










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 tutti i salti che nella Base non hanno boucle, flessione del busto indietro, rotazioni 180°: boucle + 0,10; flessione del busto indietro + 0,20; rotazioni di 180° o più + 0,20.





In questo caso i seguenti simboli saranno aggiunti al simbolo del salto eseguito: boucle , busto flesso indietro , rotazione 180° o più .

Esempi:  (0,20) + rotazione 180° =  (0,40);  (0,50) + boucle =  (0,60);  (0,50) + flessione busto indietro =  (0,70);


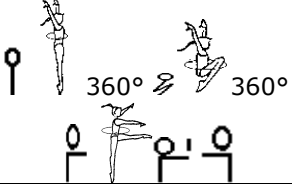






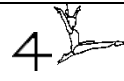

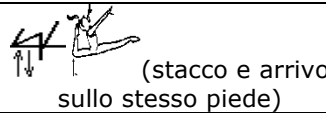


 (0,40) + flessione busto indietro =  (0,60)

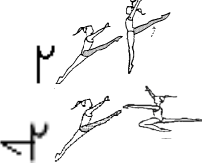
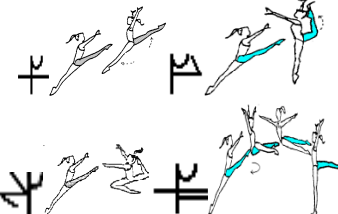



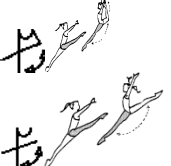
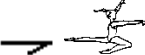
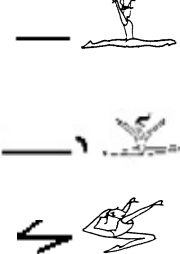
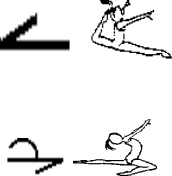
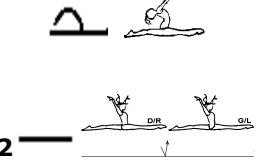





- I seguenti criteri possono essere aggiunti alla base dei salti (N° 9, 10):

passaggio con gambe flesse durante l'Enjambé : 0,10 (); passaggio con gambe tese durante l'Enjambé : 0,20 ()

Esempi:  (0,20) + passaggio con gambe flesse all'Enjambé (0,10) =  (0,30);  (0,20) + passaggio con gambe tese all'Enjambé (0,20) =  (0,40)

1.9.1.3. È possibile eseguire ogni salto con stacco su 1 o 2 piedi; il valore non cambia e i salti saranno considerati identici (eccetto #9)

	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° 			
2. «Cabriole» (avanti, laterale, dietro); Cambié					
3. "Sforbiciata" con cambio delle gambe, in varie posizioni, a boucle	All'orizzontale 	Oltre l'orizzontale (Avanti/indietro) 			
4. Salto Carpiato					
5. «Cosacco»- Gambe in varie posizioni, o boucle			 (stacco e arrivo sullo stesso piede)		
6. Boucle					

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
7. «Fouetté» Gambe in varie posizioni					
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 jeté en tournant, gambe in varie posizioni, in accordo con i criteri					
11. «Butterfly»					

1.9.2. Tavola delle Difficoltà d'Equilibrio (I)

1.9.2.1. Caratteristiche di Base:

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

1.9.2.2. Tour lent:

- In un esercizio è possibile eseguire un solo tour lent, in "relevé" o a piede piatto. Il valore della difficoltà di Equilibrio con tour lent di 180° o più è determinato aggiungendo il valore di base dell'Equilibrio stesso, +0,10 per tour lent sulla pianta e + 0,20 per tour lent in relevé. Il seguente simbolo è aggiunto al simbolo dell'Equilibrio: \cup o \circ (Es: \overline{F} , \overline{F})
- 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 tour lent sul ginocchio, sulle braccia, o nella posizione "Cosacco"**

1.9.2.3. Le Difficoltà #2 e #3 possono essere eseguite sulla pianta. Il valore è diminuito di 0,10 e il simbolo dell'equilibrio deve includere una freccia in giù (Esempio: $\downarrow F$ = punti)

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1. Passé: Gamba libera al di sotto dell'orizzontale con busto flesso avanti o indietro					
2. Gamba libera all'orizzontale in differenti direzioni; busto inclinato o 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 senza l'aiuto delle mani, in relevé (ogni volta con il tallone sollevato), 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; 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)		 o vice versa con mezzo giro del corpo	 con mezzo giro del corpo

1.9.3 Tavola delle 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 differenti parti del corpo

1.9.3.2. Rotazioni supplementari

- Ogni rotazione supplementare di 360° **in relevé** aumenta il livello della Difficoltà del valore di base, sia per le Difficoltà Isolate e Multiple di rotazione che con 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 (eccetto rotazione #7 →↻)
- 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 in un esercizio, 1 volta rotazione con "partenza in piedi" e 1 volta con "partenza dal suolo" indipendentemente dalla scelta delle rotazioni di base (180°/360°)

Per gli eventuali cambi di livello della ginnasta (appoggio su gamba piegata progressivamente, ritorno nella posizione tesa) + **0,10 per ciascuno.**

In questo caso, è necessario aggiungere una freccia (freccie) nella direzione specifica del cambiamento di livello della ginnasta alla destra del simbolo.

Esempi: (la prima forma determina il valore di base): ↓↓ gamba di appoggio si piega progressivamente; ↑↑ la gamba di appoggio ritorna nella posizione tesa; ↓↑ la gamba di appoggio si piega progressivamente e ritorna nella posizione tesa.

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