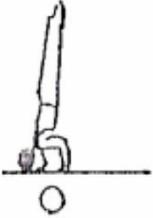
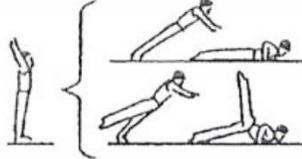


Nella tabella a seguire vi sono descritte le difficoltà UISP 1 e UISP 2 suddivise per attrezzo e gruppo strutturale (E.G.E.).

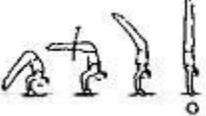
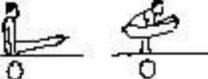


Corpo Libero:

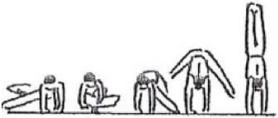
E.G.E. 1° - Gruppo I – elementi non acrobatici - UISP 1 - valore 0.10

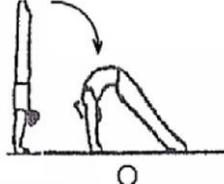
 <p>Candela sul capo e varianti mantenute 2"</p>	 <p>Candela mantenuta 2"</p>	 <p>Schiacciata a gambe divaricate o unite mantenuta 2"</p>	 <p>Dalla posizione eretta cadere in avanti a gambe unite o in appoggio su un solo piede per arrivare frontalmente a terra in appoggio sulle mani a braccia flesse con corpo teso dietro o su un solo piede con una gamba eretta dietro.</p>	 <p>Giro saltato di 180° / 360°</p>	 <p>Sforbiciata</p>
 <p>Premulinello</p>	 <p>Staccata a gambe unite o divaricate in posizione carpiata con arrivo in stazione eretta</p>				

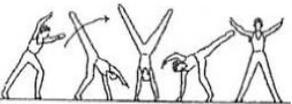
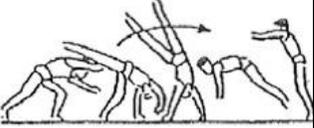
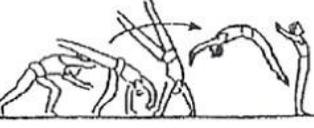
E.G.E. 1° - Gruppo I – elementi non acrobatici - UISP 2 - valore 0.20

 <p>Salita alla verticale mantenuta 2" con corpo squadrato e braccia piegate</p>	 <p>Ponte mantenuto 2"</p>	 <p>Squadra a gambe unite o divaricate mantenuta 2"</p>	 <p>Healey con arrivo corpo proteso avanti</p>	 <p>Giro saltato di 540° / 720°</p>	 <p>Capovolta dalla verticale bloccando la squadra a gambe unite 2 sec.</p>
--	--	--	--	---	---

CODICE FIG ADATTATO UISP ARTISTICA MASCHILE 2018-2022

 <p>Premulinello alla verticale di passaggio</p>					
---	--	--	--	--	--

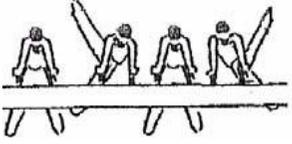
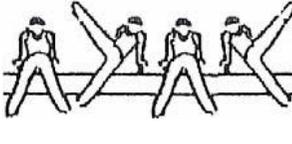
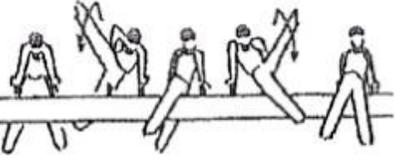
E.G.E. 2° - Gruppo II- elementi acrobatici avanti - UISP 1 - valore 0.10					
					
Capovolta avanti a gambe flesse	Verticale di passaggio e capovolta				
E.G.E. 2° - Gruppo II- elementi acrobatici avanti - UISP 2- valore 0.20					
					
Capovolta avanti a gambe tese con arrivo in piedi a gambe tese unite	verticale di passaggio e capovolta con risalita a gambe tese unite	Dalla verticale tenuta o di passaggio scendere in ponte a gambe e braccia tese mantenuto 2"			

E.G.E. 3° - Gruppo III- elementi acrobatici dietro - UISP 1 - valore 0.10					
 <p>Capovolta dietro a gambe e braccia flesse anche con partenza da seduti</p>	 <p>Ruota</p>	 <p>Rondata</p>			
E.G.E. 3° - Gruppo III- elementi acrobatici dietro - UISP 2- valore 0.20					
 <p>Capovolta dietro a gambe e braccia tese anche con partenza da seduti</p>	 <p>Controverticale a braccia flesse</p>	 <p>Dal ponte slanciare una gamba in alto per arrivare alla verticale di passaggio.</p>	<p>Controverticale a braccia flesse e arrivo in ponte mantenuto 2"</p>		
 <p>Rondata con ¼ di giro esterno</p>					

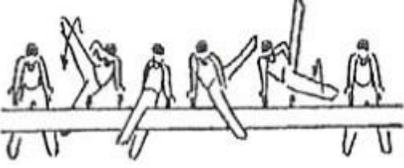


Cavallo Con Maniglie:

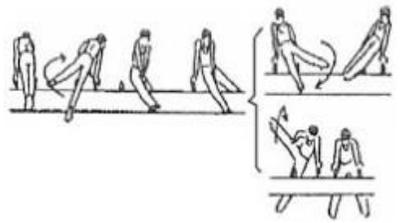
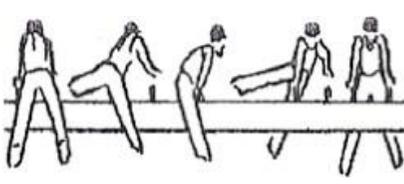
E.G.E. 1° - Gruppo I – elementi pendolari - UISP 1 - valore 0.10

 <p>Oscillazione in appoggio frontale</p>	 <p>Oscillazione in appoggio dorsale</p>	 <p>Da appoggio frontale entrata gamba dx o sx , oscillazione tra le maniglie e uscita della stessa gamba</p>	 <p>Da appoggio dorsale entrata gamba dx o sx , oscillazione tra le maniglie e uscita della stessa gamba</p>
 <p>Da appoggio frontale entrata in successione di gamba dx e sx o viceversa, per arrivare in appoggio dorsale</p>	 <p>Da appoggio dorsale entrata in successione di gamba dx e sx o viceversa, per arrivare in appoggio frontale</p>		

