



PT - UISP AGONISMO REGIONALE 2019-2020

Ginnastica Artistica Femminile

Il programma è rivolto alle ginnaste delle categorie Allieve, Junior e Senior suddivise per fasce di età. La classifica generale, a seconda del numero di atlete partecipanti verrà suddivisa oltre che nelle 3 categorie anche per anno di nascita. Sono previste gare a carattere Individuale, di Specialità e di Squadra. Sono previsti **6 LIVELLI** di difficoltà crescente sia per le gare individuali, di specialità (almeno 2 attrezzi, max 3), che di squadra.

Rispettivamente: **MP3 A** (trave e corpo libero obbligatori e trampolino e/o volteggio), **MP3 B** (trave e corpo libero obbligatori e parallela e/o volteggio), **MP4** (trave e corpo libero, parallele, volteggio), **1Cat, 2Cat, 3Cat**.

Nelle categorie MP3 A, MP3 B E MP4 vengono calcolati per la classifica generale i migliori 3 attrezzi, in tal caso la ginnasta può portare in gara tutti e quattro gli attrezzi lasciando la scelta al giudizio della giuria o solo tre attrezzi. (ES: MP3 B → trave, corpo libero obbligatori e trampolino)

Durante il corso dell'anno le ginnaste possono crescere di livello e di difficoltà, ma non possono regredire ne nel corso dell'anno sportivo, ne durante gli anni successivi, tranne nel caso in cui la ginnasta abbia avuto infortuni o un periodo di sospensione dall'attività sportiva (dai 6 mesi).

Le ginnaste sono suddivise per categoria d'età e ognuna potrà scegliere il LIVELLO di difficoltà in cui cimentarsi e vedrà la classifica stilata in riferimento alla fascia di età di appartenenza. **Le ginnaste iscritte al Programma FGI Silver dal livello LA possono partecipare alle categorie MP3A, MP3B, mentre la categoria LB dalla categoria MP4 e la categoria LC dalla 1 CAT. Uisp. La ginnaste che partecipa al programma FGI Gold può accedere solo dalla 2Cat.** Ci appelliamo ugualmente all'etica e al bon senso di ogni tecnico e responsabile delle società.

ALLIEVE	JUNIOR	SENIOR
2012 (8 anni compiuti) – 2011 - 2010	2009 – 2008 - 2007	2006 e precedenti

COMPOSIZIONE: Per la composizione degli esercizi sono previste delle schede specifiche per ogni attrezzo e per ogni scheda vige la facoltà di scelta tra gli elementi presenti nella colonna del livello prescelto. Il valore di partenza è determinato dalla somma del **valore degli elementi + 10,00** (valore fisso delle penalità). Ciò che non è qui riportato si trova nelle linee guida per la giuria.

GARA INDIVIDUALE: Nelle gare individuali sono previste le seguenti formule: classifica generale (somma di tutti gli attrezzi) e classifica per attrezzo. Mentre per chi ha partecipato alla gara di specialità avrà una classifica a parte inerente agli attrezzi a cui ha partecipato.

GARA A SQUADRE: Nelle gare a squadre è prevista la seguente formula di partecipazione: **minimo 3 – massimo 6 ginnaste** → possono salire massimo 4 ginnaste ad ogni attrezzo, la giuria somma i migliori 3 punteggi per ogni attrezzo

PROGRAMMA TECNICO UISP AGONISMO REGIONALE 2019-2020 – Specifiche Tecniche VOLTEGGIO

LIVELLI:	MP3A/B	MP4	1° Categoria	2° Categoria	3° Categoria
Richieste Tecniche	2 Salti uguali o diversi (vale il migliore)	2 Salti uguali o diversi (vale il migliore)	2 Salti diversi (vale il migliore)	2 Salti diversi (media tra i due salti)	2 Salti diversi (media tra i due salti)
Colonne	Da p. 2,00 a p. 4.00	Da p. 3.00 a p. 5.00	Da p. 4.00 a p. 6.00	Da p. 5.00 a p. 7.00	Da p. 6.00 a p. 8.00
Attrezzatura	Tappetoni h.60 cm + sarnage (se necessario) per tutte le età. Le ginnaste che lo richiedono possono utilizzare h.80 cm	Tappetoni h.60 cm + sarnage (se necessario) per tutte le età. Le ginnaste che lo richiedono possono utilizzare h.80 cm	Tappetoni h.60 cm + sarnage (se necessario) per categoria Allieve e Junior. La categoria Senior deve utilizzare h.80 cm	Utilizzo di cubone h. 80cm + arrivo su tappetoni 20 cm con sarnage (se necessario)	Utilizzo di cubone h. 80cm + arrivo su tappetoni 20 cm con sarnage (se necessario) per categoria Allieve e Junior. La categoria Senior deve utilizzare h 1m. Si può utilizzare anche la tavola.

