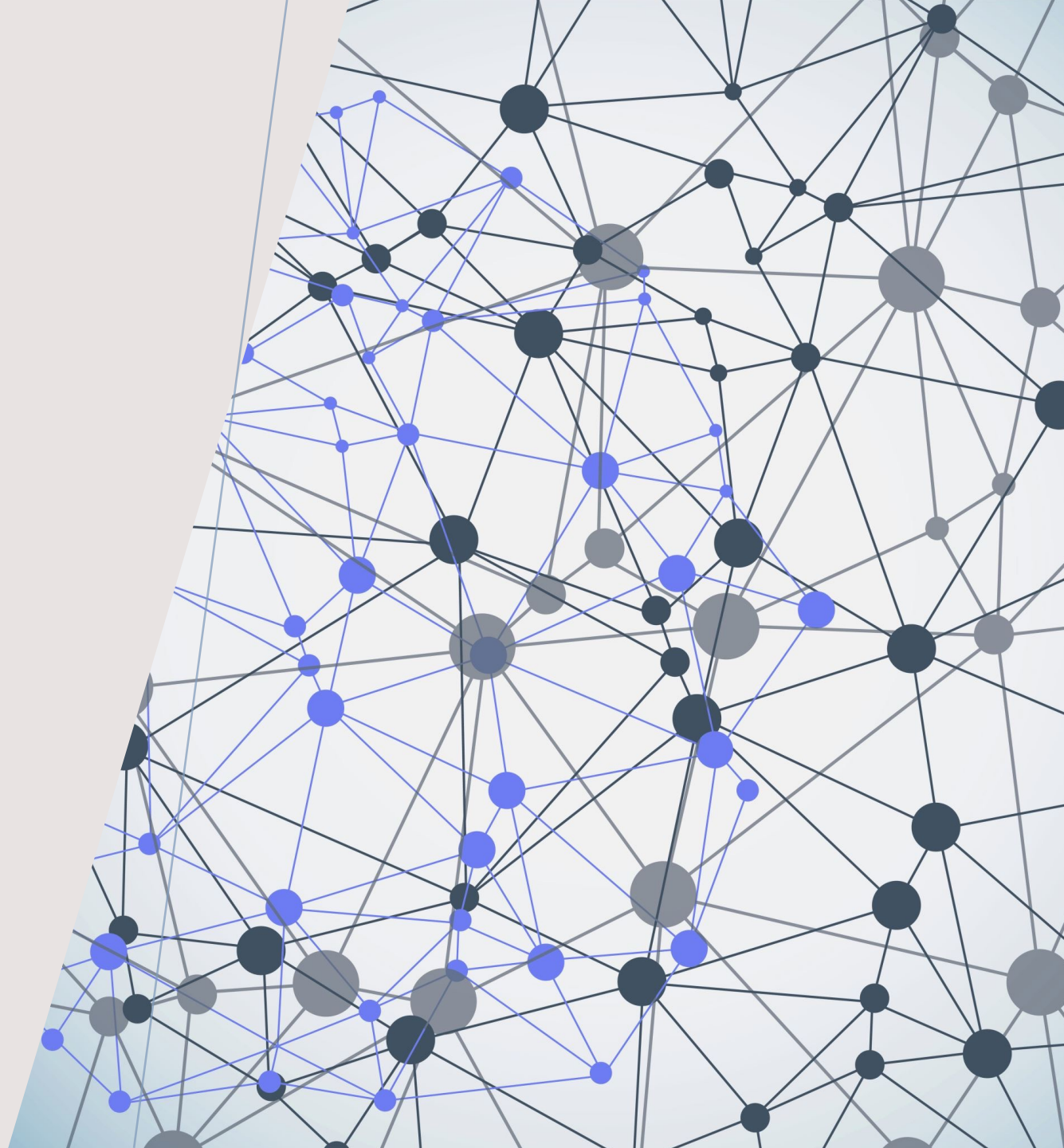


*CODICE DEI
PUNTEGGI
D.S.I.G.O.*

*GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE
2025/2028*

*CODE OF POINTS
MEN'S ARTISTIC GYMNASTIC
2025/2028*

INTERNATIONAL JUDGE MAG F.I.G.
TULLIO BANI



INTRODUZIONE

- Il codice dei punteggi per la ginnastica artistica maschile FISDIR si propone di adeguare le proprie regole a quelle del programma internazionale FIG in modo che tutti livelli e tutte le categorie usino lo stesso approccio nella costruzione degli esercizi rendendo più semplice anche il lavoro dei giudici.
- Vengono proposti quattro livelli di competenza.
- Per i livelli I,II e III si potranno eseguire anche movimenti non codificati che avranno valore 0,00 ma concorreranno a formare la routine per evitare l'esercizio corto.
- Tutti possono proporre movimenti nuovi che dopo essere presentati riceveranno un valore e verranno introdotti nelle tabelle.

LIVELLI

- IL IV LIVELLO E' INTERNAZIONALE
- I vari livelli si differenziano per numero di elementi ed EGE richiesti.
- Altra differenza si avrà negli attrezzi
- (tappetoni di varie altezze per I volteggi)
- Sbarra bassa o alta
- I livelli I, II, non prevedono alcuni attrezzi

	LEVEL	I	II	III	IV
APPARATUS	FLOOR	X	X	X	X
	POMMEL HORSE				X
	RINGS			X	X
	VAULT				
	matters	X	X		
	table			X	X
	PARALLEL BARS	X	X	X	X
	HORIZONTAL BAR	X	X	X	X
	low	X	X		
	high			X	X
elements		6	6	8	8
E.G.E.		1	2	3	4
	for all leves awards for all around and apparatus				
		for all	for all	for all	international
	age	children	children	children	
		junior	junior	junior	junior
		senior	senior	senior	senior
		golden age	golden age		

*GLI
ATTREZZI*

*THE
APPARATUS*

- *CORPO LIBERO - FLOOR*
- *CAVALLO CON MANIGLIE- POMMEL HORSE*
- *ANELLI-RING*
- *VOLTEGGIO-VAULT*
- *PARALLELE -PARALLEL BARS*
- *SBARRA-HORIZONTAL BAR*
- Per ricordare il giro olimpico basta considerare lo schema
- GAMBE/APPOGGIO/SOSPENSIONE
- CL(GAMBE) CM(APPOGGIO)
ANELLI(SOSPENSIONE) VOLTEGGIO(GAMBE)
PARALLELE(APPOGGIO)
SBARRA(SOSPENSIONE)

REGOLE FONDAMENTALI RELATIVE A TUTTI GLI ATTREZZI

BASIC RULES RELATING TO ALL APPARATUS

- TUTTI I MOVIMENTI (ELEMENTI) CHE SI POSSONO ESEGUIRE IN UN ESERCIZIO SONO CODIFICATI NEL CODICE DSIGO O NEL CODICE INTERNAZIONALE DEI PUNTEGGI
- ALL THE MOVEMENTS (ELEMENTS) THAT CAN BE PERFORMED IN AN EXERCISE ARE CODED IN THE DSIGO CODE OR THE INTERNATIONAL CODE OF POINTS
- AD OGNI ELEMENTO VIENE ASSEGNATO UN VALORE CHE VA DA **0,10 A 0,50 PER GLI ELEMENTI DSIGO**, AGLI ELEMENTI DA CODICE INTERNAZIONALE VERRA' ASSEGNATO UN VALORE AUMENTATO DI 0,50 (**$A=0,10+0,50=0,60$** , **$B=0,20+0,50=0,70$** ECC.)
- EACH ELEMENT IS ASSIGNED A VALUE BETWEEN **0.10 AND 0.50 FOR DSIGO ELEMENTS**, (**$A=0.10+0.50=0,60$** , **$B=0.20+0.50=0.70$** ETC.) INTERNATIONAL CODE ELEMENTS WILL BE ASSIGNED A VALUE INCREASED BY 0.50
- IN OGNI ATTREZZO GLI ELEMENTI VENGONO SUDDIVISI IN **4 E.G.E.** GRUPPI STRUTTURALI
- IN EACH TOOL THE ELEMENTS ARE DIVIDED INTO **4 E.G.E.** STRUCTURAL GROUPS
- 3 ESIGENZE SI RIFERISCONO AD ELEMENTI ESEGUITI DURANTE L'ESERCIZIO LA QUARTA E.G.E. SI RIFERISCE ALL'USCITA (ECCETTO IL CORPO LIBERO)
- 3 REQUIREMENTS REFER TO ELEMENTS CARRIED OUT DURING THE EXERCISE THE FOURTH E.G.E. IT REFERS TO THE DISMOUNT (EXCEPT FLOOR)



COMPOSIZIONE ESERCIZIO REGOLE GENERALI

EXERCISE COMPOSITION GENERAL RULES

- **UN ESERCIZIO E' COMPOSTO DA: AN EXERCISE IS COMPOSED OF**
- **i 7 ELEMENTI di più alto valore + USCITA. (8 ELEMENTI) PER JUNIORES E SENIORES**
- **7 ELEMENTS of higher value + DISMOUNT. (8 ELEMENTS) FOR JUNIORS AND SENIORS**
-
- **NELL'ESERCIZIO SI POSSONO CONSIDERARE AL MASSIMO 4 ELEMENTI DI UNO STESSO GRUPPO STRUTTURALE (non in ordine cronologico)**
- **IN ANY EXERCISE A MAXIMUM OF 4 ELEMENTS OF THE SAME STRUCTURAL GROUP CAN BE CONSIDERED (not in chronological order)**
- **GLI ELEMENTI POSSONO ESSERE RIPETUTI MA VERRANNO CONTEGGIATI UNA SOLA VOLTA PER QUANTO RIGUARDA IL LORO VALORE**
- **ITEMS MAY BE REPEATED BUT WILL BE COUNTED ONLY ONCE FOR THEIR VALUE**
- **UN ELEMENTO PUO' SODDISFARE SOLO UNA E.G.E.**
- **ONE ELEMENT CAN SATISFY ONLY ONE E.G.E.**



VALORE DI UN ESERCIZIO

NOTA D (DIFFICOLTA')

VALUE OF EXERCISE NOTE D (DIFFICULTY)

- LA NOTA D E' DATA DA:NOTE D IS COMPOSED BY
- SOMMA DEI VALORI DEGLI ELEMENTI DI MAGGIOR VALORE RICONOSCIUTI (7+USCITA)
- SUM OF THE VALUES OF THE ELEMENTS OF GREATER VALUE RECOGNIZED (7+DISMOUNT)
- BONUS 0,50 PUNTI PER OGNI E.G.E. SODDISFATTA DA CODICE INTERNAZIONALE (BASTA UN ELEMENTO DI OGNI GRUPPO), 0,30 SE SODDISFATTA DA ELEMENTO DSIGO
- BONUS 0.50 POINTS FOR EACH E.G.E. SATISFIED BY INTERNATIONAL CODE (ONE ELEMENT FROM EACH GROUP IS ENOUGH), 0.30 IF SATISFIED BY DSIGO ELEMENT
- MAX 4 EGE
- BONUS VALORE USCITA- BONUS FOR DISMOUNT (EXCEPT FLOOR)

DSIGO: 0,30

CODICE INT: CODE OF POINTS 0,50

CORPO LIBERO: L'USCITA DEVE ESSERE UN ELEMENTO ACROBATICO DEI GRUPPI II/III CON ARRIVO A PIEDI UNITI
IN MANCANZA DI QUESTA ESIGENZA SI AVRA' UNA PENALITA' NEUTRA DI 0,30 (NOTA D)



ESEMPIO 1 (8 ELEMENTI)
NOTA D (DIFFICOLTA')
EXAMPLE 1 (8 ELEMENTS)
NOTE D (DIFFICULTY)

• *ESERCIZIO -ROUTINE*

DS2. DS3. A. A. DS2. DS4. DS5. DS3.