E.G.E. 1° - Gruppo I – elementi pendolari - UISP 2 - valore 0.20

 <p>Proforbice dx o sx con partenza in appoggio frontale</p>	 <p>Proforbice dx o sx con partenza in appoggio dorsale</p>		

E.G.E. 2° Gruppo II – Mulinelli a g. unite o div. con o senza pivots o in verticale, passaggi dors. e front., flops ed elementi combinati - UISP 1 - valore 0.10

 <p>Premulinello frontale (sottoentrata della gamba dx verso sx e uscita della stessa gamba verso dx, anche viceversa)</p>	 <p>Premulinello dorsale (sottuscita della gamba dx verso sx ed entrata della stessa gamba verso dx, anche viceversa)</p>		
 <p>Svizzero semplice ritornato finito in appoggio dorsale o frontale (con uscita della gamba esterna).</p>	 <p>1/2 russo in appoggio sulle maniglie e in atteggiamento pendolare.</p>	 <p>Russo in appoggio sulle maniglie e in atteggiamento pendolare.</p>	

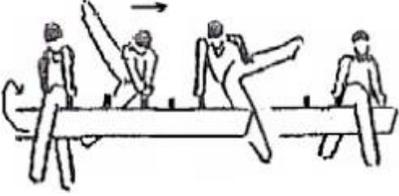
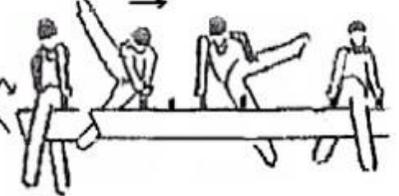
E.G.E. 2° Gruppo II – Mulinelli a g. unite o div. con o senza pivots o in verticale, passaggi dors. e front., flops ed elementi combinati - UISP 2 - valore 0.20

<p>Da partenza con una gamba sopra la maniglia ½ mulinello con uscita della gamba esterna</p>	<p>Da partenza con una gamba sopra la maniglia ½ thomas con uscita della gamba esterna</p>	<p>Da partenza in entrata semplice di una gamba tra le maniglie ½ mulinello per arrivare in appoggio frontale</p>	
<p>Russo in appoggio su una maniglia in atteggiamento pendolare.</p>	<p>Perno a scendere o a salire con sottoentrata della gamba interna anche con partenza da di una gamba sopra la maniglia.</p> 	<p>Entrata con passaggio frontale con 180° all'appoggio trasversale</p> 	

CODICE FIG ADATTATO UISP ARTISTICA MASCHILE 2018-2022

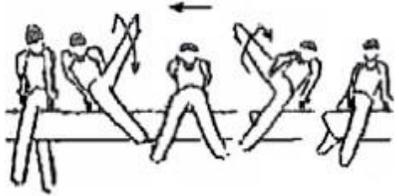
E.G.E. 3° Gruppo III Trasporti inclusi Krolls, Tong Fei, Wu Goungiang Roth e trasporti con pivot.

- UISP 1 - valore 0.10

 <p>Trasporto pendolare frontale sella -groppa.</p>	 <p>Trasporto pendolare frontale groppa-sella.</p>	 <p>Trasporto pendolare alternato sella-groppa.</p>	<p>Trasporto pendolare alternato groppa-sella.</p>

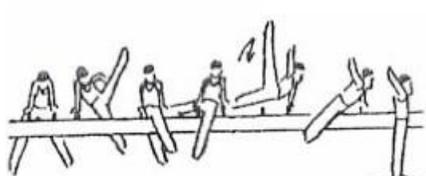
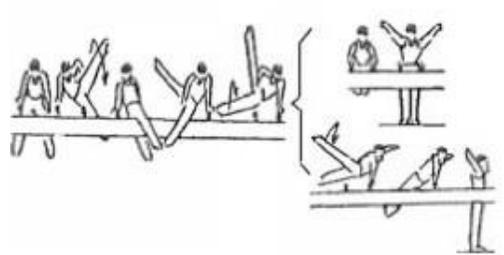
E.G.E. 3° Gruppo III Trasporti inclusi Krolls, Tong Fei, Wu Goungiang Roth e trasporti con pivot.

- UISP 2 - valore 0.20

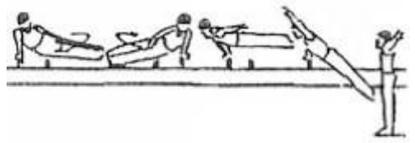
 <p>Trasporto pendolare dorsale sella -groppa.</p>	 <p>Trasporto pendolare dorsale groppa-sella.</p>		
--	--	--	--

CODICE FIG ADATTATO UISP ARTISTICA MASCHILE 2018-2022

E.G.E. 4° - Gruppo IV – Uscite - UISP 1 - valore 0.10

 <p>Dall'oscillazione dorsale saltare a terra con ¼ di giro.</p>	 <p>Uscita semplice dall'oscillazione tra le maniglie</p>	 <p>Dalla preforbice frontale saltare a terra srrivando fronte all'attrezzo anche con ¼ di giro.</p>	

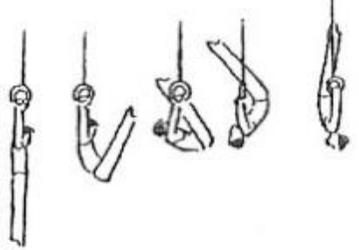
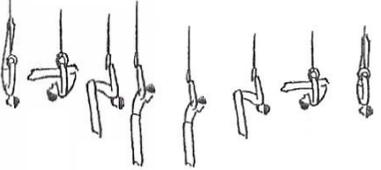
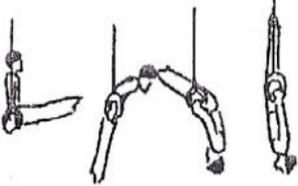
E.G.E. 4° - Gruppo IV – Uscite - UISP 2 - valore 0.20

 <p>Uscita dal mulinello in ogni zona del cavallo con scavalcamento del cavallo e ¼ di giro esterno (rotazione).</p>	 <p>Uscita dal mulinello in ogni zona del cavallo con scavalcamento del cavallo e ¼ di giro interno (controrotazione).</p>		