Punteggio finale:	VD = Valore del Salto + Punteggio E = p. 10.00 meno penalità di <u>esecuzione</u>
--------------------------	---

Specifiche tecniche:	<p>L'allenatore deve consegnare alla giuria il biglietto giudice, trascritto a penna, con specificato l'ordine di successione dei salti. In tutti i salti di tutte le categorie è consentito l'utilizzo di un sarnage di arrivo e di un tappettino preparatorio alla battuta in pedana.</p> <p>Se la ginnasta effettua un salto NULLO, può rifarlo solo nel caso in cui non ha toccato la pedana o i tappeti senza incorrere in alcuna penalità.</p> <p>La ginnasta prima di iniziare la rincorsa e al termine dell'esecuzione del salto deve salutare la giuria.</p> <p>Tutti i salti prevedono l'ARRIVO FERMATO.</p>
-----------------------------	---

VOLTEGGIO

MP3 A	Valore Salto:	VD 2,00	VD 2,50	VD 3,00	VD 3,50	VD 4.00
		Capovolta Saltata	Ruota (arrivo libero)	Verticale + arrivo supino	Ruota kasamatsu	Verticale + repulsione
		Tuffo		Presalto ruota con arrivo dei piedi sulla pedana (consecutivi, in posizione di spinta)		
MP4 A	Valore Salto:	VD 3,00	VD 3,50	VD 4.00	VD 4.50	VD 5.00
		Verticale + arrivo supino	Ruota kasamatsu	Verticale + repulsione		Ribaltata
		Presalto ruota con arrivo dei piedi sulla pedana (consecutivi, in posizione di spinta)		Presalto ruota con arrivo dei piedi sulla pedana (consecutivi) + pennello in estensione (arrivo in pedana)	Presalto rondata con arrivo supini sui tappetoni	Rondata
1° Cat	Valore Salto:	VD 4.00	VD 4.50	VD 5.00	VD 5.50	VD 6.00
		Verticale + repulsione		Ribaltata	Salto avanti raccolto	Salto avanti carpiato
		Presalto ruota con arrivo dei piedi sulla pedana (consecutivi) + pennello in estensione (arrivo in pedana)	Presalto rondata con arrivo supini sui tappetoni	Rondata	Rondata in pedana + salto in estensione e arrivo sui tappetoni	
2° Cat	Valore Salto	VD 5.00	VD 5.50	VD 6.00	VD 6.50	VD 7.00
		Ribaltata	Salto avanti raccolto	Salto avanti carpiato	Ribaltata con ½ giro	Yamashita
		Rondata	Rondata in pedana + salto in estensione e arrivo sui tappetoni		Rondata con ½ giro	Rondata in pedana + Flic
3° Cat	Valore Salto	VD 6.00	VD 6.50	VD 7.00	VD 7.50	VD 8.00
		Salto avanti carpiato	Ribaltata con ½ giro	Yamashita	Yurchenko raccolto o carpiato	Yurchenko tesò
			Rondata con ½ giro	Rondata in pedana + flic	Tsukahara raccolto o carpiato	Tsukahara tesò

PROGRAMMA TECNICO UISP AGONISMO REGIONALE 2019-2020 – Specifiche Tecniche PARALLELE

