

# SDECIFICHE COMPOSITIONE ESERCIZI

## **CORPO LIBERO**

- SERIE ACROBATICA MINI 3 MINI 4:
  - → POSSONO ESSERE USATE IN SERIE ANCHE LE CAPOVOLTE
  - TUTTE LE SERIE DEVONO ESSERE COLLEGATE DIRETTAMENTE
  - TUTTI GLI ELEMENTI UTILIZZATI PER LE SERIE ACROBATICHE NON POSSONO ESSERE UTILIZZATI PER LA SERIE MISTA
  - ➡ ECCO ALCUNI ESEMPI DI SERIE UTILIZZABILI:
    - CAPOVOLTA AVANTI + RUOTA
    - ➤ VERTICALE CAPOVOLTA + RUOTA
    - ➤ RUOTA + CAPOVOLTA INDIETRO
    - > RUOTA + RUOTA 1 MANO
    - ➤ VERTICALE CAPOVOLTA + CAPOVOLTA AVANTI

## • SERIE GINNICA DIRETTA E INDIRETTA MINI 3

- ⇒ È CONSETITO L'UTILIZZO DI DUE ELEMENTI UGUALI PER SODDISFARE L'ESIGENZA DELLA SERIE:
  - ➤ PENNELLO + PENNELLO OK
  - ➤ GATTO CHASSÈ + GATTO OK
- QUALORA UNIATE LE VARIE SERIE RICORDARSI CHE IL SECONDO ELEMENTO RIPETUTO NON VIENE CONTEGGIATO ALL'INTERNO DEGLI ELEMENTI VALIDI. ESEMPIO:
  - LA SERIE COMPOSTA DA GATTO + CHASSE + GATTO+ RACCOLTO NON È CORRETTA IN QUANTO IL SECONDO GATTO NON È UN ELEMENTO VALIDO. UNA SERIE VALIDA POTREBBE ESSERE SFORBICIATA + GATTO + CHASSE + GATTO, IN QUESTO MODO HO SIA LA SERIE DIRETTA CHE INDIRETTA.
  - LA SERIE COMPOSTA DA PENNELLO + PENNELLO + CAPOVOLTA AVANTI NON È VALIDA. PER ESSERE CORRETTA BISOGNA METTERE LA CAPOVOLTA COME PRIMO ELEMENTO: CAPOVOLTA AVANTI/INDIETRO + PENNELLO + PENNELLO

# • ELEMENTI BONUS:

- SE ALL'INTERNO DELL'ESERCIZIO SONO PRESENTI PIÙ DI DUE ELEMENTI BONUS SI PRENDERANNO I DUE ELEMENTI VALORE B UTILI ED I RESTANTI VERRANNO CONTEGGIATE COME A, PRENDENDO IL BONUS NORMALMENTE.
- SERIE ACROBATICHE PRIMA CATEGORIA:

- LA SERIE INDIETRO PUÒ ESSERE COMPOSTA ANCHE CON LA CAPOVOLTA INDIETRO E CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE. SE INSERITA COME SECONDO ELEMENTO NON PUÒ AVERE UNA DISCESA A GAMBE TESE PERCHÉ INCORREBBE IN "INTERRUZIONE DI SERIE"
- LA SERIE AVANTI NON PUÒ UTILIZZARE LE CAPOVOLTE AVANTI E LA VERTICALE CAPOVOLTAALE CAPOVOLTA
- GLI ELEMENTI ACROBATICI NON POSSONO ESSERE RIPETUTI E DEVONO ESSERE PRESI IN CELLE DIFFERENTI
- POSSO UTILIZZARE LA CAPOVOLTA AVANTI E LA VERTICALE CAPOVOLTA PER COMPORRE LA SERIE MISTA

#### • SERIE GINNICA PRIMA CATEGORIA

- → PER OTTENERE L'ABBUONO POSSO ESEGUIRE UNA SERIE GINNICA DIRETTA DI TRE ELEMENTI, UNA SERIE GINNICA INDIRETTA DI TRE ELEMENTI O UNA SERIE DIRETTA + INDIRETTA. ESEMPI:
  - ➤ GATTO 360\* + GATTO + ENJAMBÈÈ SUL POSTO APERTURA SOPRA I 135° = B+A+B DIRETTA
  - > SFORBICIATA + CHASSÈ + ENJAMBÈÈ SOPRA I 135° + CHASSÈ + ENJAMBÈÈ LATERALE = A+B+C INDIRETTA
  - ➤ SISSONE SOPRA I 135° + GATTO + CHASSÈ + ENJAMBÈÈ CAM BIO = B+A+C DIRETTA + INDIRETTA

## • SERIE ACROBATICHE SECONDA CATEGORIA:

- NON è POSSIBILE UTILIZZARE LE CAPOVOLTE AVANTI/INDIETRO E LA VERTICALE CAPOVOLTA PER LA COMPOSIZIONE DELLE SERIE ACROBATICHE
- È POSSIBILE UTILIZZARE LA CAPOVOLTA ALLA VERTICALE PER LA COMPOSIZIONE DELLA SERIE ACROBATICA INDIETRO

# • ABBUONO SERIE MISTA:

➡ IL PIVOT DEVE ESSERE INSERITO COME PRIMO OD ULTIMO ELEMENTO PER POTER OTTENERE L'ABBUONO

#### • TERZA CAT. SERIE ACROBATICHE:

- DOVE VIENE RICHIESTA UNA SERIE ACROBATICA CON FASE DI VOLO NON È NECESSARIO INSERIRE UN SALTO ACROBATICO. AD ESEMPIO:
  - ➤ RIBALTATA 1 + RONDATA = SERIE AVANTI OK
  - ➤ RIBALTATA 1 RIBALTATA 2 = SERIE AVANTI OK
  - FLIC SMEZZATO + FLIC UNITO = SERIE INDIETRO OK
  - ➤ RONDATA + FLIC = SERIE INDIETRO OK