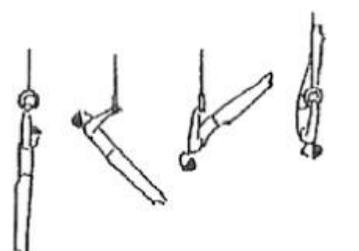
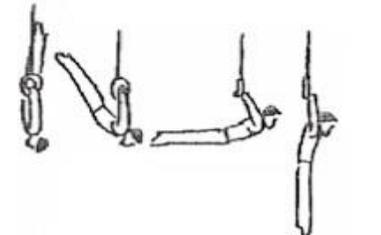
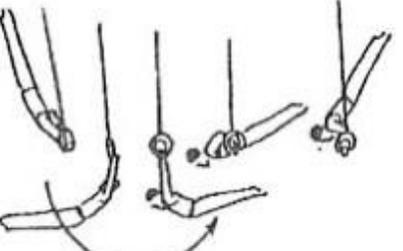
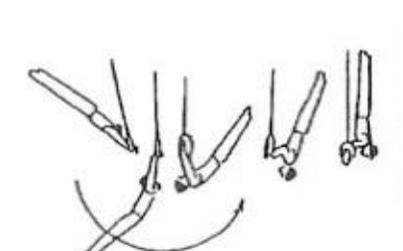
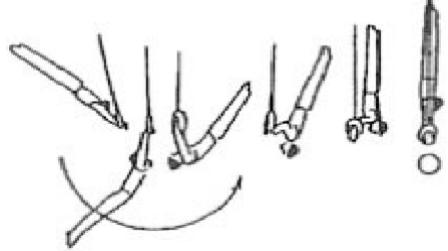
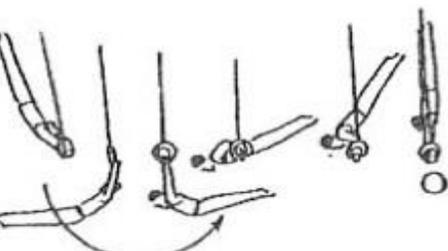


Anelli:

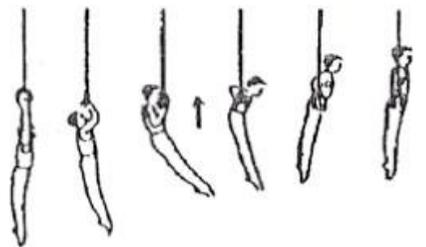
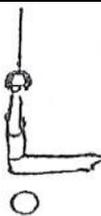
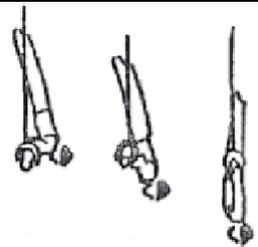
E.G.E. 1° - Gruppo I – Kippe ed elementi di slancio, slanci per o alla verticale (2"). UISP 1 - valore 0.10

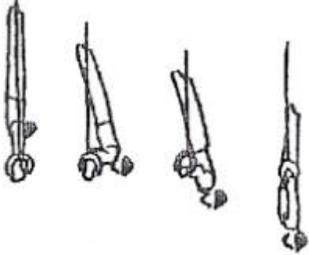
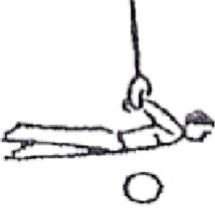
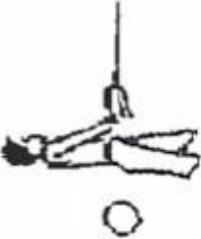
 <p>Salire alla verticale in sospensione con corpo squadrato.</p>	 <p>Dalla verticale in sospensione scendere a corpo squadrato alla sospensione dorsale e ritorno in candela rovesciata.</p>	 <p>Dalla squadra capovolgersi in avanti alla verticale in sospensione.</p>	 <p>Preso di slancio ed oscillazione completa dietro ed avanti all'orizzontale.</p>

E.G.E. 1° Gruppo I – Kippe ed elementi di slancio, slanci per o alla verticale (2"). UISP 2 valore 0.20

 <p>Salire alla candela rovesciata con corpo teso.</p>	 <p>Dalla verticale in sospensione scendere a corpo teso in sospensione dorsale.</p>		
 <p>Slancio appoggio a braccia flesse alla verticale in appoggio a braccia flesse 2".</p>	 <p>Capovolta dietro a braccia flesse alla verticale in appoggio a braccia flesse 2".</p>	 <p>Granvolta petto a braccia flesse arrivo alla verticale tesa 2".</p>	 <p>Granvolta dorso a braccia flesse arrivo alla verticale tesa 2".</p>

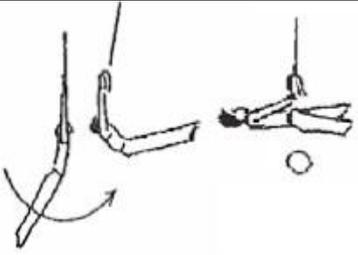
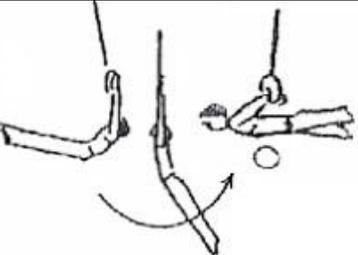
E.G.E. 2° - Gruppo II – Elementi di forza e posizioni statiche mantenute 2” - UISP 1 - valore 0.10

 <p>Appoggio ritto 2”.</p>	 <p>Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio (salita carpea).</p>	 <p>Squadra in sospensione mantenuta 2”.</p>	 <p>Dalla verticale a braccia flesse scendere lentamente alla verticale in sospensione.</p>