LIVELLI:	MP3 B	MP4	1° Categoria	2° Categoria	3° Categoria
Esigenze Tecniche	1) Entrata 2) Passaggio 3) Slancio 4) Un elemento preso dal gruppo 4 5) Uscita	1) Entrata 2) Passaggio 3) Slancio 4) Due elementi presi dal gruppo 4 5) Uscita	1) Entrata codificata (in giallo) 2) Passaggio 3) Slancio 4) Due elementi presi dal gruppo 4 5) Uscita codificata (in giallo)	1) Entrata codificata (in giallo) 2) Tempo di kippe (SI o SS) 3) Slancio 4) Due elementi presi dal gruppo 4 5) Un elemento presi dal gruppo 7 6) Uscita codificata (in giallo)	1) Entrata codificata (in giallo) 2) Tempo di kippe (SI o SS) 3) Slancio 4) Due elementi presi dal gruppo 4 5) Due elementi presi dal gruppo 7 6) Uscita codificata (in giallo)
Colonne	Max C	Max D	Max F	Max G	Max I
Richieste tecniche	Lavoro su uno staggio	Lavoro su uno staggio	Lavoro su uno staggio	<ul style="list-style-type: none"> Lavoro su due staggi Obbligo passaggio tra staggi 	<ul style="list-style-type: none"> Lavoro su due staggi Obbligo passaggio tra staggi
Note tecniche	<p>- Le ginnaste dalla seconda categoria hanno l'obbligo di portare i paracalli. Nel caso la ginnasta effettui l'esercizio senza paracalli incorrerà in penalità -0,30.</p> <p>- Se un elemento non viene eseguito come richiesto, questo può essere declassato nel caso in cui il programma lo permetta (ES: giro di pianta a gambe tese 0,60 → giro di pianta a gambe piegate 0,50)</p> <p>- Gli stessi elementi eseguiti allo staggio inferiore e allo staggio superiore sono conteggiati differenti</p> <p>- Mancanza di uscita penalità -0,50</p>				
Composizione esercizio:	<p>Per comporre l'esercizio la ginnasta deve assolvere tutte le esigenze richieste dalla categoria di appartenenza. Se esegue un elemento di valore più alto rispetto al massimo richiesto, questo viene riportato al valore massimo richiesto con le penalità di esecuzione. (Es: Una ginnasta di MP3B esegue un "giro addominale avanti a gambe tese" vd. 0.40, prenderà valore di esecuzione 0.30)</p> <p>Tutti quegli elementi di passaggio non richiesti come esigenze, vengono comunque calcolati nel punteggio iniziale di composizione dell'esercizio. (ES 2° categoria: SI: Kippe infilata 1 gamba tesa 0,70 + Slancio in verticale gambe divaricate 0,70 + Giro di pianta a gambe tese 0,60 + Giro addominale avanti (gambe tese) 0,40 + Salto in piedi a gambe unite o divaricate tese 0,30 + SS: Infilata a 1 gamba in presa poplitea 0,40 + Granvolta dorso o petto 0,60 + SS: Salto dietro raccolto 0,70 → punteggio di partenza 4,40 + 10,00 = 14,40</p>				

PARALLELE

		A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90
Entrate	1	SI: saltare all'appoggio	SI: salita con qualche passo di rincorsa (ausilio di pedana)	SI: capovolta (partenza libera)	SI: capovolta di forza	SI: Kippe infilata 1 gamba in presa poplitea con oscillazione	SI: Kippe infilata 1 gamba in presa poplitea SI: Kippe	SI: Kippe infilata 1 gamba tesa	SI: Kippe infilata 2 gambe tese	SS: Kippe
Passaggi	2	Dall'appoggio passaggio laterale di 1 gamba senza salto della mano (andata e ritorno stessa gamba)	Dall'appoggio passaggio laterale di 1 gamba con salto della mano (andata e ritorno stessa gamba)	Passaggio della gamba completo	Basculare con 1 gamba infilata con risalita in risalita in presa poplitea con oscillazione		Tempo di kippe			
Slanci	3	Staccarsi dallo staggio	Slancio gambe unite (piedi sotto lo staggio)	Slancio all'orizzontale gambe unite		Slancio sopra l'orizzontale	Slancio a 45° dalla verticale a gambe divaricate	Slancio in verticale gambe divaricate	Slancio a 45° dalla verticale a gambe unite	Slancio in verticale gambe unite
Giri SI	4	Giro addominale dietro	Giro addominale avanti (gambe e bracci piegate) Fucks	Giro arrosto avanti o indietro	Giro addominale avanti (gambe tese)	Giro di pianta a gambe piegate			Giro di pianta a gambe tese	
	5	Salita con gambe in successione (piegate)	Salto in piedi a gambe piegate	Salto in piedi a gambe unite o divaricate tese						
Passaggio tra staggi	6	Capovolta		SS: Kippe	SS: Infilata a 1 gamba in presa poplitea		Fioretto stacco + Capovolta	Fioretto stacco + oscillazione + Kippe	Fioretto stacco + Kippe	
Giri SS	7	Giro addominale dietro	Giro addominale avanti (gambe tese)	Giro arrosto avanti o indietro	Giro di pianta a gambe piegate	Mezza volta	Granvolta di petto Giro di pianta a gambe tese	Granvolta di dorso	Granvolta petto o dorso con 180°	Giro avanti a gambe divaricate (Endo) Giro dietro in appoggio a gambe divaricate (Stalder)
Uscite	8	Dall'appoggio SI slancio dietro e arrivo a terra di fronte allo staggio	Dallo SI salto in piedi a gambe piegate e salto in estensione a terra (tra gli staggi)	Dallo SI salto in piedi a gambe tese e una oscillazione SS	Fioretto gambe divaricate	Fioretto gambe unite	SI/SS: Fioretto ½ giro	SS: Salto dietro raccolto	SS: Salto dietro carpiato	SS: Salto dietro teso
				Capovolta avanti						