I. II. II. I. III. I. II. IV

VALORE ELEMENTI = $0,2+0,3+0,6+0,6+0,2+0,4+0,5+0,3=$ 3,10

EGE. I = 0,50. IL GRUPPO I HA UNA A DEL CODICE

II = 0,50. IL GRUPPO II HA UNA A DEL CODICE

III=. 0,30. IL GRUPPO III HA ELEMENTO DSIGO

IV=. 0,30. IL GRUPPO IV HA ELEMENTO DSIGO

TOT.EGE=. 1,60. $D=3,10+1,60=4,70$

ESEMPIO 2 (8 ELEMENTI)
NOTA D (DIFFICOLTA')

EXAMPLE 2 (8 ELEMENTS)
NOTE D (DIFFICULTY)

• *ESERCIZIO*

DS2. DS1 DS3. DS3. DS4 DS2. DS4. DS5. DS2.

I. II. II. I. III. II. II. II. IV

VALORE ELEMENTI = $0,2+0,3+0,3+0,4+0,2+0,4+0,5+0,2= 2,50$

EGE. I = 0,30. IL GRUPPO I HA ELEMENTO DSIGO

II = 0,30. IL GRUPPO II HA ELEMENTO DSIGO

III = 0,30. IL GRUPPO III HA ELEMENTO DSIGO

IV = 0,30. IL GRUPPO IV HA ELEMENTO DSIGO

TOT.EGE = 1,20.

$D=2,50+1,20=3,70$

ESEMPIO 3 (8 ELEMENTI) CORPO LIBERO
NOTA D (DIFFICOLTA')

EXAMPLE 3 (8 ELEMENTS) FLOOR EXERCISE
NOTE D (DIFFICULTY)

• *ESERCIZIO*

DS2. DS1 DS3. DS3. DS2 DS2. DS4. DS5. DS2.

I. II. II. IV. II. III. II. II. III

VALORE ELEMENTI = $0,2+0,3+0,3+0,4+0,2+0,4+0,5+0,2= 2,50$

EGE. I = 0,30. IL GRUPPO I HA ELEMENTO DSIGO

II = 0,30. IL GRUPPO II HA ELEMENTO DSIGO

III= 0,30. NESSUN ELEMENTO perché non fa parte degli 7+1 di maggior valore

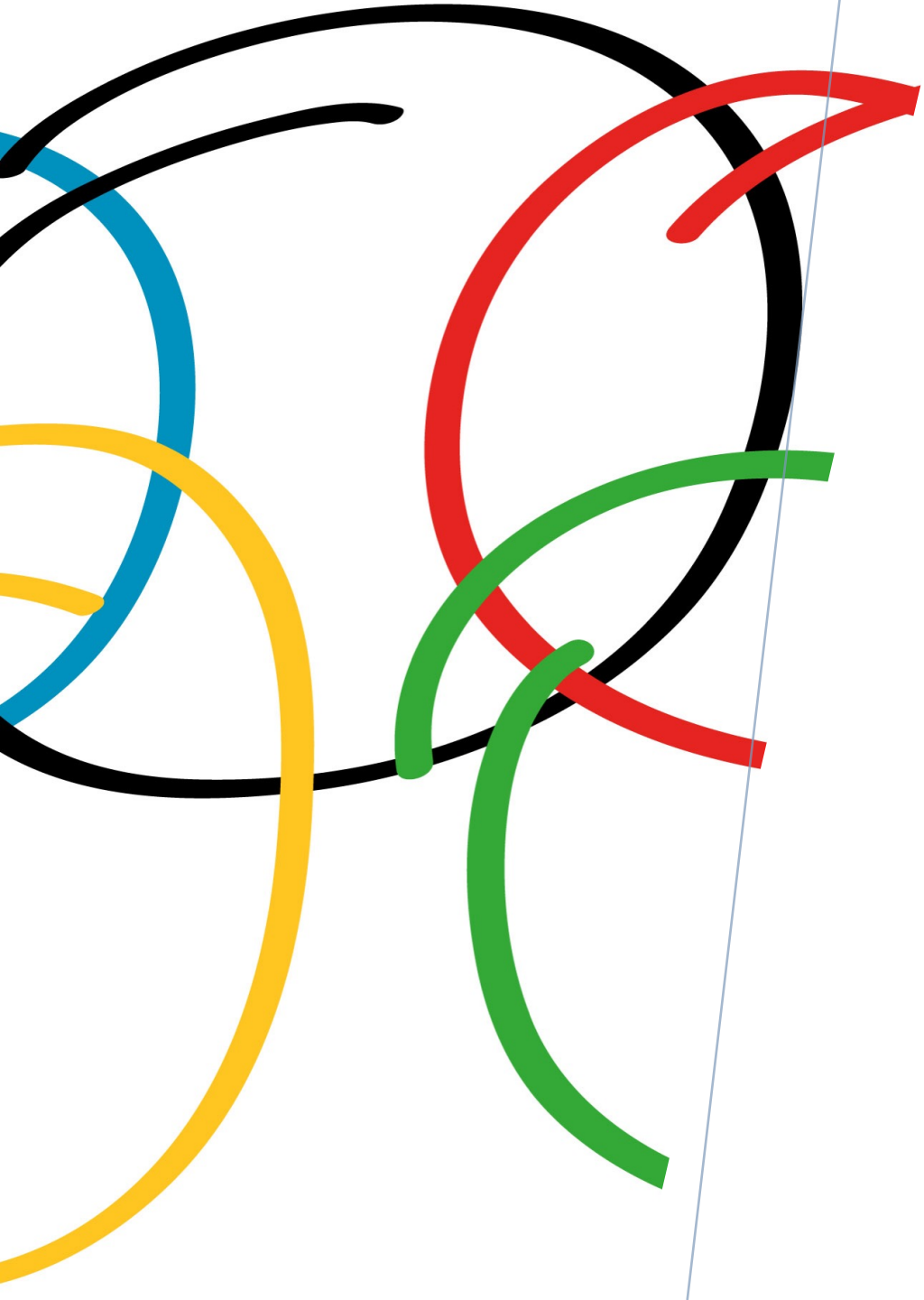
IV=. 0,30. IL GRUPPO IV HA ELEMENTO DSIGO

TOT.EGE=. 1,20. $D=2,50+1,20=3,70$

NOTA E-NOTE E (ESECUZIONE) (EXECUTION)

- ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO
- PERFORMING THE ROUTINE
- all'esercizio vengono assegnati 10,00 punti per l'esecuzione a cui vengono dedotte le penalità
- the exercise is awarded 10.00 points for execution from which penalties are deducted
- la nota E sarà data da:the note E will be given by
- 10,00 – PENALITA' ESECUZIONE
- 10,00 - EXECUTION PENALTY





PUNTEGGIO ESERCIZIO



IL PUNTEGGIO FINALE DELL'ESERCIZIO VERRA' DATO DA
THE FINAL SCORE OF THE EXERCISE WILL BE GIVEN BY



NOTA D + NOTA E – PENALITA' NEUTRE
D NOTE + E NOTE – NEUTRAL PENALTY



N.B. LA NOTA E NON PUO' ESSERE NEGATIVA
N.B. THE NOTE E CANNOT BE NEGATIVE

A person wearing a white and black horizontally striped prison uniform and a white cap is sitting on a wooden stool. They are positioned against a light-colored wall. To the right of the person, a blue metal ladder is mounted on the wall. The person's arms are crossed over their chest. The overall scene has a high-contrast, graphic quality.

PENALITA' PENALTY

ESERCIZIO CORTO

SHORT ROUTINE

- Per l'esecuzione il ginnasta può ottenere un massimo di punti 10,00. La giuria D applicherà alla nota finale una penalità neutra secondo le seguenti regole
- For the execution the gymnast can obtain a maximum of 10.00 points. Jury D will apply a neutral penalty to the final note according to the following rules

Number of elements	Neutral Deduction (ND)
8	0
7	0
6	0
5	3.0
4	4.0
3	5.0
2	6.0
1	7.0
0	10.0



ERRORI/PENALITA' *ERROR/PENALTY*

- PICCOLO. SMALL 0,10 punti
- MEDIO. MEDIUM 0,30 punti
- GRANDE. LARGE 0,50 punti
- CADUTA. FALL 1,00 punto
- LE PENALITA' SI RIFERISCONO AD OGNI SINGOLO ELEMENTO NEL SUO COMPLESSO
- THE PENALTIES REFER TO EACH SINGLE ELEMENT AS A WHOLE
- OGNI ELEMENTO POTRA' AVERE AL MASSIMO DUE PENALITA': ESECUZIONE E TECNICA
- EACH ELEMENT MAY HAVE A MAXIMUM OF TWO PENALTIES: EXECUTION AND TECHNIQUE



ELEMENTI STATICI

A TUTTI GLI ATTREZZI

**Piccolo
errore**

Fino a 15°

**Medio
errore**

16°-30°

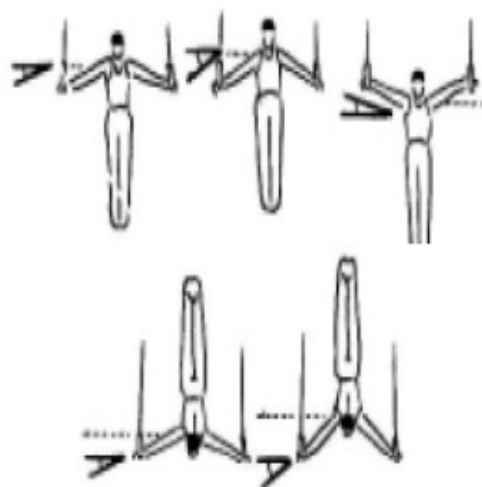
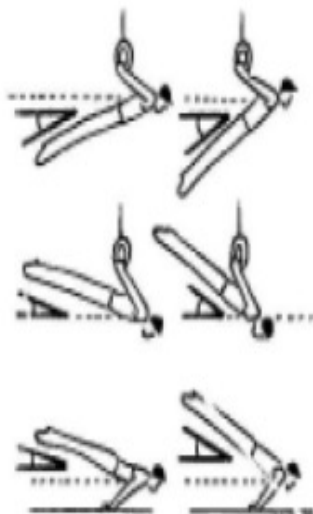
**Grande
errore**

