. Gamba libera sotto l'orizzontale in: Passé, con busto flesso avanti o indietro					
2. Gamba libera all'orizzontale in differenti direzioni; busto flesso avanti, indietro, laterale					
3. Grand écart in differenti direzioni; busto all'orizzontale o più basso con o senza aiuto					
4. Fouetté (min. 3 forme differenti, in "relevé" con minimo 1 giro di 90° o 180°). Ciascuna forma d'equilibrio deve essere chiaramente fissata			 Fouetté Gamba all'orizzontale per min.2 forme + min. 1 giro	 Fouetté: Gamba oltre l'orizzontale per min.2 forme + min. 1 giro	
5. Cosacco: gamba libera: all'orizzontale o oltre; con la ginnasta che cambia livello					
6. Equilibri in appoggio su varie parti del corpo					
7. Equilibrio dinamico con onda del corpo.					
8. Equilibrio dinamico con o senza movimento della gamba con appoggio su varie parti del corpo	 (movimento in avanti fino sui gomiti)	 (movimento indietro con passaggio in ponte fino sui gomiti)			

1.9.3 Tavola Difficoltà di Rotazione (O)

1.9.3.1. Caratteristiche di Base:

- **minimo una rotazione di 360°** (eccetto rotazione #3 ↓↓, ↑↑)
- **forma definita e fissata** durante l'intera rotazione
- eseguita sull'avampiede (Pivot), a piede piatto, o in appoggio su parti differenti del corpo

1.9.3.2. Rotazioni supplementari

- Ogni rotazione supplementare di 360° **in relevé** aumenta il livello della Difficoltà del valore base, sia per le Difficoltà di rotazioni isolate che Multiple, che come parte delle Difficoltà Miste.
- Ogni rotazione supplementare di 360° **a piede piatto o su un'altra parte del corpo** aumenta il livello della Difficoltà di punti 0,20
- Nelle rotazioni con **la flessione del busto indietro** (#3, valore 0.40 e 0.50) la differente posizione di partenza ("partenza in piedi" "partenza dal suolo") richiede tecniche differenti; di conseguenza, queste rotazioni sono considerate come differenti. È possibile eseguire, 1 volta in un esercizio, rotazione con "partenza in piedi", 1 volta "partenza dal suolo" indipendentemente dalla scelta delle rotazioni di base (180°/360°)
- **Per gli eventuali cambi di livello della ginnasta** (piegamento progressivo della gamba d' appoggio e ritorno nella posizione tesa): + p. **0,10 per ciascuno cambio di livello**

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1. Gamba libera in passé o sotto l'orizzontale con busto flesso indietro o avanti; giro in spirale con onda (Tonneau)					
2. Gamba libera tesa o flessa all'orizzontale; busto flesso all'orizzontale					
3. Gamba libera in grand écart con o senza aiuto; busto inclinato all'orizzontale o flesso al di sotto dell'orizzontale					
4. Cosacco (gamba libera all'orizzontale); corpo flesso avanti					
5. Fouetté					
6. Tour plunge avanti, laterale, indietro; Giro in spirale con onda totale del corpo, rotazione in penché					
7. Rotazione su varie parti del corpo					