

UISP Le Ginnastiche

Precisazioni P.T.R. GAF rev 2

01/02/2014

- Per i salti di grande ampiezza a trave e corpo libero (caselle 0,70 e 0,80) sono da considerarsi a 135°

TRAVE:

- Enjambe spinta un piede elemento da 0,80 ampiezza 135°
- enjambe spinta due piede elemento da 0,70 ampiezza 135°
- sissone elemento da 0,80 ampiezza 135°
- raccolto elemento da 0,40 < 90°
- cosacco elemento da 0,60 = 90°
- sforbiciata elemento da 0,70 = 90°

CORPO LIBERO

- Enjambe spinta un piede elemento da 0,80 ampiezza 135°
- enjambe spinta due piedi elemento da 0,70 ampiezza 135°
- sissone elemento da 0,80 ampiezza 135°