>30°

**Non ric.
(giuria D)**

>45°

Esempi:



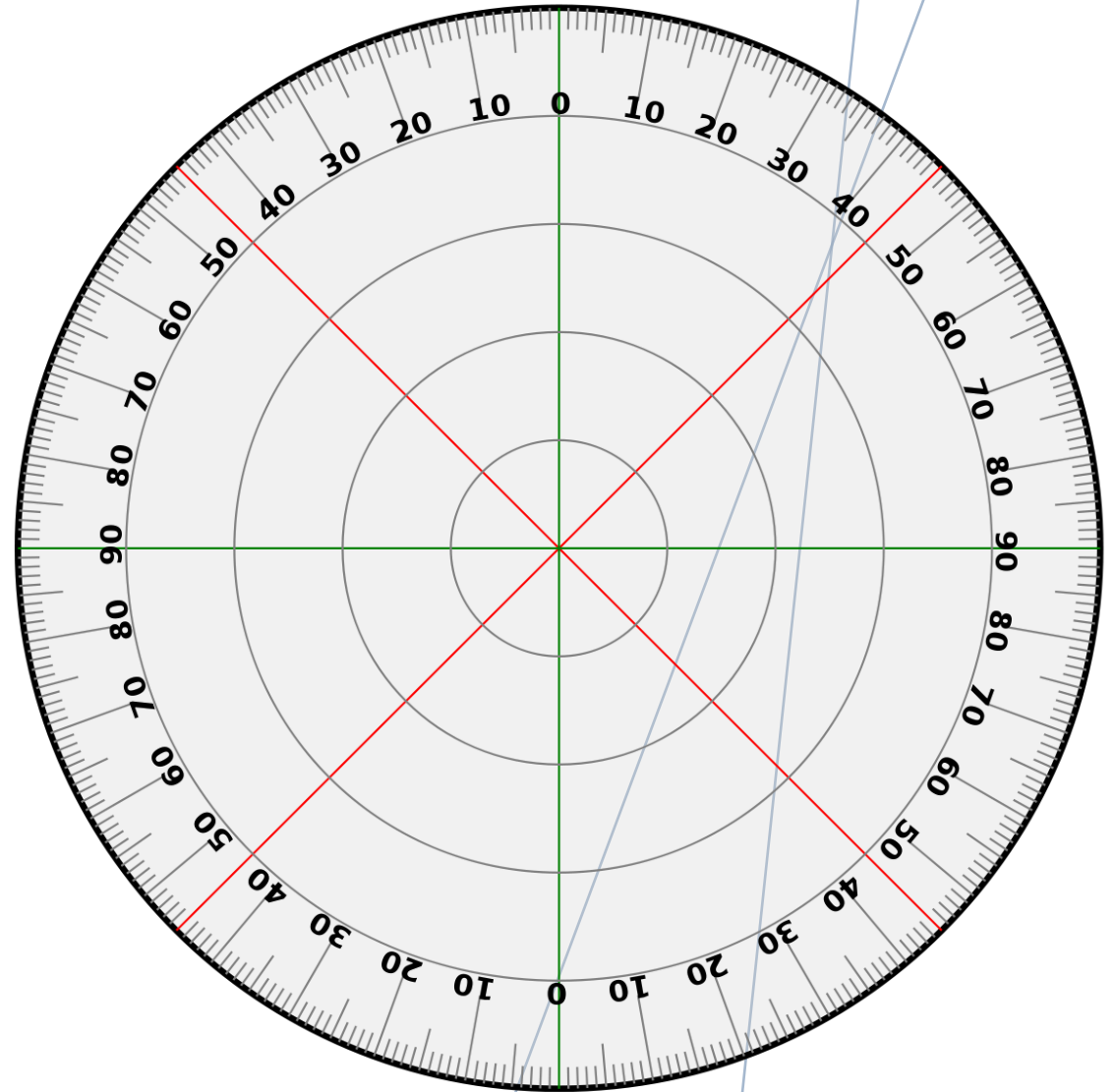
ELEMENTI STATICI

- TUTTE LE POSIZIONE STATICHE DEVONO ESSERE MANTENUTE ALMENO 2 SECONDI DA QUANDO IL GINNASTA E' COMPLETAMENTE FERMO
- ALL STATIC POSITIONS MUST BE KEPT AT LEAST 2 SECONDS FROM WHEN THE GYMNAST IS COMPLETELY STOPPED
- PENALITA'-PENALTY
- **2 SECONDI o più** NESSUNA PENALITA': **2 SECONDS or more** NO PENALTY
- **MENO DI 2 SECONDI** ERRORE MEDIO 0,30: **LESS THAN 2 SECONDS** MEDIUM ERROR 0.30
- **SENZA ARRESTO** ERRORE GRANDE 0,50 E NON RICONOSCIMENTO: **WITHOUT STOP** 0.50
LARGE ERROR AND NOT RECOGNIZED

ELEMENTI DI SLANCIO

SWING ELEMENTS

- PER GLI ELEMENTI DI SLANCIO LE DEVIAZIONI RISPETTO ALLA POSIZIONE CORRETTA SONO PENALIZZATE COME SEGUE
- FOR SWING ELEMENTS DEVIATIONS FROM THE CORRECT POSITION ARE PENALTY AS FOLLOWS
- **FINO A 15°** NESSUNA PENALITA':
- UP TO 15° NO PENALTY
- **DA 16° A 30°** ERRORE PICCOLO 0,10
- FROM 16° TO 30° SMALL ERROR 0.10
- **DA 31° A 45°** ERRORE MEDIO 0,30
- FROM 31° TO 45° MEDIUM ERROR 0.30
- **OLTRE I 45°** ERRORE GRANDE 0,50 E NON RICONOSCIMENTO GIURIA D
- OVER 45° LARGE 0.50 ERROR AND NON RECOGNITION OF JURY D





riunisce muovendo un piede o entrambi i piedi insieme, o non unisce i piedi sollevando solo i talloni
Atterraggio con i piedi aperti più di larghezza delle spalle, e il ginnasta riunisce muovendo un piede o entrambi i piedi insieme, o non unisce i piedi

deduzione per l'atterraggio con i piedi aperti
0.3
deduzione per l'atterraggio con i piedi aperti

Nota:

- Tutte le altre detrazioni di esecuzione (quelle durante la fase di volo di un salto o per mancanza di apertura prima di atterrare) devono essere sempre considerate in aggiunta a quelle di atterraggio indicate sopra.

Action (Without steps, hops, or arm swings)	Result
Landing with feet slightly apart and gymnast lifts heels and joins both heels together without lifting and moving the front of his feet	No deduction
Landing with feet slightly apart or less than shoulder width apart and gymnast picks up a foot moving both feet together, OR does not join both feet together by lifting only the heels	0.1 deduction for landing with feet apart
Landing with feet more than shoulder width apart, AND gymnast picks up one foot moving both feet together, OR does not join both feet together	0.3 deduction for landing with feet apart

USCITE-DISMOUNT

CORPO LIBERO-FLOOR-SUELO

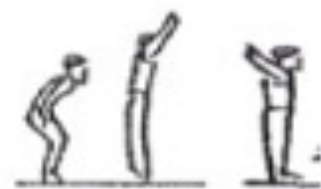
I GRUPPI STRUTTURALI

- **CORPO LIBERO-FLOOR**

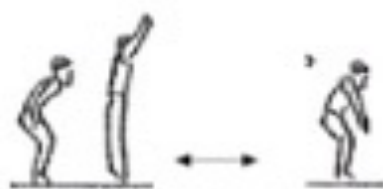
- I ELEMENTI NON ACROBATICI
- NON ACROBATIC ELEMENTS
- II ACROBATICA AVANTI
- ACROBATIC ELEMENTS FORWARD
- III ACROBATICA INDIETRO
- ACROBATIC ELEMENTS BACKWARD
- IV SINGLE SALTO FWD AND/OR BKW WHIT 1 OR MORE TURNS
-
- *L'uscita nel corpo libero deve essere un elemento dei gruppi II o III con arrivo in piedi a piedi uniti*
- *The dismount in the floor exercise must be an element of groups II or III with feet together standing*



1.1.1. PENNELLO



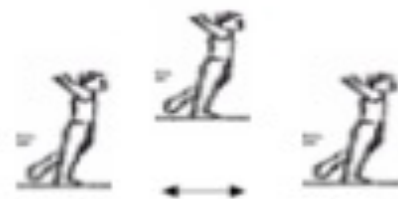
1.1.2. PENNELLO CON SPOSTAMENTO AV. O IND.



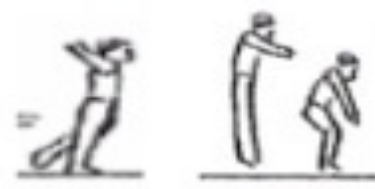
1.1.3. PENNELLO CON ARRIVO A GAMBE DIVARICATE



1.1.4. SALTELLO SU UN PIEDE



1.1.5. SALTO DA UN PIEDE A DUE



1.1.6. SFORBICIATA SOTTO I 90°



1.1.7. SALTO A STELLA



1.1.8.

1.1.9. PENNELLO DA UN PIEDE E ARRIVO SU DUE



1.1.10. SALTO DA DUE PIEDI A UNO



1.1.11. POSIZIONE CON GAMBA LIBERA 2°



1.1.12. POSIZIONE IN PUNTA DI PIEDI 2°



1.1.13. POSIZIONE SEDUTA A GAMBE UNITE 2°



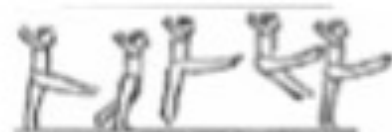
1.1.14. DA SUPINO A PRONO



1.1.15.

1.1.16. PENELLO APRENDO GG E
BB CONTEMPORANEAMENTE1.1.17. DUE SALTI
CONSECUTIVI ANCHE DIVERSI1.1.18. PENNELLO
CARPIATO1.1.19. PENNELLO
1/2 GIRO1.1.20. CHIUSURA A GAMBE
UNITE

1.1.21. SFORBICIATA SOPRA I 90°

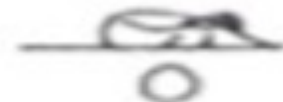


1.1.22. CADUTA A TERRA



1.1.23.

1.1.24.

1.1.25. CHIUSURA A GAMBE
DIVARICATE

1.1.26. CANDELA 2°

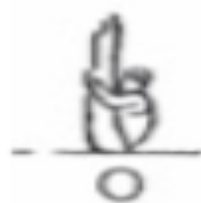
1.1.27. SQUADRA SEDUTA A
GAMBE UNITE

1.1.28.