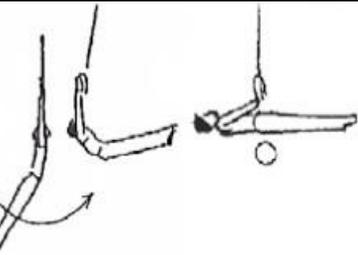
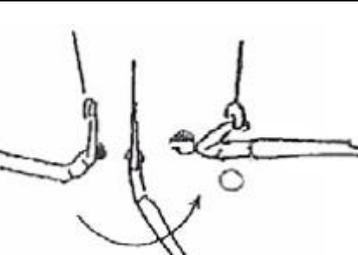
<p>E.G.E. 2° - Gruppo II – Elementi di forza e posizioni statiche mantenute 2” - UISP 2 - valore 0.20</p>			
 <p>Verticale in appoggio a braccia flesse mantenuta 2”.</p>	 <p>Dalla verticale tesa scendere lentamente alla verticale in sospensione.</p>	 <p>Orizzontale prona in sospensione a gambe divaricate mantenuta 2”.</p>	 <p>Orizzontale supina in sospensione a gambe divaricate mantenuta 2”.</p>

CODICE FIG ADATTATO UISP ARTISTICA MASCHILE 2018-2022

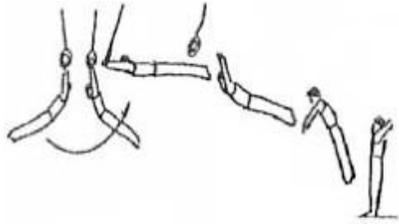
E.G.E. 3° - Gruppo III – Elementi di slancio ad una posizione statica di forza mantenuta 2” - UISP 1 - valore 0.10

 <p>Slancio avanti all'orizzontale supina in sospensione a gambe divaricate 2”.</p>	 <p>Slancio indietro all'orizzontale prona in sospensione a gambe divaricate 2”.</p>		

E.G.E. 3° - Gruppo III – Elementi di slancio ad una posizione statica di forza mantenuta 2” - UISP 2 - valore 0.20

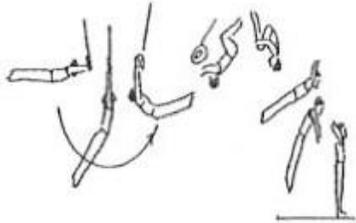
 <p>Slancio avanti all'orizzontale supina in sospensione a gambe unite 2”.</p>	 <p>Slancio indietro all'orizzontale prona in sospensione a gambe unite 2”.</p>		

E.G.E. 4° - Gruppo IV – Uscite - UISP 1 - valore 0.10

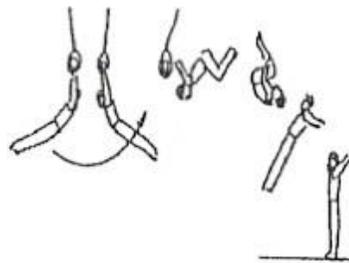


Dall'oscillazione indietro abbandono delle impugnature e saltare a terra.

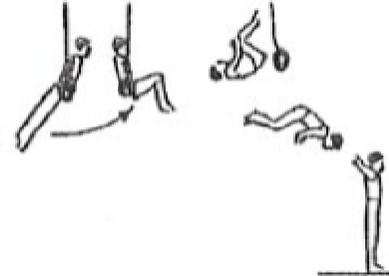
E.G.E. 4° - Gruppo IV – Uscite - UISP 2 - valore 0.20



Salto indietro raggruppato.



Salto avanti raggruppato.

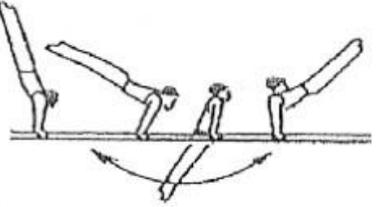
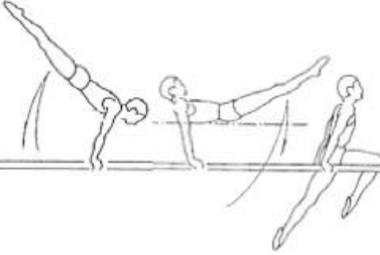
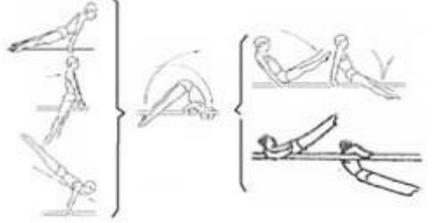
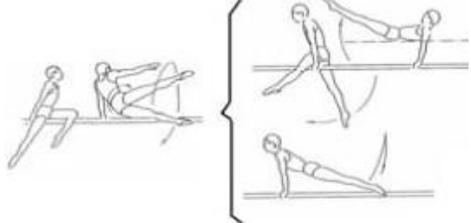
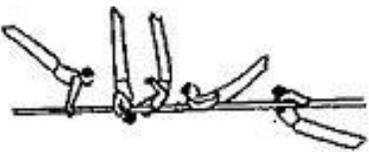
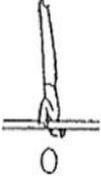


Dall'appoggio salto indietro raggruppato.

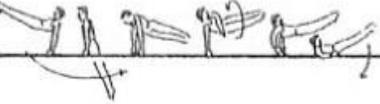
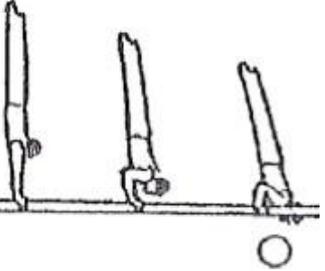


Parallele:

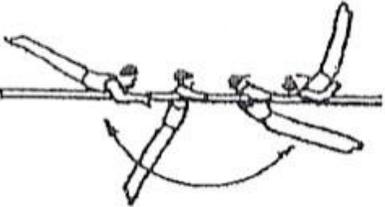
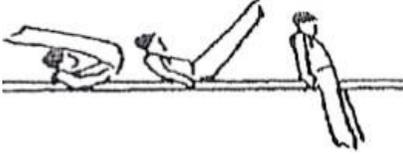
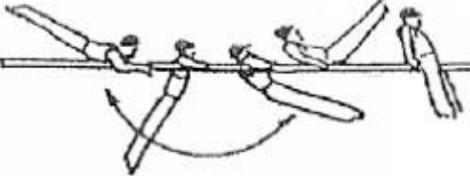
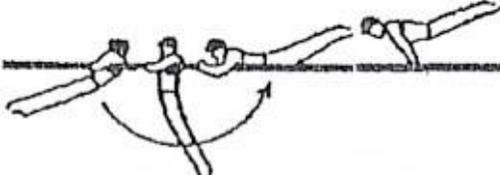
E.G.E. 1° - Gruppo I – Elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi - UISP 1 - valore 0.10

