

Specifiche relative alle braccia nelle serie ginniche GAF (dopo aggiornamenti nazionali 2014/2015).

Nell'esecuzione di 2 elementi ginnici in serie diretta si consiglia di passare le braccia per fuori nell'esecuzione del secondo elemento ginnico.

Nell'eseguire una serie ginnica con 2 salti spinti a 2 piedi, nel primo salto la ginnasta può fare il caricamento come vuole, nell'eseguire il secondo salto le braccia se restano avanti possono essere abbassate fino all'altezza dei fianchi.

Coordinatore Nazionale UISP GAF

Vacchini Sara