#### • TERZA/QUARTA/QUINTA CAT. SERIE MISTA:

→ POSSONO ESSERE UTILIZZATI GLI ELEMENTI ACROBATICI ANCHE SENZA FASE DI VOLO COME AD ESEMPIO LA VERTICALE. CON O SENZA ROTAZIONE

#### **TRAVE**

## • MINI 3/4 - ELEMENTI ACROBATICI:

GLI ELEMENTI ACROBATICI POSSONO ESSERE ESEGUITI SIA IN ENTRATA CHE IN USCITA, OLTRE CHE SOPRA L'ATTREZZO. ESEMPI DI ELEMENTI ACROBATICI CHE SODDISFANO L'ESIGENZA ANCHE SE ESEGUITI IN ENTRATA O USCITA:

- SQUADRA DIVARICATA 2"
- CAPOVOLTA DI ENTRATA ARRIVO ALLA SEDUTA LIBERO
- RUOTA IN USCITA
- RONDATA IN USCITA

## • MINI 3/4 - ABBUONO ENTRATA CODIFICATA:

- ⇒ È POSSIBILE UTILIZZARE LE ENTRATE SIA ACROBATICHE CHE GINNICHE PRESENTI DEL CDP UISP PER POTER

  OTTENERE QUESTO ABBUONO
- L'ENTRATA IN ENJAMBÈÈ [C] QUALORA FOSSE SOTTO I 90° SI DECLASSA AD [A] ENTRATA SPINTA UN PIEDE DA CODICE UISP

## • PRIMA CAT. ABBUONO:

- C'ABBUONO PUÒ ESSERE PRESO CON GLI ELEMENTI IN ENTRATA MA NON IN USCITA. ESEMPIO:
  - > CAPOVOLTA AVANTI IN ENTRATA + PENNELLO = OK ABBUONO
  - ➤ GATTO + RONDATA IN USCITA = NO ABBUONO

#### SECONDA CAT. ABBUONO:

➡ GLI ELEMENTI GINNICI ESEGUITI LATERLAMENTE SONO ELEMENTI DIVERSI DA QUELLI ESEGUITI NORMALMENTE SU TRAVE

#### • TERZA CAT. ABBUONO:

- LA SERIE MISTA PUÒ ESSERE ESEGUITA IN ENTRATA. ESEMPIO:
  - ➤ CAPOVOLTA AVANTI IN ENTRATA + COSACCO = B+A SERIE OK
- QUARTA/QUINTA CAT. SERIE ACRO:
  - NON è POSSIBILE FARE LA SERIE ACROBATICA CON ELEMENTO IN ENTRATA O IN USCITA

# • QUARTA CAT. ABBUONI:

- NON POSSONO ESSERE PRESI IN COMBINAZIONE. ESEMPIO:
  - CAPOVOLTA D'ENTRATA + VERTICALE CAPOVOLTA + ENJAMBÈÈ PARI = NO SERIE ACRO B + B OK SERIE MISTA B + B
  - CAPOVOLTA D'ENTRATA + ENJAMBÈÈ SPINTA A DUE PIEDI = OK SERIE MISTA B + B
  - ➤ VERTICALE CAPOVOLTA + CAPOVOLTA AVANTI SENZA MANI = OK SERIE ACRO B + B

## **PARALLELE**

#### • MINI 3/4 ENTRATA CODIFICATA:

→ ATTENZIONE AL CODICE UISP: È STATA INSERITA L'ENTRATA ALL'APPOGGIO FRONTALE COME ENTRATA CODIFICATA

## • PRIMA CAT.:

- ⇒ È POSSIBILE ESEGUIRE L'ESERCIZIO SU DUE STAGGI, NON È OBBLIGATORIO
  - ➤ SALITA ALLO STAGGIO SUPERIORE IN CAPOVOLTA = OK
  - ➤ USCITA IN FIORETTO O ALTRE USCITE DALLO STAGGIO SUPERIORE = OK

# SECONDA CAT.:

- **⇒** SALITA IN CAPOVOLTA ALLO STAGGIO SUPERIORE = SI VD E VALORE B COME ELEMENTO
- ⇒ SALITA ALLO STAGGIO SUPERIORE IN APPOGGIO FRONTALE CON SPINTA DEI PIEDI = NO EC SALITA ALLO STAGGIO SUPERIORE MA OK PER FARE L'USCITA DALLO S.S. E OTTENERE COSÌ IL LAVORO SU DUE STAGGI
- **⇒** ESERCIZIO ESEGUITO SOLO SULLO STAGGIO BASE = ESERCIZIO NULLO
- USCITA IN CAPOVOLTA DALLO STAGGIO SUPERIORE: OK

## • TERZA/QUARTA/QUINTA CAT.:

- ⇒ È POSSIBILE UTILIZZARE LO SLANCIO NON ALLA VERTICALE COME ELEMENTO A CODIFICATO
- ⇒ È POSSIBILE UTILIZZARE UN ELEMENTO DEL CODICE UISP PER SODDISFARE L'ESIGENZA DI COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO PER IL NUMERO DEGLI ELEMENTI. ALCUNI ESEMPI (GUARDARE IL CDP UISP):
  - $\triangleright$  KIPPE BREVE = A
  - ➤ MEZZA VOLTA = A