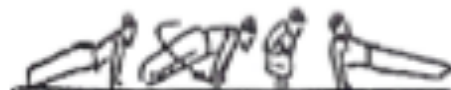
1.1.29

1.1.30

1.1.31. PONTE	1.1.32.	1.1.33. PREMULINELLO DX O SX	1.1.34. DALL'APPOGGIO PRONO GIRO DI 360°	1.1.35.
				
1.1.36.	1.1.37.	1.1.38.	1.1.39.	1.1.40.
1.1.41.	1.1.42	1.1.43	1.1.44	1.1.45

1.1.46 SQUADRA SEDUTA
CARPIATA

1.1.47 MEZZO MULINELLO

1.1.48 SLANCIO ALLA VERTICALE
NON FERMATO

1.1.49

1.1.50

1.1.51 VERTICALE TRE APPOGGI



1.1.52

1.1.53

1.1.54

1.1.55

1.1.56

1.1.57

1.1.58

1.1.59

1.1.60

1.1.61 SQUADRA A GG
DIVARICATE

1.1.62 SQUADRA A GAMBE UNITE



1.1.63

1.1.64

1.1.65

1.1.66

1.1.67

1.1.68

1.1.69

1.1.70

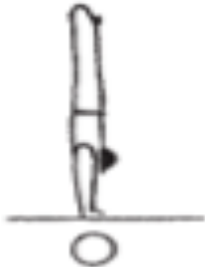
1.1.71

1.1.72

1.1.73

1.1.74

1.1.75

SLANCIO IN VERTICALE 2"	VERTICALE D'IMPOSTAZIONE DA POSIZIONE RITTA	CAMBIO IN VERTICALE	QUALSIASI STACCATA	ORIZZONTALE 2"
				

1.2.1. CAPOVOLTA AVANTI CON
ARRIVO SEDUTI

1.2.2.

1.2.3

1.2.4

1.2.5



1.2.6

1.2.7

1.2.8

1.2.9

1.2.10

1.2.11

1.2.12

1.2.13

1.2.14

1.2.15

1.2.16 CAPOVOLTA AVANTI CON
ARRIVO IN PIEDI

1.2.17

1.2.18

1.2.19

1.2.20



1.2.21

1.2.22

1.2.23

1.2.24

1.2.25

1.2.26

1.2.27

1.2.28

1.2.29

1.2.30

1.2.31. RUOTA	1.2.32	1.2.33	1.2.34	1.2.35
				
1.2.36.	1.2.37.	1.2.38.	1.2.39.	1.2.40.
1.2.41.	1.2.42	1.2.43	1.2.44	1.2.45

FLOOR-CORPO LIBERO-SUELO			EG 2	0,40
1.2.46 VERTICALE CAPOVOLTA CON ARRIVO IN PIEDI	1.2.47	1.2.48	1.2.49	1.2.50
				
1.2.51.	1.2.52	1.2.53	1.2.54	1.2.55
1.2.56	1.2.57	1.2.58	1.2.59	1.2.60

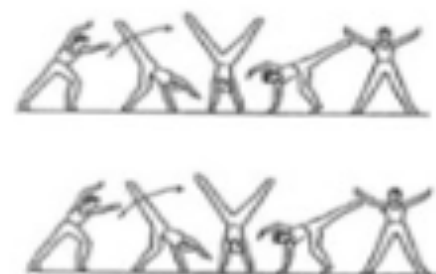
1.2.61. DUE RUOTE
CONSECUTIVE

1.2.62

1.2.63

1.2.64

1.2.65



1.2.66

1.2.67

1.2.68

1.2.69

1.2.70

1.2.71

1.2.72

1.2.73

1.2.74

1.2.75

RIBALTATA

SALTO AVANTI RACCOLTO O
CARPIATO

1.3.1. DONDOLINO INDIETRO	1.3.2.	1.3.3	1.3.4	1.3.5
				
1.3.6	1.3.7	1.3.8	1.3.9	1.3.10
1.3.11	1.3.12	1.3.13	1.3.14	1.3.15

CAPOVOLTA INDIETRO CON
ARRIVO SULLE GINOCCHIA

1.3.17

1.3.18

1.3.19

1.3.20



1.3.21

1.3.22

1.3.23

1.3.24

1.3.25

1.3.26

1.3.27

1.3.28

1.3.29

1.3.30

1.3.31 CAPOVOLTA INDIETRO
CON ARRIVO SUI PIEDI

1.3.32

1.3.33

1.3.34

1.3.35



1.3.36.

1.3.37.

1.3.38.

1.3.39.

1.3.40.

1.3.41.

1.3.42

1.3.43

1.3.44

1.3.45

1.3.61CAPOVOLTA INDIETRO
ALLA VERTICALE

1.3.62 RONDATA



1.3.63

1.3.64

1.3.65

1.3.66

1.3.67

1.3.68

1.3.69

1.3.70

1.3.71

1.3.72

1.3.73

1.3.74

1.3.75

SALTO INDIETRO RACCOLTO O
CARPIATO

FLIC FLAC INDIETRO



1.4.1.	1.4.2.	1.4.3	1.4.4	1.4.5
1.4.6	1.4.7	1.4.8	1.4.9	1.4.10
1.4.11	1.4.12	1.4.13	1.4.14	1.4.15

1.4.16	1.4.17	1.4.18	1.4.19	1.4.20
1.4.21	1.4.22	1.4.23	1.4.24	1.4.25
1.4.26	1.4.27	1.4.28	1.4.29	1.4.30

1.4.31 PENNELLO CON 1 GIRO

1.4.32

1.4.33

1.4.34

1.4.35



1.4.36

1.4.37

1.4.38

1.4.39

1.4.40

1.4.41

1.4.42

1.4.43

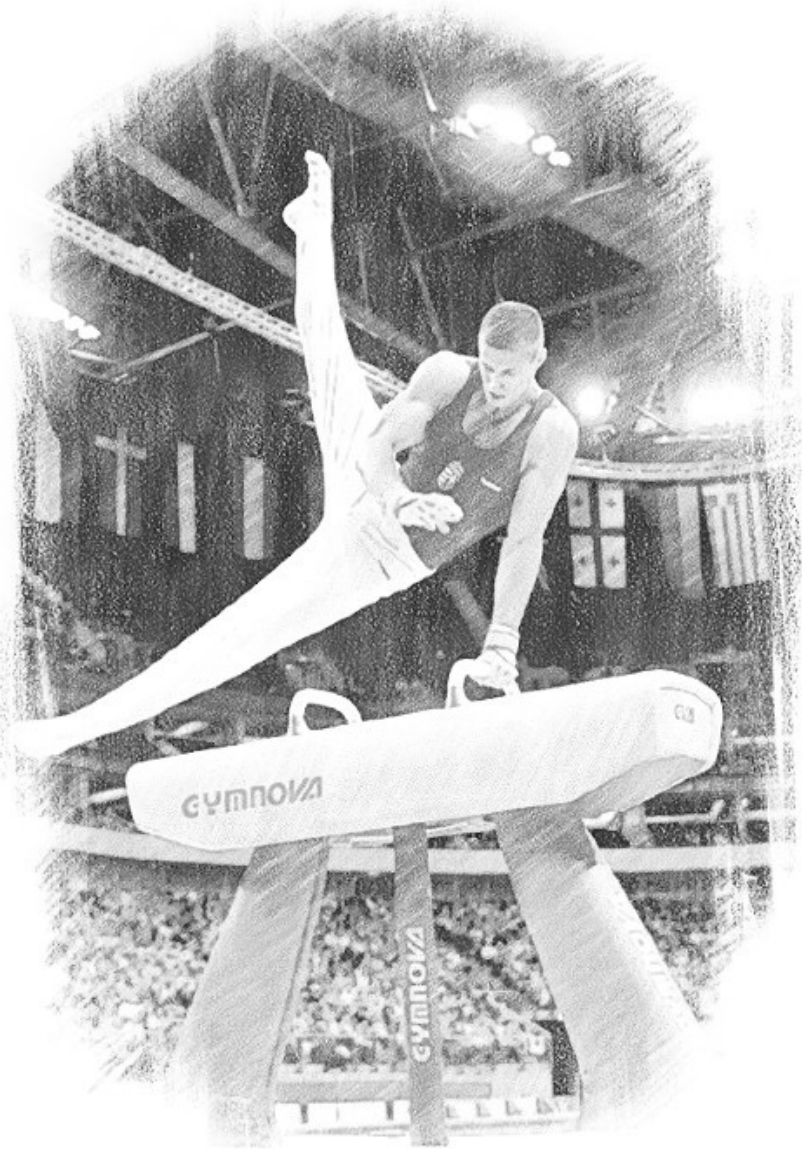
1.4.44

1.4.45

1.4.46 PENNELLO CON 1 1/2	1.4.47 PENNELLO RACCOLTO CON 1 GIRO	1.4.48	1.4.49	1.4.50
				
1.4.51	1.4.52	1.4.53	1.4.54	1.4.55
1.4.56	1.4.57	1.4.58	1.4.59	1.4.60

1.4.61 PENNELLO CON 2 GIRI	1.4.62 PENNELLO RACCOLTO CON 1 1/2 GIRI	1.4.63	1.4.64	1.4.65
1.4.66	1.4.67	1.4.68	1.4.69	1.4.70
1.4.71	1.4.72	1.4.73	1.4.74	1.4.75

CAVALLO CON MANIGLIE-POMMEL
HORSE- CABALLETE CON ARCOS



I GRUPPI STRUTTURALI

- **CAVALLO CON MANIGLIE**
- **POMMEL HORSE**
 - I FORBICI
 - SINGLE LEGS SWINGS AND SCISSORS
 - II MULINELLI E SERIE FLOP
 - CIRCLE AND FLAIRS, WITH OR WITHOUT SPINDLES AND HANDSTANDS, RUSSIAN, FLOPS
 - III TRASPORTI
 - TRAVEL TYPE ELEMENTS
 - IV USCITE
 - DISMOUNT

CAVALLO CON MANIGLIE FORBICI**EG1****0,10**2.1.1. SALITA IN APPOGGIO CON
GG UNITE O DIV

2.1.2.