 <p>Oscillazione completa avanti-indietro o indietro-avanti</p>	 <p>Dall'oscillazione avanti sedia esterna.</p>	 <p>Dall'appoggio a gambe divaricate, da quadrupedia o dall'oscillazione capovolta avanti con arrivo in appoggio a gambe divaricate o in sospensione brachiale</p>	 <p>Dalla sedia esterna cambio di fronte con arrivo in quadrupedia o in presa polplitea con una gamba.</p>
 <p>Dall'oscillazione rouleau dorsale con arrivo in sospensione brachiale.</p>	 <p>Squadra a gambe flesse 2".</p>	 <p>Verticale sugli omeri 2".</p>	

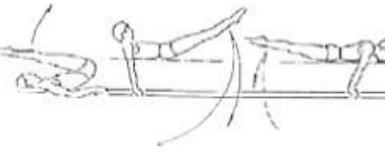
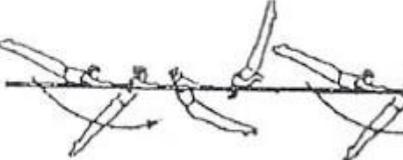
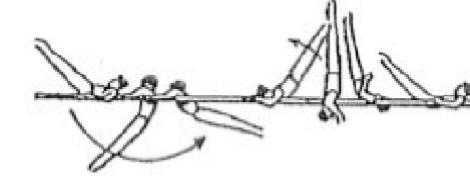
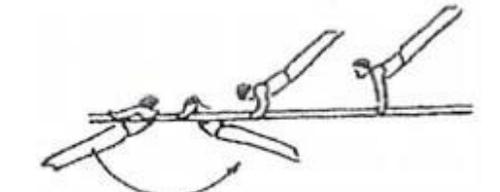
E.G.E. 1° - Gruppo I – Elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi - UISP 2 - valore 0.20

 <p>Dietro front all'orizzontale con arrivo in appoggio o in sospensione brachiale</p>	 <p>Dietro front dorsale con arrivo in sospensione brachiale.</p>	 <p>Dalla squadra a gambe unite o divaricate, salire a corpo squadrato alla verticale sugli omeri mantenuta 2".</p>	<p style="background-color: yellow;">Dall'oscillazione in appoggio salire a corpo teso alla verticale sugli omeri mantenuta 2"</p>
 <p>Discesa dalla verticale alla verticale sugli omeri mantenuta 2".</p>			

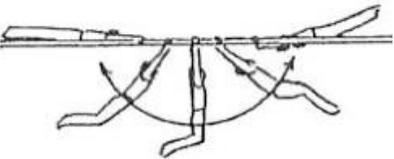
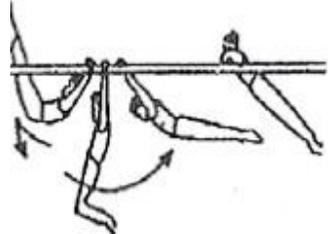
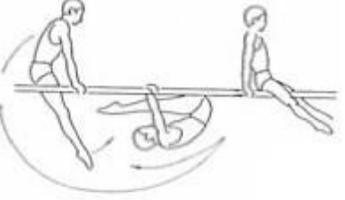
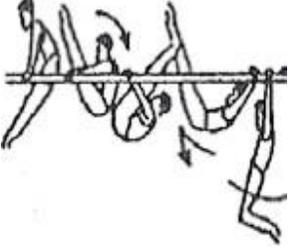
E.G.E. 2° - Gruppo II – Elementi dalla sospensione brachiale - UISP 1 - valore 0.10

 <p>Oscillazione completa avanti-indietro o indietro-avanti in sospensione brachiale.</p>	 <p>Kippe brachiale con arrivo in appoggio a gambe divaricate.</p>	 <p>Colpo di petto brachiale con arrivo in appoggio a gambe divaricate.</p>	 <p>Slancio appoggio dietro all'orizzontale.</p>

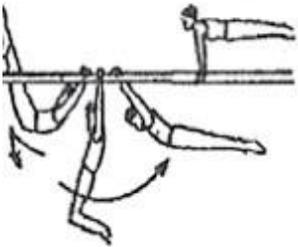
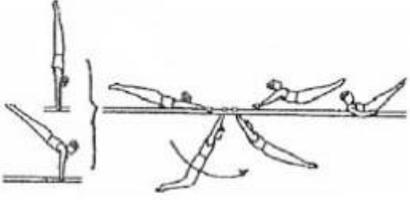
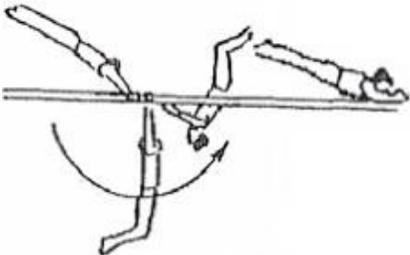
E.G.E. 2° - Gruppo II – Elementi dalla sospensione brachiale - UISP 2 - valore 0.20

 <p>Kippe brachiale con arrivo in appoggio a gambe unite.</p>	 <p>Rotulea frontale (capovolta indietro con partenza dalla sospensione brachiale e arrivo in sospensione brachiale).</p>	 <p>Rouleau dorsale (capovolta avanti con partenza dalla sospensione brachiale e arrivo in sospensione brachiale).</p>	 <p>Slancio appoggio dietro a 45°</p>
<p>Slancio appoggio dietro con arrivo alla verticale sugli omeri mantenuta 2".</p>			