PROGRAMMA TECNICO UISP AGONISMO REGIONALE 2019-2020 – Specifiche Tecniche TRAVE

LIVELLI:	MP3 A/B	MP4	1° Categoria	2° Categoria	3° Categoria
Esigenze tecniche:	1) Entrata 2) ½ giro 3) Serie ginnica di due salti differenti 4) Un elemento acrobatico (avanti o indietro) 5) Un elemento ginnico di grande ampiezza 6) Elemento di tenuta 7) Uscita	1) Entrata 2) ½ giro 3) Serie ginnica di due salti differenti 4) Un elemento acrobatico (avanti o indietro) 5) Un elemento ginnico di grande ampiezza 6) Elemento di tenuta 7) Uscita	1) Entrata 2) ½ giro + ½ giro 3) Serie ginnica di due salti differenti 4) Un elemento acrobatico avanti 5) Un elemento acrobatico indietro 5) Un elemento ginnico di grande ampiezza 6) Elemento di tenuta 7) Uscita	1) Entrata 2) ½ giro + ½ giro 3) Serie ginnica di due salti differenti 4) Un elemento acrobatico avanti 5) Un elemento acrobatico indietro 5) Un elemento ginnico di grande ampiezza 6) Un salto con ½ rotazione obbligatorio 7) Uscita	1) Entrata 2) 1 giro 3) Serie ginnica di due salti differenti 4) Un elemento acrobatico avanti 5) Un elemento acrobatico indietro 5) Un elemento ginnico di grande ampiezza 6) Un salto con ½ rotazione obbligatorio 7) Uscita
Colonne: Entrata → Tenute → Giri → Salti → Acrobatica av → Acrobatica id → Uscite →	Max D Max F Max D Max G Max C Max C Max E	Max E Max G Max E Max G Max D Max D Max E	Max H Max I Max G Max H Max G Max G Max G	Max L - Max H Max L Max I Max I Max H	Max L - Max L Max L Max L Max L Max L
Richieste tecniche:	Obbligo di trave bassa	Obbligo di trave bassa	Scelta tra trave alta e bassa Bonus + 0,30 per trave alta	Obbligo di trave alta	Obbligo di trave alta
Note tecniche:	- La serie ginnica può essere formata da qualsiasi salto, il suo valore viene definito dalla somma dei salti da cui è composta - L'esercizio deve durare min '50 secondi max 1'30. - Deve contenere: * una posizione di contatto busto – trave * un collegamento laterale * almeno 3 passi in relevè - Le uscite con i salti avanti e indietro possono essere eseguiti solo dalla trave alta				