2.1.3

2.1.4

2.1.5

2.1.6

2.1.7

2.1.8

2.1.9

2.1.10

2.1.11

2.1.12

2.1.13

2.1.14

2.1.15

2.1.16 OSCILLAZIONE IN
APPOGGIO FRONTALE

2.1.17 ENTRARE GAMBA DX O SX



2.1.18 USCIRE GAMBA DX O SX



2.1.19

2.1.20

2.1.21

2.1.22

2.1.23

2.1.24

2.1.25

2.1.26

2.1.27

2.1.28

2.1.29

2.1.30

CAVALLO CON MANIGLIE

FORBICI

EG1**0,30**2.1.31 OSCILLAZIONE IN
APPOGGIO DORSALE

2.1.32

2.1.33

2.1.34

2.1.35



2.1.36

2.1.37

2.1.38

2.1.39

2.1.40

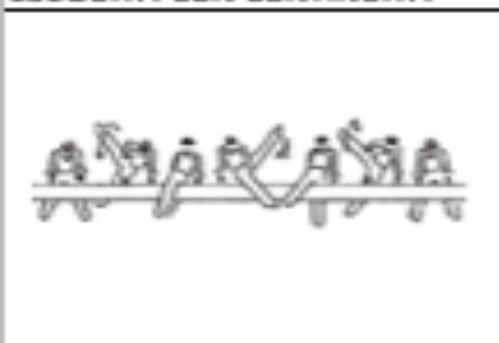
2.1.41

2.1.42

2.1.43

2.1.44

2.1.45

2.1.46 OSCILFRONTALE
ESEGUITA CON CONTINUITA'2.1.47 OSCILLAZIONE FRONTALE
ALTERNATA2.1.48 PREFORBICE FRONTALE DX
O SX

2.1.49



2.1.50



2.1.51



2.1.52



2.1.53



2.1.54



2.1.55



2.1.56



2.1.57



2.1.58



2.1.59



2.1.60



2.1.61 OSCIL DORSALE ESEGUITA
CON CONTINUITA'2.1.62 OSCILLAZIONE DORSALE
ALTERNATA2.1.63 PREFORBICE DORSALE
DX O SX

2.1.64

2.1.65



2.1.66

2.1.67

2.1.68

2.1.69

2.1.70

2.1.71

2.1.72

2.1.73

2.1.74

2.1.75

FORBICE FRONTALE

FORBICE DORSALE



2.2.31 TCHEQUE IN APPOGGIO
ANCHE A GG UNITE



2.2.32

2.2.33

2.2.34

2.2.35

2.2.36

2.2.37

2.2.38

2.2.39

2.2.40

2.2.41

2.2.42

2.2.43

2.2.44

2.2.45

2.2.46 MEZZO MULINELLO



2.2.47 RUSSO IN APPOGGIO



2.2.48

2.2.49

2.2.50

2.2.51

2.2.52

2.2.53

2.2.54

2.2.55

2.2.56

2.2.57

2.2.58

2.2.59

2.2.60

MULINELLO COMPLETO
LONGITUDINALEMULINELLO COMPLETO
TRASVERSALE

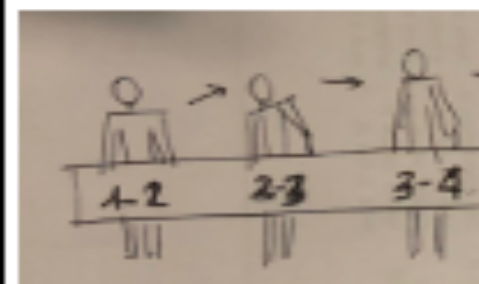
2.3.16 TRASPORTO 1/2 IN
APPOGGIO

2.3.17

2.3.18

2.3.19

2.3.20



2.3.21

2.3.22

2.3.23

2.3.24

2.3.25

2.3.26

2.3.27

2.3.28

2.3.29

2.3.30

2.3.31 TRASPORTO PENDOLARE
MANIGLIE GROPPA

2.3.32

2.3.33

2.3.34

2.3.35



2.3.36

2.3.37

2.3.38

2.3.39

2.3.40

2.3.41

2.3.42

2.3.43

2.3.44

2.3.45

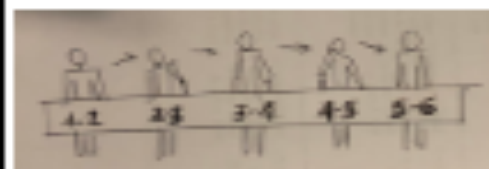
2.3.46 TRASPORTO 3/3 IN
APPOGGIO

2.3.47

2.3.48

2.3.49

2.3.50



2.3.51

2.3.52

2.3.53

2.3.54

2.3.55

2.3.56

2.3.57

2.3.58

2.3.59

2.3.60

2.4.1. DALL'APPOGGIO SALTARE
A TERRA

2.4.2.

2.4.3

2.4.4

2.4.5

2.4.6

2.4.7

2.4.8

2.4.9

2.4.10

2.4.11

2.4.12

2.4.13

2.4.14

2.4.15

2.4.31. SOTTOUSCIRE CON 1/4 DI
GIRO2.4.32. DALL'OSCIL.FRONT.SALTARE
A TERRA CON 1/4 DI GIRO

2.4.33

2.4.34

2.4.35

2.4.36

2.4.37

2.4.38

2.4.39

2.4.40

2.4.41

2.4.42

2.4.43

2.4.44

2.4.45

2.4.46 DALLA PREF.DORS.SALTARE A
TERRA CON 1/4 DI GIRO



2.4.47

2.4.48

2.4.49

2.4.50

2.4.51

2.4.52

2.4.53

2.4.54

2.4.55

2.4.56

2.4.57

2.4.58

2.4.59

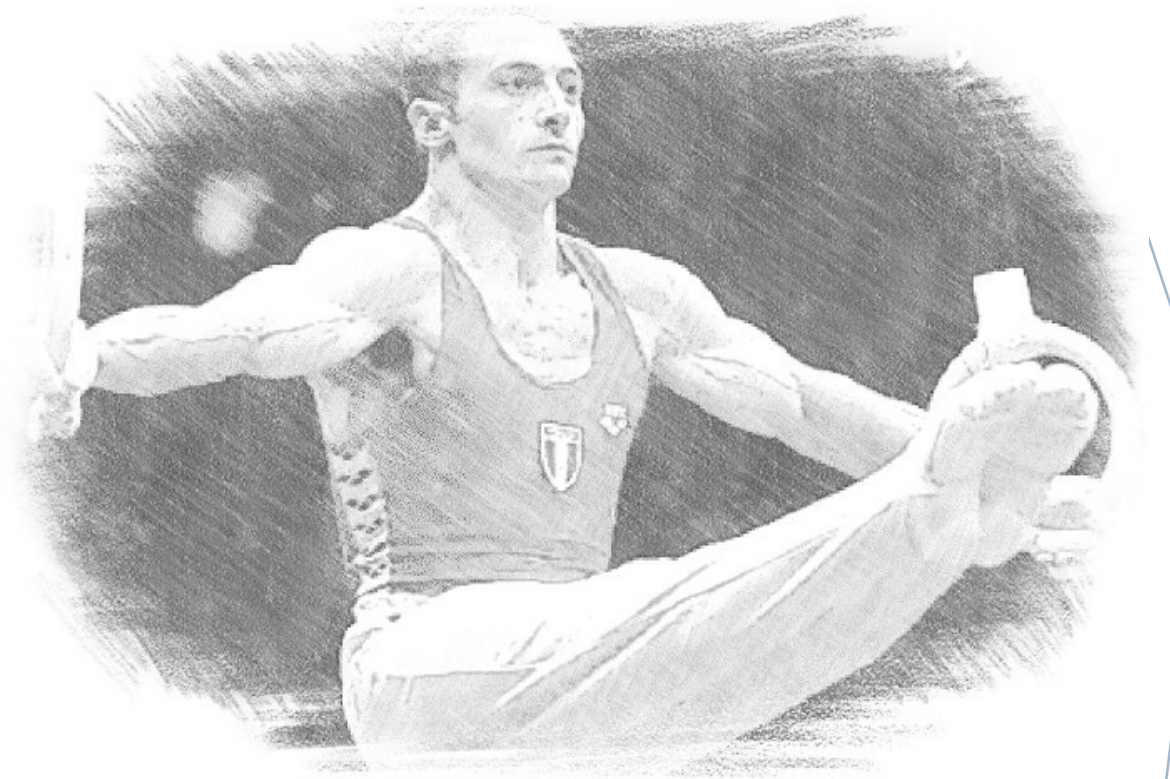
2.4.60

ANELLI-RINGS-ANILLAS

I GRUPPI STRUTTURALI

- **ANELLI-RINGS**

- **I** KIP E ELEMENTI DI SLANCIO
- KIP AND SWING ELEMENTS
- **II** ELEMENTI DI FORZA
- STRENGTH ELEMENTS AND HOLD ELEMENTS (2 SEC)
- **III** ELEMENTI DI SLANCIO/FORZA
- SWING TO STRENGTH HOLD ELEMENTS (2 SEC)
- **IV** USCITE
- DISMOUNT