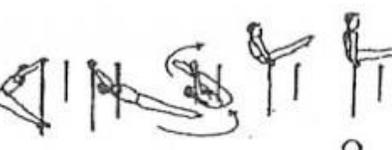
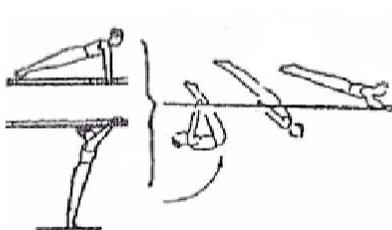
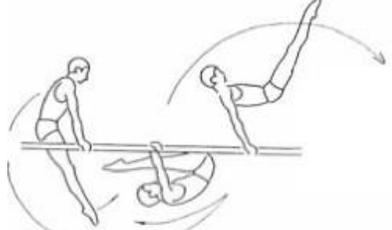
**E.G.E. 3° - Gruppo III – Elementi di slancio in sospensione su 1 o 2 staggi in sospensione semirovesciata con rotazione indietro
UISP 1 - valore 0.10**

 <p>Oscillazione completa avanti-indietro o indietro-avanti in sospensione.</p>	 <p>Dalla sospensione slancio appoggio dietro con arrivo in sospensione brachiale.</p>	 <p>Kippe lunga con arrivo in appoggio a gambe divaricate.</p>	
<p>Oscillazione completa avanti-indietro o indietro-avanti in sospensione semirovesciata.</p>	 <p>Dall'appoggio Kippe breve all'appoggio a gambe divaricate.</p>	 <p>Dall'appoggio capovolgarsi indietro alla sospensione semirovesciata.</p>	

**E.G.E. 3° - Gruppo III – Elementi di slancio in sospensione su 1 o 2 staggi in sospensione semirovesciata con rotazione indietro
UISP 2 - valore 0.20**

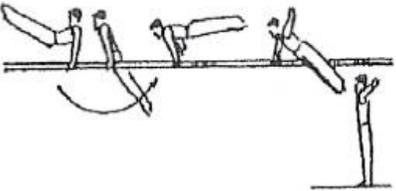
 <p>Dalla sospensione slancio appoggio dietro con arrivo in appoggio almeno all'orizzontale.</p>	 <p>Dall'appoggio moy alla sospensione brachiale.</p>	 <p>Mezza granvolta alla sospensione brachiale.</p>	 <p>Su una estremità con fronte agli staggi, Kippe lunga e staccata dorsale alla sospensione.</p>
--	--	---	---

CODICE FIG ADATTATO UISP ARTISTICA MASCHILE 2018-2022

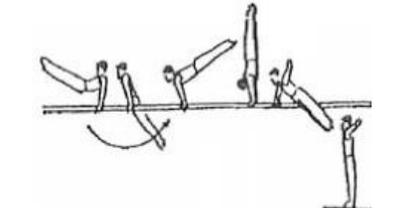
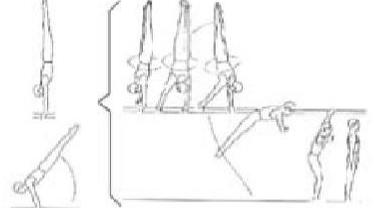
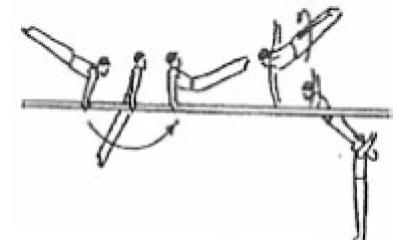
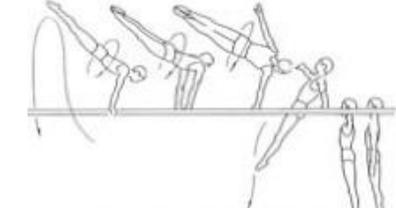
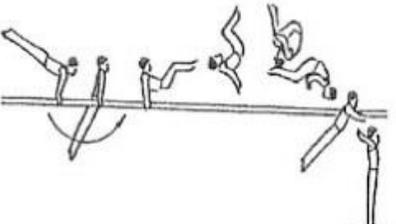
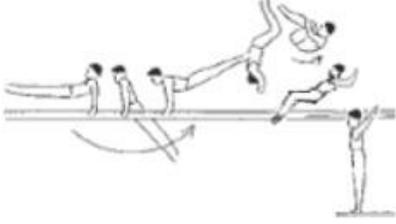
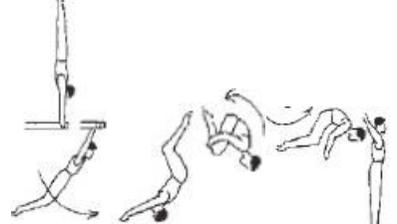
 <p>Su uno staggio Kippe lunga e infilata con arrivo in squadra a gambe divaricate.</p>	 <p>Su uno staggio Kippe lunga e infilata con arrivo in squadra a gambe unite.</p>		
 <p>Contrtokippe alla sospensione brachiale.</p>	 <p>Dall'appoggio Kippe breve all'appoggio a gambe unite.</p>	 <p>Dalla squadra a gambe divaricate su uno staggio Kippe breve e infilata con arrivo in squadra a gambe divaricate.</p>	 <p>Dalla squadra a gambe unite su uno staggio Kippe breve e infilata con arrivo in squadra a gambe unite.</p>

CODICE FIG ADATTATO UISP ARTISTICA MASCHILE 2018-2022

E.G.E. 5° - Gruppo V – Uscite - UISP 1 - valore 0.10

 <p>Dalla oscillazione dietro, spostare la mano dx sullo staggio sn, volteggiare lo staggio abbandonando la mano sn per arrivare al suolo fianco all'attrezzo.</p>	<p>Dalla oscillazione avanti, spostare la mano dx sullo staggio sn, volteggiare lo staggio abbandonando la mano sn per arrivare al suolo fianco all'attrezzo.</p>		