TRAVE

VALORE		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	L 1,00
Entrata	1 TB	Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque	Entrata in framezzo frontale	Entrata con fase di volo laterale o frontale alla trave	Entrata in squadra divaricata frontale	Entrata in spaccata orizzontale	Entrata in capovolta	Squadra laterale	Squadra in punta alla trave con ½ giro	Capovolta avanti in punta alla trave	Verticale d'impostazione
	2 TA	Passaggio laterale di una g. e arrivo a cavallo della trave a g. div.	Entrata in framezzo laterale (con aiuto di pedana)		Entrata in squadra divaricata (gambe libere) frontale	Entrata in spaccata orizzontale	Entrata in capovolta	Squadra laterale	Squadra in punta alla trave con ½ giro	Capovolta avanti in punta alla trave	Verticale d'impostazione
Tenute	3	Passè relevè 3"	Candela 3"	Posizione accosciata + spinta del bacino e estensione ala verticale	Verticale sforbiciata	Verticale a L	Ponte	Verticale tenuta 3"	Ponte + tenta della gamba a 90°		
Giri	4	½ giro in relevè	½ giro in relevè + ½ giro in relevè (passo)	½ giro in passè	½ giro in relevè + ½ giro in passè (paso)	½ giro con gamba tesa a 45°	½ giro con gamba tesa a 90°	½ giro in passè + ½ giro in passè	½ giro in passè + ½ giro con gamba tesa a 90°	1 giro (360°) con gamba in passè	1 giro con gamba impugnata
Salto	5	Pennello	Raccolto	Enjambè II (90°)	Cosacco 45°	Enjambè II (135°)	Sisonne	Cosacco 90°	Pennello ½ giro	Raccolto ½ giro	Enjambè cambio
			Gatto	Sforbiciata		Gatto ½ giro	Enjambè I		Salto del montone	Cosacco ½ giro	Enjambè ad anello
Acrobatica avanti	6		Tic-tac	Verticale tenuta 2"	Capovolta avanti	Ruota	Verticale capovolta	Rovesciata avanti		Rondata	Ruota senza mani
											Ribaltata senza mani
Acrobatica indietro	7	Candela 3"	Ponte + rovesciata		Capovolta indietro			Rovesciata indietro	Rovesciata araba	Flic smezzato	Flic unito
Uscita	8		Cosacco	Pennello ½ giro	Cosacco ½ giro	Ruota			Salto dietro raccolto		
		Raccolto	Carpio divaricato o unito	Raccolto ½ giro	Pennello 1 giro	Raccolto 1 giro	Rondata	Ribaltata	Salto avanti raccolto	Salto avanti carpiato	Salto dietro carpiato

PROGRAMMA TECNICO UISP AGONISMO REGIONALE 2019-2020 – Specifiche Tecniche CORPO LIBERO

LIVELLI:	MP3 A/B	MP4	1° Categoria	2° Categoria	3° Categoria
Esigenze tecniche:	1) Serie ginnica diretta 2) Serie ginnica indiretta 3) Salto di grande ampiezza 4) Serie acrobatica di due elementi differenti 5) Un elemento in differente direzione 6) Una serie mista di due elementi 7) ½ giro	1) Serie ginnica diretta 2) Serie ginnica indiretta 3) Salto di grande ampiezza 4) Serie acrobatica di due elementi differenti 5) Un elemento in differente direzione 6) Una serie mista di due elementi 7) ½ giro	1) Serie ginnica diretta 2) Serie ginnica indiretta 3) Salto di grande ampiezza 4) Serie acrobatica di due elementi differenti 5) Un elemento in differente direzione 6) Una serie mista di due elementi 7) Un elemento con fase di volo 8) 1 giro	1) Serie ginnica diretta 2) Serie ginnica indiretta 3) Salto di grande ampiezza 4) Serie acrobatica di tre elementi differenti 5) Un elemento in differente direzione 6) Una serie mista di due elementi 7) Un elemento con fase di volo 8) 1 giro	1) Serie ginnica diretta 2) Serie ginnica indiretta 3) Salto di grande ampiezza 4) Serie acrobatica di tre elementi differenti 5) Serie acrobatica di due elementi differenti 6) Una serie mista di due elementi 7) Un elemento con fase di volo 8) 1 giro
Colonne:					
Giri →	Max C	Max E	Max F	Max H	Max L
Salti →	Max F	Max F	Max H	Max I	Max L
Acrobatica av →	Max C	Max D	Max G	Max I	Max L
Acrobatica in →	Max C	Max D	Max G	Max I	Max L
Fase di volo →	-	-	Max F	Max H	Max L
Serie mista →	Max C	Max E	Max E	Max G	Max G
Richieste tecniche:	Il salto di grande ampiezza deve essere min di 135°, viene riconosciuto fino a 90°	Il salto di grande ampiezza deve essere min di 135°, viene dato fino a 90°	Il salto di grande ampiezza deve essere di 135°, viene dato fino a 90°	Il salto di grande ampiezza deve essere min di 180°, viene dato fino a 135°	Il salto di grande ampiezza deve essere min di 180°, viene dato fino a 135°
Note tecniche:	- Le serie ginniche possono essere composte con qualsiasi salto - Le serie ginniche indirette sono composte da passi di corsa, passi composta e movimenti di collegamento - Gli elementi inseriti all'interno di una serie non possono essere ripetuti all'interno di altre serie (fa eccezione serie acro avanti: salto avanti + salto avanti) - Le serie possono essere costruite insieme (Es: Verticale capovolta + cosacco + raccolto → serie mista con serie ginnica diretta) - Le celle contenenti la stessa dicitura non possono essere ripetute. Penalità – 0,50 - L'esercizio deve avere la musica con una durata minima di '50 secondi, massimo di 1 minuto e 30 secondi. Per tutti i livelli è consentito il brano musicale cantato				