ANELLI

SOSPENSIONE/APPOGGIO

EG1**0,10****3.1.1. OSCILLAZIONE
AV/DIETRO SOTTO I 45°**

3.1.2

3.1.3

3.1.4

3.1.5



3.1.6

3.1.7

3.1.8

3.1.9

3.1.10

3.1.11

3.1.12

3.1.13

3.1.14

3.1.15

ANELLI**SOSPENSIONE/APPOGGIO****EG1****0,20**

3.1.16 SALIRE ALLA CANDELA. CON CORPO QUADRATO	3.1.17 DALL CANDELA ALLA SOSPENSIONE DORSALE	3.1.18	3.1.19	3.1.20
				
3.1.21	3.1.22	3.1.23	3.1.24	3.1.25
3.1.26	3.1.27	3.1.28	3.1.29	3.1.30

3.1.31 SALIRE ALLA CANDELA
CON CORPO TESO3.1.32 DALLA SOSPENSIONE
DORSALE ALLA CANDELA

3.1.33

3.1.34

3.1.35



3.1.36

3.1.37

3.1.38

3.1.39

3.1.40

3.1.41

3.1.42

3.1.43

3.1.44

3.1.45

ANELLI

SOSPENSIONE/APPOGGIO

EG1**0,40**3.1.46 DALLA SQUADRA
CAPOVOLGERSI IN AVANTI

3.1.47

3.1.48

3.1.49

3.1.50



3.1.51

3.1.52

3.1.53

3.1.54

3.1.55

3.1.56

3.1.57

3.1.58

3.1.59

3.1.60

ANELLI

SOSPENSIONE/APPOGGIO

EG1**0,50**3.1.61 OSCIL. COMPLETA
CORPO ALTEZZA ANELLI

3.1.62

3.1.63

3.1.64

3.1.65



3.1.66

3.1.67

3.1.68

3.1.69

3.1.70

3.1.71

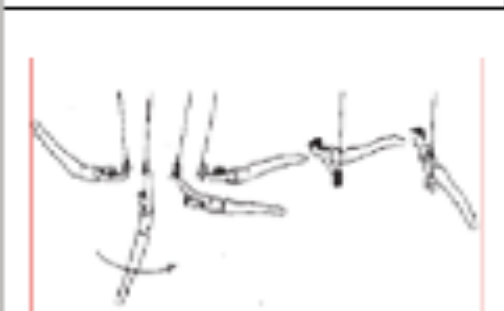
3.1.72

3.1.73

3.1.74

3.1.75

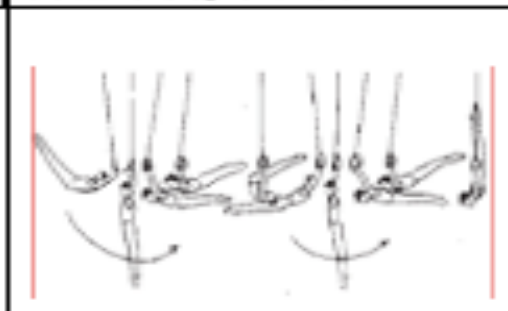
SLANCIAPPOGGIO DIETRO



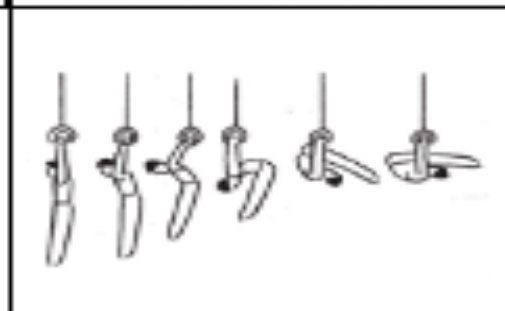
TRASLOCAZIONE DIETRO A CORPO SQ. O TESO



TRASLOCAZIONE AV. A CORPO SQ. O TESO



DALLA SOSPENSIONE TRASLOCAZIONE AV. LENTA



KIPPE ALL'APPOGGIO



3.2.1. SALITA CARPEA ALL'APPOGGIO
CON AIUTO ALLENATORE

3.2.2

3.2.3

3.2.4

3.2.5



3.2.6

3.2.7

3.2.8

3.2.9

3.2.10

3.2.11

3.2.12

3.2.13

3.2.14

3.2.15

3.2.16 SQUADRA IN
SOSPENSIONE

3.2.17

3.2.18

3.2.19

3.2.20



3.2.21

3.2.22

3.2.23

3.2.24

3.2.25

3.2.26

3.2.27

3.2.28

3.2.29

3.2.30

3.2.46 ORIZZONTALE PRONA IN
SOSP.A GG. DIVARICATE 2"

3.2.47

3.2.48

3.2.49

3.2.50



3.2.51

3.2.52

3.2.53

3.2.54

3.2.55

3.2.56

3.2.57

3.2.58

3.2.59

3.2.60

3.2.61 SALITA CARPEA
ALL'APPOGGIO3.2.62 VERTICALE
APPOGGIATA 2"3.2.63 ORIZZONTALE FRONT.IN
SOSP. A GG DIVARICATE 2"

3.2.64

3.2.65



3.2.66

3.2.67

3.2.68

3.2.69

3.2.70

3.2.71

3.2.72

3.2.73

3.2.74

3.2.75

ANELLI

FORZA

EG2

A=0,6. B=0,7

SQUADRA 2"

ORIZZONTALE DORS. 2"

ORIZZONTALE FRONTALE
2"DALL'APPOGGIO GIRO
AVANTI PER TORNARE**A****A****A****A**

OGNI TIPO DI CROCE 2"

**B**

ANELLI					SLANCIO FORZA		EG3	0,20
3.3.16. 3 OSCILLAZIONI A BRACCIA PIEGATE	3.3.17	3.3.18	3.3.19	3.3.20				
3.3.21	3.3.22	3.3.23	3.3.24	3.3.25				
3.3.26	3.3.27	3.3.28	3.3.29	3.3.30				

ANELLI**SLANCIO FORZA****EG3****0,40**3.3.46 SLANCIO AV. ALLA
ORIZZ.SOSP.GG DIV 2"3.3.47 SLANCIO DIETRO ALLA
ORIZZ.SOSP.GG DIV 2"

3.3.48

3.3.49

3.3.50

3.3.51

3.3.52

3.3.53

3.3.54

3.3.55

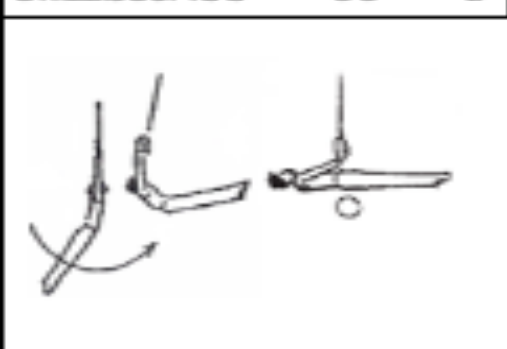
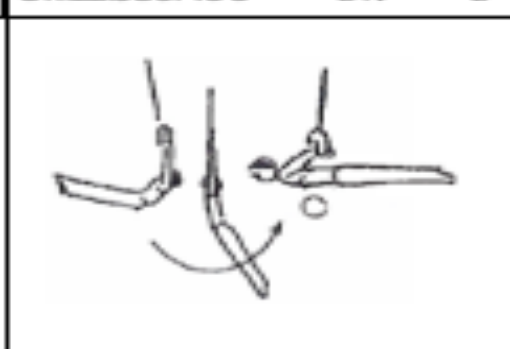
3.3.56

3.3.57

3.3.58

3.3.59

3.3.60

ANELLI**SLANCIO FORZA****EG3****0,50**3.3.61 SLANCIO AV. ALLA
ORIZZ.SOSP.GG UU 2"3.3.62 SLANCIO DIETRO ALLA
ORIZZ.SOSP.UU DIV 2"

3.3.63



3.3.64



3.3.65



3.3.66



3.3.67



3.3.68



3.3.69



3.3.70



3.3.71



3.3.72



3.3.73



3.3.74



3.3.75



KIPPE ALLA SQUADRA 2"

**B**

3.4.16 DALL'OSCILL. DIETRO
SALTARE A TERRA

3.4.17

3.4.18

3.4.19

3.4.20



3.4.21

3.4.22

3.4.23

3.4.24

3.4.25

3.4.26

3.4.27

3.4.28

3.4.29

3.4.30

3.4.46 DALL'OSCILLAV.
TRASLOC. E SALTARE A TERRA

3.4.47

3.4.48

3.4.49

3.4.50



3.4.51

3.4.52

3.4.53

3.4.54

3.4.55

3.4.56

3.4.57

3.4.58

3.4.59

3.4.60

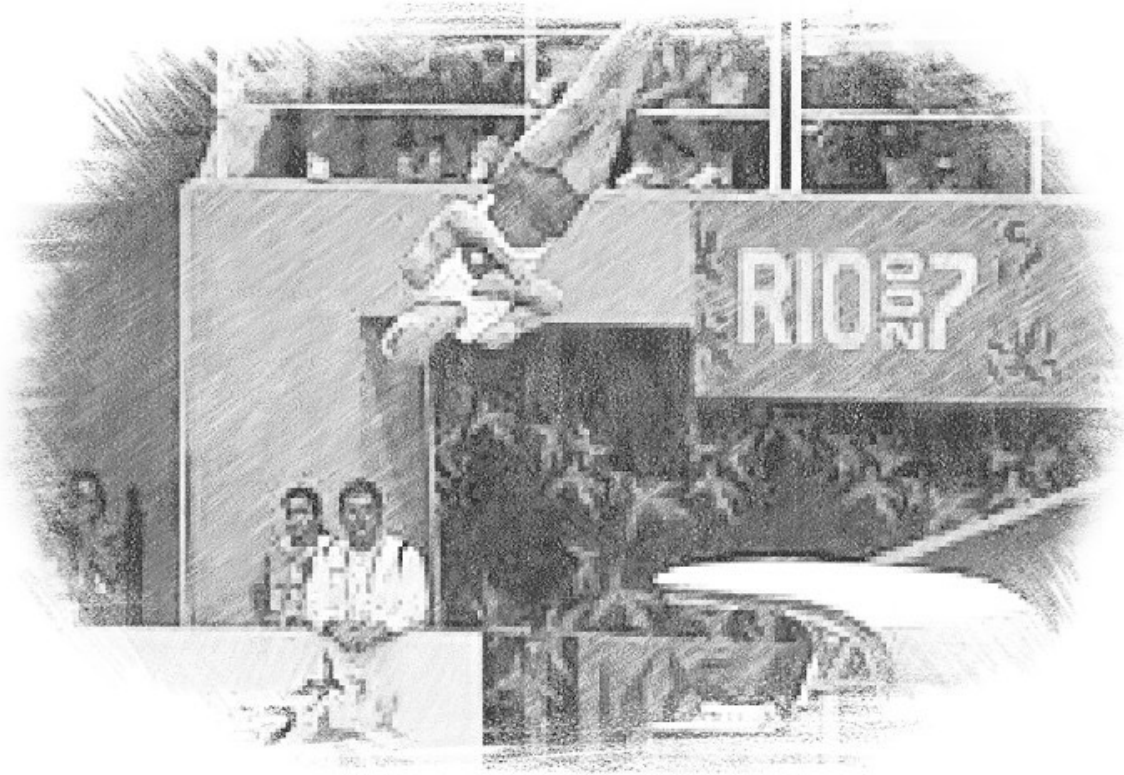
SALTO AV. CARPIATO O
TESOSALTO IND. CARPIATO O
TESO

VOLTEGGIO-VAULT-SALTO

I GRUPPI STRUTTURALI

• VOLTEGGIO-VAULT

- I SALT TIPO RIBALTATA O RONDATA CON UNA SOLA ROTAZIONE NELLA SECONDA FASE E CON AVVITAMENTI COMPLESSI (ALMENO 1 ½)
- SINGLE SALTO VAULTS WITH COMPLEX TWISTS
- II RIBALTATE CON O SENZA AVVITAMENTI E/O DOPPI SALT
- HANDSPRINGS SALTO VAULTS
- III RONDATE CON O SENZA AVVITAMENTI E/O DOPPI SALT
- HANDSPRINGS WITH ¼ O ½ TURN IN THE 1° FLIGHT PHASE
- IV RONDATA SULLA PEDANA (YURCHENKO DI TUTTI I TIPI)
- ROUND OFF ENTRY VAULT



VOLTEGGIO

4.1.1. FRAMMEZZO CON POSA

DEI PIEDI. **1,00**



4.1.2 FRAMMEZZO CON POSA

DEI PIEDI E 1/2 GIRO **1,20**



4.1.3. FRAMMEZZO RACCOLTO.

2,00



4.1.4 STACCATA.

2,50

4.1.5



RIBALTATA.

4,10



RIBALTATA CON 1/2 GIRO.

4,30



RONDATA.