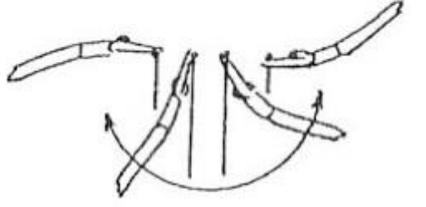
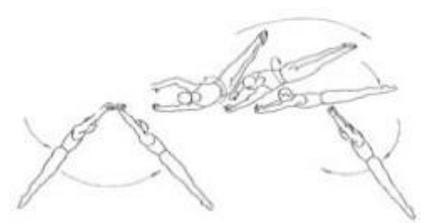
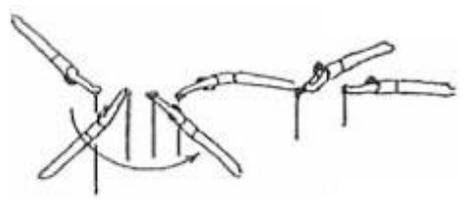
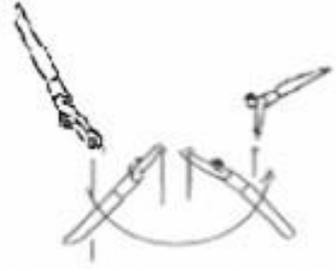
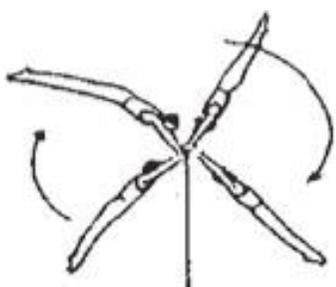
E.G.E. 5° - Gruppo V – Uscite - UISP 2 - valore 0.20

 <p>Dalla oscillazione dietro alla verticale, spostare la mano dx sullo staggio sn, volteggiare lo staggio abbandonando la mano sn per arrivare al suolo fianco all'attrezzo.</p>	 <p>Dalla verticale ferma o di passaggio, in perno sul braccio sn volteggiare lo staggio (1/2 giro) per arrivare al suolo.</p>	 <p>Oscillare avanti e in perno sul braccio dx volteggiare lo staggio (1/2 giro) abbandonando l'impugnatura per arrivare al suolo fianco all'attrezzo.</p>	 <p>Oscillare indietro, spostare la mano dx sullo staggio sn (pollici contrapposti), volteggiare lo staggio con 1/2 giro dorsale a sn abbandonando le impugnature per arrivare al suolo fianco all'attrezzo.</p>
 <p>Dall'appoggio salto giro indietro raggruppato.</p>	 <p>Dall'appoggio salto giro avanti raggruppato.</p>	 <p>Dalla sospensione su una estremità salto giro indietro raggruppato.</p>	

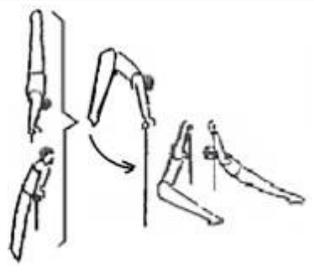
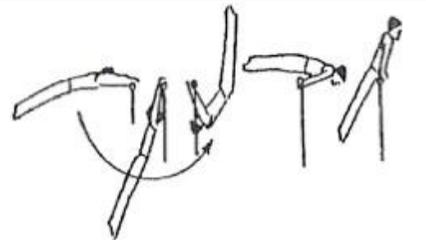
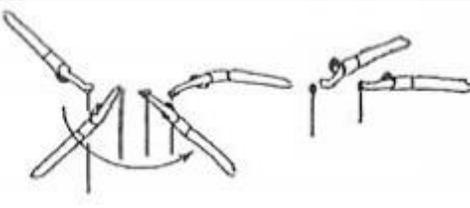


Sbarra:

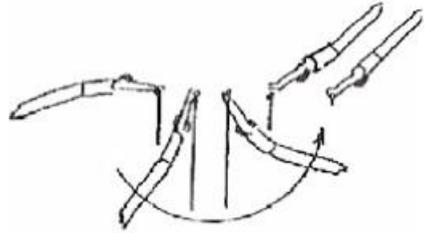
E.G.E. 1° - Gruppo I – Slanci in posizione distesa con o senza rotazioni - UISP 1 - valore 0.10

 <p>Oscillazione completa in sospensione in presa dorsale avanti-indietro o indietro-avanti almeno all'orizzontale.</p>	 <p>Cambio di fronte avanti con cambio di una impugnatura all'orizzontale e nell'oscillazione di ritorno cambio anche l'altra impugnatura.</p>	 <p>Slancio indietro con cambio successivo dell'impugnatura da palmare a dorsale all'orizzontale.</p>	 <p>Cambio di fronte avanti con cambio successivo dell'impugnatura all'orizzontale.</p>
 <p>Dalla verticale in presa mista cubitale slancio dorsale e salto di mani in presa dorsale.</p>	 <p>Granvolta dorso in presa mista cubitale.</p>		

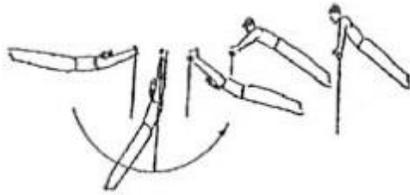
E.G.E. 1° - Gruppo I – Slanci in posizione distesa con o senza rotazioni - UISP 2 - valore 0.20

 <p>Dalla verticale o dall'appoggio scendere in sospensione e oscillare avanti (fucs).</p>	 <p>Capovolta in appoggio (mezza granvolta).</p>	 <p>Slancio indietro con cambio simultaneo dell'impugnatura da palmare a dorsale all'orizzontale.</p>	 <p>Cambio di fronte avanti con cambio simultaneo dell'impugnatura all'orizzontale.</p>
--	---	---	---

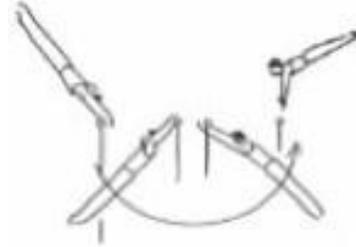
CODICE FIG ADATTATO UISP ARTISTICA MASCHILE 2018-2022



Slancio avanti con cambio simultaneo dell'impugnatura da dorsale a palmare.



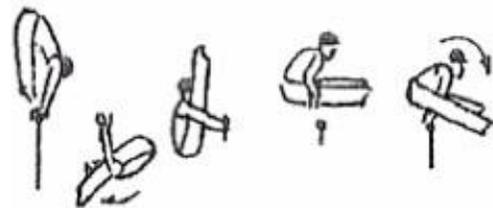
Slancio appoggio dietro.