CORPO LIBERO

VALORE		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	L 1,00
Salti	1 I	Pennello	Raccolto		Cosacco	Carpio divaricato	Sisonne	Pennello ½ giro	Cosacco ½ giro	Raccolto 1 giro	Salto del montone
							Enjambèe II	Raccolto ½ giro	Pennello 1 giro		
	2 II		Gatto	Sforbiciata	Cosacco	Enjambèe I	Gatto ½ giro		Enjambèe cambio	Gatto 1 giro	Johnson
							Enjambèe con ¼			Enjambèe ad anello	Enjambèe cambio ad anello
Giri	3	½ giro in relevè	½ giro in passè	½ giro con gamba tesa a 45°	½ giro con gamba tesa a 90°		1 giro con gamba tesa a 45°		1 giro (360°) con gamba in passè		1 giro con gamba impugnata
Acrobatica avanti	4	Ruota	Verticale capovolta	Ruota 1 mano	Rovesciata avanti	Ribaltata I	Ribaltata II	Ruota senza mani	Salto avanti raccolto	Salto avanti carpiato	Salto avanti teso
				Ruota spinta	Tic – tac						
				Ruota saltata		Rondata					
Acrobatica indietro	5			Rovesciata indietro		Flic smezzato	Flic unito		Salto indietro raccolto	Salto indietro carpiato	Salto indietro teso
+ per serie mista (non inseribile in serie acrobatica)	6	Capovolta avanti		Verticale ½ giro + capovolta		Capovolta alla verticale a braccia piegate	Verticale 1 giro + capovolta	Capovolta alla verticale a braccia tese			
		Capovolta indietro									
Fase di volo	7				Ribaltata I	Ribaltata II	Ruota senza mani		Salto avanti raccolto	Salto avanti carpiato	Salto avanti teso
					Rondata	Flic smezzato	Flic unito		Salto indietro raccolto	Salto indietro carpiato	Salto indietro teso

PROGRAMMA TECNICO UISP AGONISMO REGIONALE 2019-2020 – Specifiche Tecniche TRAMPOLINO

LIVELLI:	MP3 A
Richieste Tecniche	2 Salti uguali o diversi (vale il migliore)
Colonne	Da p. 2,00 a p. 5.00
Attrezzatura	Tappetoni h.60 cm + sarnage (se necessario) per tutte le età. Le ginnaste che lo richiedono possono utilizzare h.80 cm

TRAMPOLINO

	Valore Salto:	VD 2,00	VD 2,50	VD 3,00	VD 3,50	VD 4.00
MP3 A/B		Capovolta Saltata	Tuffo	Verticale + arrivo supino	Verticale + repulsione	Rondata
						Ribaltata
	Valore Salto:	VD 3,00	VD 3,50	VD 4.00	VD 4.50	VD 5.00
		Verticale + arrivo supino	Verticale + repulsione	Rondata	Salto avanti raccolto	Salto avanti carpiato
			Ribaltata	Salto avanti teso		