4,10



PARALLELE-PARALLEL BARS-
PARALELAS

I GRUPPI STRUTTURALI

- **PARALLELE-PARALLEL BARS**

- I ELEMENTI DALL'APPOGGIO BRACHIALE
- ELEMENTS STARTING IN UPPER ARM POSITION
- II ELEMENTI IN APPOGGIO
- ELEMENTS IN SUPPORT
- III ELEMENTI IN SOSPENSIONE
- LONG SWINGS IN HANG
- IV USCITE
- DISMOUNT



ELEMENTI DALL'APPOGGIO				
PARALLELE		BRACCHIALE		
		EG1		0,10
5.1.1.OSCILLAZIONE BRACCHIALE SOTTO GLI STAGGI	5.1.2	5.1.3	5.1.4	5.1.5
				
5.1.6	5.1.7	5.1.8	5.1.9	5.1.10
5.1.11	5.1.12	5.1.13	5.1.14	5.1.15

ELEMENTI DALL'APPOGGIO				
PARALLELE		BRACCHIALE		EG1 0,20
5.1.16 3 OSCILLAZIONI SOTTO GLI STAGGI	5.2.17	5.2.18	5.2.19	5.2.20
				
5.2.21	5.2.22	5.2.23	5.2.24	5.2.25
5.2.26	5.2.27	5.2.28	5.2.29	5.2.30

ELEMENTI DALL'APPOGGIO				
PARALLELE		BRACCHIALE		EG1 0,30
5.1.31 OSCILLAZIONE BRACCHIALE SOPRA GLI STAGGI	5.1.32	5.1.33	5.1.34	5.1.35
				
5.1.36	5.1.37	5.1.38	5.1.39	5.1.40
5.1.41	5.1.42	5.1.43	5.1.44	5.1.45

ELEMENTI DALL'APPOGGIO				
PARALLELE		BRACCHIALE		EG1 0,40
5.1.46 ROLL INDIETRO	5.1.47 ROLL AVANTI	5.1.48 KIPPE A GAMBE DIVARICATE	5.1.49 SLANCIAPPOGGIO AVANTI A GG DIVARICATE	5.1.50 SLANCIAPPOGGIO DIETRO ALL'ORIZZONTALE
				
5.1.51	5.1.52	5.1.53	5.1.54	5.1.55
5.1.56	5.1.57	5.1.58	5.1.59	5.1.60

ELEMENTI DALL'APPOGGIO				
PARALLELE		BRACCHIALE		EG1 0,50
S.1.61 KIPPE E OSCILLAZIONE	S.1.62	S.1.63	S.1.64	S.1.65
				
S.1.66	S.1.67	S.1.68	S.1.69	S.1.70
S.1.71	S.1.72	S.1.73	S.1.74	S.1.75

PARALLELE

ELEMENTI IN APPOGGIO

EG2**0,10**5.2.1. OSCILLAZIONE COMPLETA
SOTTO 145°5.2.2. SALITA
ALL'APPOGGIO

5.2.3

5.2.4

5.2.5

5.2.6

5.2.7

5.2.8

5.2.9

5.2.10

5.2.11

5.2.12

5.2.13

5.2.14

5.2.15

S.2.16 SEDUTA DX O SX



S.2.17 PASSAGGIO GAMBE

S.2.18 SQUADRA A GG
RACCOLTE

S.2.19 CAMBIO IN APPOGGIO



S.2.20

S.2.21

S.2.22

S.2.23

S.2.24

S.2.25

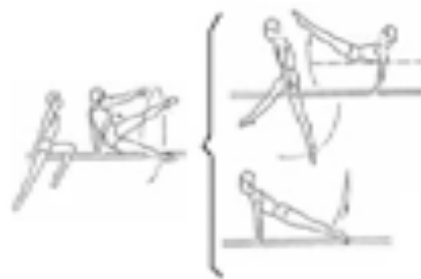
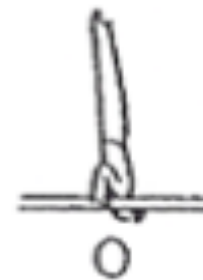
S.2.26

S.2.27

S.2.28

S.2.29

S.2.30

5.2.31 OSCILLAZIONE COMPLETA
IN APPOGGIO ALL'ORIZZONTALE5.2.32 DALLA SEDIA
CAMBIO DI FRONTE5.2.33 DIETRO FRONT ALLA
SEDUTA A GG DIVARICATE5.2.34 VERTICALE SUGLI
OMERI

5.2.35

5.2.36

5.2.37

5.2.38

5.2.39

5.2.40

5.2.41

5.2.42

5.2.43

5.2.44

5.2.45

PARALLELE

ELEMENTI IN APPOGGIO

EG2**0,40**

S.2.46 CAPOVOLTA AVANTI

S.2.47

S.2.48

S.2.49

S.2.50



S.2.51

S.2.52

S.2.53

S.2.54

S.2.55

S.2.56

S.2.57

S.2.58

S.2.59

S.2.60

PARALLELE

ELEMENTI IN APPOGGIO

EG2**0,50**S.2.61 DALLA SQUADRA 2"
VERTICALE SUGLI OMERI

S.2.62

S.2.63

S.2.64

S.2.65

S.2.66

S.2.67

S.2.68

S.2.69

S.2.70

S.2.71

S.2.72

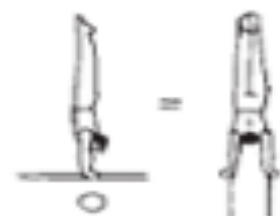
S.2.73

S.2.74

S.2.75

VERTICALE 2"

SQUADRA 2"

VERTICALE
D'IMPOSTAZIONE**A****A****B**

5.3.1. OSCILLAZIONE IN
SOSPENSIONE SOTTO 145°

5.3.2

5.3.3

5.3.4

5.3.5



5.3.6

5.3.7

5.3.8

5.3.9

5.3.10

5.3.11

5.3.12

5.3.13

5.3.14

5.3.15

PARALLELE

ELEMENTI IN SOSPENSIONE

EG3**0,20**5.3.16. 3 OSCILLAZIONI IN
SOSPENSIONE SOTTO 145°

5.3.17

5.3.18

5.3.19

5.3.20

5.3.21

5.3.22

5.3.23

5.3.24

5.3.25

5.3.26

5.3.27

5.3.28

5.3.29

5.3.30

5.3.31 OSCILLAZIONE IN
SOSPENSIONE ALL'ALTEZZA

5.3.32

5.3.33

5.3.34

5.3.35



5.3.36

5.3.37

5.3.38

5.3.39

5.3.40

5.3.41

5.3.42

5.3.43

5.3.44

5.3.45

S.3.46 DALL'APP. SLANCIO IND
ALLA SOSP BRACH

S.3.47 KIPPE LUNGA A GG.DIV



S.3.49 KIPPE BREVE A GG.DIV



S.3.49

S.3.50

S.3.51

S.3.52

S.3.53

S.3.54

S.3.55

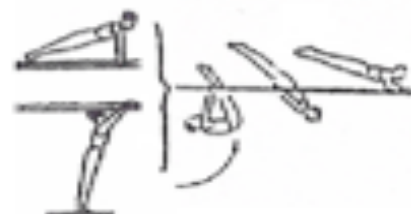
S.3.56

S.3.57

S.3.58

S.3.59

S.3.60

PARALLELE**ELEMENTI IN SOSPENSIONE****EG3****0,50**5.3.61 DALL'APP. SLANCIO
INDIETRO DALLA SOSP. ALL'APP.5.3.62 KIPPE BREVE
ALL'APPOGGIO5.3.64 CONTROKIPPE ALLA
SOSP. BRACHIALE

5.3.64

5.3.65

5.3.66

5.3.67

5.3.68

5.3.69

5.3.70

5.3.71

5.3.72

5.3.73

5.3.74

5.3.75

KIPPE LUNGA

CONTROKIPPE
SOSPENSIONE ALLA

5.4.1. OSCILLAZIONE INDIETRO E USCITA FRA GLI STAGGI

5.4.2

5.4.3

5.4.4

5.4.5



5.4.6

5.4.7

5.4.8

5.4.9

5.4.10

5.4.11

5.4.12

5.4.13

5.4.14

5.4.15

5.4.16 OSCILLAZIONE INDIETRO E USCITA LATERALE



5.4.17

5.4.18

5.4.19

5.4.20

5.4.21

5.4.22

5.4.23

5.4.24

5.4.25

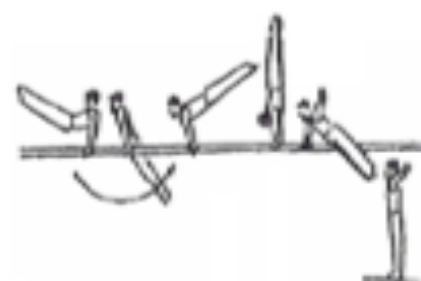
5.4.26

5.4.27

5.4.28

5.4.29

5.4.30

5.4.46 OSCILLAZIONE ALLA
VERTICALE E USCITA DIETRO5.4.47 OSCILLARE AVANTI E
USCIRE CON 1/4 DI GIRO

5.4.48

5.4.49

5.4.50

5.4.51

5.4.52

5.4.53

5.4.54

5.4.55

5.4.56

5.4.57

5.4.58

5.4.59

5.4.60

PARALLELE

EG4

0,50

5.4.61 DALL'OSCIL. AVANTI
SALTO RACC.DIETRO ANCHE

5.4.62 DALL'OSCILL.DIETRO SALTO
RACC.AV. ANCHE DALL'ESTREMITA'

5.4.63

5.4.64

5.4.65



5.4.63

5.4.64

5.4.65

5.4.69

5.4.70

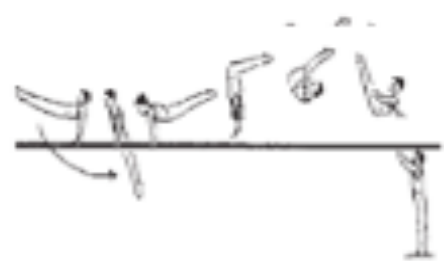
5.4.71

5.4.72

5.4.73

5.4.74

5.4.75

SALTO AVANTI CARPIATO O
TESOSALTO INDIETRO CARPIATO
O TESOSALTO INDIETRO TESO
DALL'ESTREMITA'

SBARRA-HORIZONTAL BAR-BARRA

I GRUPPI STRUTTURALI

- **SBARRA-HORIZONTAL
BAR**

- I ELEMENTI IN POSIZIONE DISTESA CON O SENZA ROTAZIONE
- LONG HANG SWINGS AND TURNS
- II ELEMENTI CON FASE DI VOLO
- FLIGHT ELEMENTS
- III ELEMENTI DI AVVICINAMENTO ALLA SBARRA
- IN BAR AND ADLER ELEMENTS
- IV USCITE
- DISMOUNTS