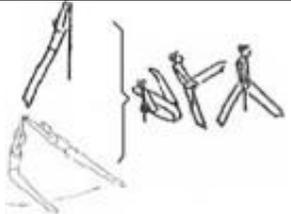
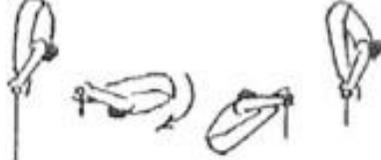


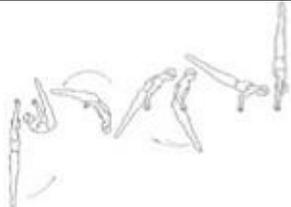
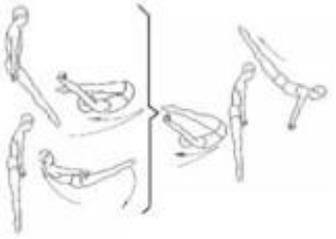
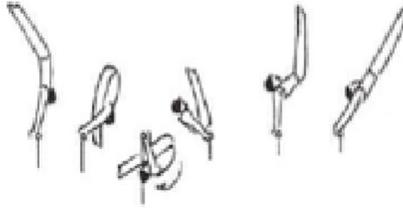
Dalla verticale in presa cubitale slancio dorsale e salto di mani in presa dorsale.



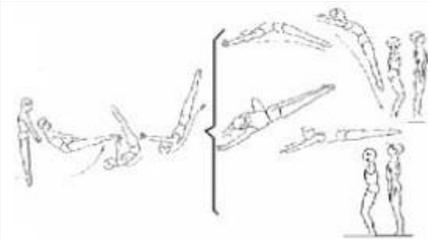
Dalla verticale cadere dorsalmente e salto di mani alla presa cubitale

E.G.E. 2° - Gruppo II – Movimenti con fase di volo - UISP 1 - valore 0.10			
E.G.E. 2° - Gruppo II – Movimenti con fase di volo - UISP 2 - valore 0.20			
 <p>Kippe infilata e staccata alla sospensione.</p>	<p>Dall'appoggio slancio e con framezzo con ½ giro scavalco la sbarra e rimpugno alla sospensione.</p>	<p>Dall'appoggio slancio indietro e stacco di mani con 1 giro e ripendo alla sospensione.</p>	 <p>Dall'infilata a gambe unite divarico staccando le mani e riprendo l'impugnatura , anche cambiandola da palmare a dorsale.</p>

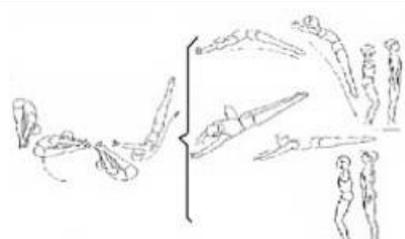
 <p>Capovolta (presa addominale) all'appoggio</p>	 <p>Giro addominale indietro.</p>	 <p>Kippe lunga o kippe breve e infilata di una gamba per arrivare in appoggio a gambe divaricate sagittalmente.</p>	 <p>Giro addominale avanti (ochetta).</p>
 <p>Giro avanti o indietro a gambe divaricate sagittalmente.</p>	 <p>Giro di pianta indietro a gambe tese unite o divaricate.</p>	 <p>Giro di pianta avanti a gambe tese unite o divaricate.</p>	 <p>Dal giro di pianta indietro a gambe tese unite o divaricate cambio di fronte avanti con cambio di una impugnatura.</p>

 <p>Con impugnatura palmare capovolta in appoggio e slancio in verticale.</p>	 <p>Capovolta indietro all'appoggio in posizione orizzontale senza contatto con la sbarra durante la rotazione (impennata all'orizzontale).</p>	 <p>Kippe lunga e slancio.</p>	 <p>Dall'appoggio frontale o dorsale Kippe breve e slancio.</p>
 <p>Kippe lunga e infilata gambe unite all'appoggio.</p>	 <p>Giro di pianta indietro a gambe tese unite o divaricate alla verticale.</p>	 <p>Giro di pianta avanti a gambe tese unite o divaricate alla verticale.</p>	 <p>Kippe dorsale.</p>
 <p>Giro adler a 45°</p>	 <p>Giro adler con 1/2 giro all'orizzontale.</p>	 <p>Dalla sospensione dorsale con impugnatura dorsale (braglia) slancio avanti con 1/2 giro alla sospensione.</p>	

E.G.E. 5° - Gruppo V – Uscite - UISP 1 - valore 0.10

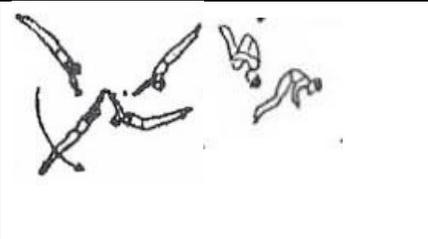


Dall'appoggio scendere in tempo di capovolta per arrivare a terra eretta anche con ½ giro.

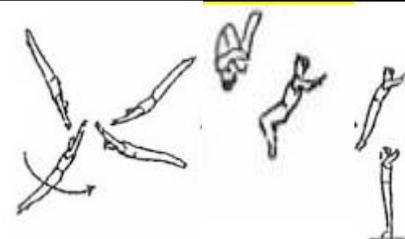


Dall'appoggio fioretto a gambe unite o divaricate per arrivare a terra eretta anche con ½ giro.

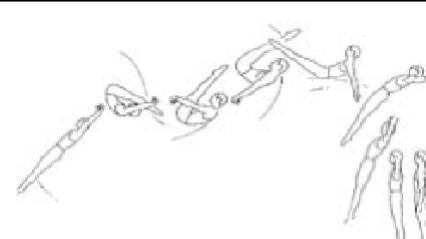
E.G.E. 5° - Gruppo V – Uscite - UISP 2 - valore 0.20



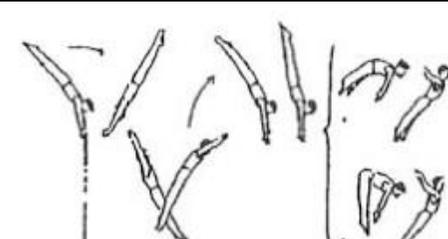
Salto giro indietro raggruppato.



Salto giro avanti raggruppato.



Infilata a gambe unite e saltare a terra alla stazione eretta.



Dalla granvolta avanti staccata o framezzo carpiato.