6.1.1.OSCILLAZIONE COMPLETA
A 45°

6.1.2

6.1.3

6.1.4

6.1.5



6.1.6

6.1.7

6.1.8

6.1.9

6.1.10

6.1.11

6.1.12

6.1.13

6.1.14

6.1.15

6.1.16 CAMBIO DI FRONTE
AVANTI DI UNA IMPUGNATURA

6.1.17

6.1.18

6.1.19

6.1.20



6.1.21

6.1.22

6.1.23

6.1.24

6.1.25

6.1.26

6.1.27

6.1.28

6.1.29

6.1.30

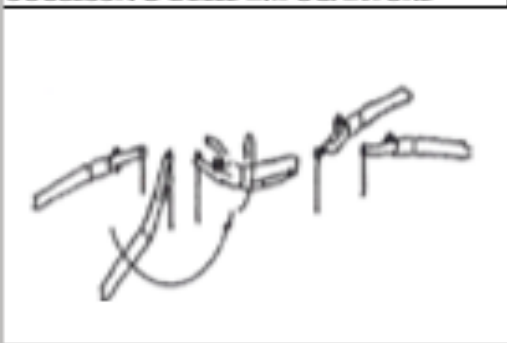
6.1.31 SLANCIO AVANTI CON CAMBIO
SUCCESSIVO DELLE IMPUGNATURE

6.1.32

6.1.33

6.1.34

6.1.35



6.1.36

6.1.37

6.1.38

6.1.39

6.1.40

6.1.41

6.1.42

6.1.43

6.1.44

6.1.45

6.1.46 CAPOVOLTA
ALL'APPOGGIO

6.1.47

6.1.48

6.1.49

6.1.50



6.1.51

6.1.52

6.1.53

6.1.54

6.1.55

6.1.56

6.1.57

6.1.58

6.1.59

6.1.60

6.1.61 SLANCIAPPOGGIO
DIETRO

6.1.62

6.1.63

6.1.64

6.1.65



6.1.66

6.1.67

6.1.68

6.1.69

6.1.70

6.1.71

6.1.72

6.1.73

6.1.74

6.1.75

SBARRA					EG2	0,30
6.2.31 SLANCIO DIETRO CON SALTO DELLE MANI E RIPRESA	6.2.32	6.2.33	6.2.34	6.2.35		
						
6.2.36	6.2.37	6.2.38	6.2.39	6.2.40		
6.2.41	6.2.42	6.2.43	6.2.44	6.2.45		

SBARRA					EG2	0,40
6.2.46 SLANCIO AVANTI E CAMBIO SALTATO DELLE IMPUGNATURE	6.2.47	6.2.48	6.2.49	6.2.50		
						
6.2.51	6.2.52	6.2.53	6.2.54	6.2.55		
6.2.56	6.2.57	6.2.58	6.2.59	6.2.60		

6.2.61 KIPPE INFILATA E
STACCATA

6.2.62

6.2.63

6.2.64

6.2.65



6.2.66

6.2.67

6.2.68

6.2.69

6.2.70

6.2.71

6.2.72

6.2.73

6.2.74

6.2.75

6.3.1 DA TERRA CAPOVOLTA ALL'APPOGGIO (SBARRA BASSA)	6.3.2. DALLA SOSPENSIONE CAPOVOLTA ALL'APPOGGIO	6.3.3. SALITA IN APPOGGIO	6.3.4	6.3.5
				
6.3.6	6.3.7	6.3.8	6.3.9	6.3.10
6.3.11	6.3.12	6.3.13	6.3.14	6.3.15

6.3.16 BASCULE IN PRESA
POLITEA6.3.17 SOTTOENTRARE UNA
GAMBA6.3.18 SOTTOUSCIRE UNA
GAMBA

6.3.19

6.3.20

6.3.21

6.3.22

6.3.23

6.3.24

6.3.25

6.3.26

6.3.27

6.3.28

6.3.29

6.3.30

6.3.31 KIPPE INFILATA DI UNA
GAMBA IN PRESA POPLITEA

6.3.32 CAMBIO DI FRONTE

6.3.33

6.3.34

6.3.35



6.3.36

6.3.37

6.3.38

6.3.39

6.3.40

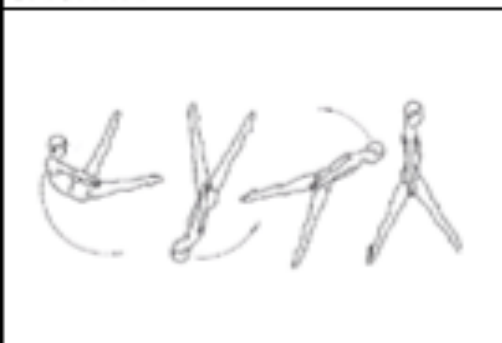
6.3.41

6.3.42

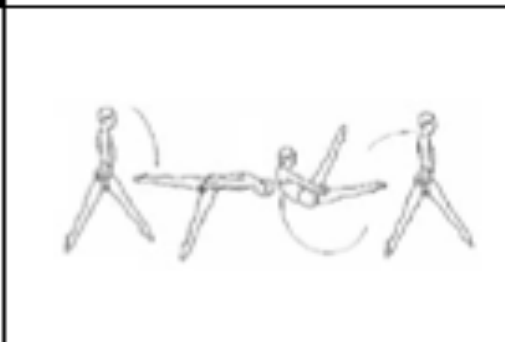
6.3.43

6.3.44

6.3.45

6.3.46 GIRO INDIETRO
SAGITTALE

6.3.47 GIRO AVANTI SAGITTALE

6.3.48 GIRO ADDOMINALE
AVANTI A GAMBE PIEGATE

6.3.49



6.3.50



6.3.51



6.3.52



6.3.53



6.3.54



6.3.55



6.3.56



6.3.57



6.3.58



6.3.59



6.3.60



6.3.61 KIPPE LUNGA
ALL'APPOGGIO6.3.62 GIRO ADDOMINALE
INDIETRO6.3.63 GIRO ADDOMINALE
AVANTI A GAMBE TESE6.3.64 GIRO DI PIANTA
INDIETRO

6.3.65



6.3.66

6.3.67

6.3.68

6.3.69

6.3.70

6.3.71

6.3.72

6.3.73

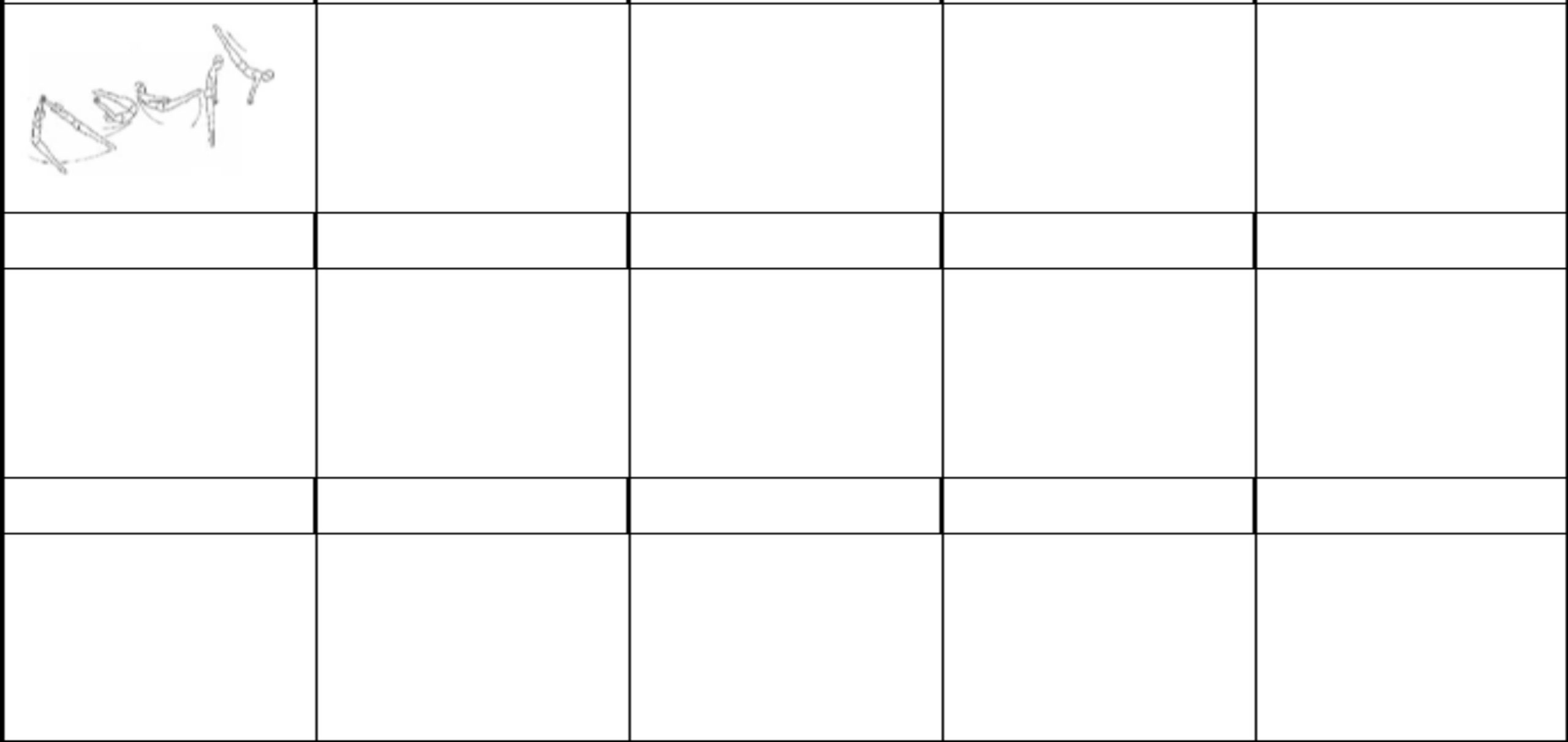
6.3.74

6.3.75

SBARRA		EG3		A=0,60	
KIPPE LUNGA E SLANCIO					
					

SBARRA		EG3		A=0,60	
KIPPE LUNGA E SLANCIO					
					

SBARRA			EG3	A=0,60
KIPPE LUNGA E SLANCIO				
				

[illegible]

**6.4.1. DALL'APPOGGIO
SLANCIO INDIETRO (SBARRA)****6.4.2. DALLA SOSPENSIONE
SLANCIO INDIETRO (SBARRA)****6.4.3****6.4.4****6.4.5****6.4.6****6.4.7****6.4.8****6.4.9****6.4.10****6.4.11****6.4.12****6.4.13****6.4.14****6.4.15**

SBARRA

EG4

0,20

6.4.16 DALL'APPOGGIO SLANCIO INDIETRO E 1/2 GIRO (SBARRA BASSA)	6.4.17	6.4.18	6.4.19	6.4.20
				
6.4.21	6.4.22	6.4.23	6.4.24	6.4.25
6.4.26	6.4.27	6.4.28	6.4.29	6.4.30

6.4.46 GUIZZO	6.4.47	6.4.48	6.4.49	6.4.50
				
6.4.51	6.4.52	6.4.53	6.4.54	6.4.55
6.4.56	6.4.57	6.4.58	6.4.59	6.4.60

6.4.61 DALLO SLANCIO SALTO INDIETRO
RAGGRUPPATO O CARPIATO

6.4.62

6.4.63

6.4.64

6.4.65



6.4.63

6.4.64

6.4.65

6.4.69

6.4.70

6.4.71

6.4.72

6.4.73

6.4.74

6.4.75