**F**ederazione
**I**taliana
**S**ports
**A**crobatici e
**C**oreografici

- Acrosport
- Cheerleading
- Ginnastica Estetica e Coreografica
- Ropeskipping
- Fitkid
- Teamgym
- Trampette (Mini tramp)
- Tumbling
- Wheel gym
- Acro Dance
- Parkour
- Pole Gymnastic

**I**talian
**F**ederation
of
**A**crobatic and
**C**horeographic
**S**ports

***VARIAZIONI ELEMENTI PROGRAMMA FITKID 2017 CORRETTA ESECUZIONE secondo le indicazioni della commissione tecnica della federazione internazionale***

**ELEMENTI ACROBATICI**

Ricordarsi che per la categoria A, gli elementi devono essere di gruppi diversi ( partenza differente-direzione spalle)

Se gli elementi **acrobatici sono statici** devono essere mantenuti almeno 2 secondi

Gli **elementi dinamici** non devono avere pause.

La **diagonale acrobatica** non deve avere interruzioni , il primo elemento deve dare l'impulso al secondo.

In tutti i casi i piani e gli assi devono essere rispettati secondo una corretta tecnica di esecuzione.( nei parametri di questa disciplina).

**Giri in verticale**: 360° 4 passi con le mani.

**Salto indietro arrivo in push up**:nessuna parte del corpo deve toccare a terra tranne mani e piedi, contemporaneamente ( quasi*)

Federazione Italiana Sports Acrobatici e Coreografici
Italian Federation of Acrobatic and Choreographic Sports
V.le C.Colombo, 35 – 47042 Cesenatico (FC) – Italia
Tel./Fax +39 0547 673838 – Mobile +39 380 2982176
www.fisacgym.it - E-mail : segreteria@fisacgym.it

Federazione
Italiana
Sports
Acrobatici e
Coreografici

- Acrosport
- Cheerleading
- Ginnastica Estetica e Coreografica
- Ropeskipping
- Fitkid
- Teamgym
- Trampette (Mini tramp)
- Tumbling
- Wheel gym
- Acro Dance
- Parkour
- Pole Gymnastic

Italian
Federation
of
Acrobatic and
Choreographic
Sports

**Ruota senza mani dall'illusion 360**°( vela) :inizia con il movimento illusion dove la gamba tesa deve fare 1 circhio completo in linea perfetta con il corpo, di seguito senza interruzione ne' saltelli deve essere collegata la ruota senza mani .( il piede di appoggio per l'illusion e' anche il piede di spinta per la ruota senza mani)

**Illusion 360+ ribaltata senza mani**: inizia con il movimento illusion dove la gamba tesa deve fare 1 circhio completo in linea perfetta con il corpo, di seguito senza interruzione ne' saltelli deve essere collegata la ribaltata senza mani .
( il piede di appoggio per l'illusion e' anche il piede di spinta per la ribaltata senza mani)

**Costale siderward salto** ( non e' il costale della ginnastica artistica ) deve partire ed arrivare lateralmente. Le gambe si devono muovere in2' e tese per tutto il movimento. Molto importante sono le posizioni di partenza , di arrivo e la posizione della testa.

**Mostepanova/ honodi** : questo elemento parte da fermo.
Deve partire come un flik flak , in volo si deve eseguire una rotazione di 180 à per poi appoggiare le mani a terra sull'asse della verticale e successivamente ci sara' la secoda parte del movimento in rovesciata avanti

**Ruota senza scambiata 2** ( nella seconda parte) nuovo elemento
la gamba di spinta è la stessa di arrivo.

## ELEMENTI DI FORZA

Federazione Italiana Sports Acrobatici e Coreografici
Italian Federation of Acrobatic and Choreographic Sports
V.le C.Colombo, 35 – 47042 Cesenatico (FC) – Italia
Tel./Fax +39 0547 673838 – Mobile +39 380 2982176
www.fisacgym.it - E-mail : segreteria@fisacgym.it

- Acrosport
- Cheerleading
- Ginnastica Estetica e Coreografica
- Ropeskipping
- Fitkid
- Teamgym
- Trampette (Mini tramp)
- Tumbling
- Wheel gym
- Acro Dance



Se sono **elementi statici** devono essere mantenuti per almeno 2 secondi.

Se ci sono **elementi in push up**, spalle e bacino devono essere sulla stessa linea ( attenzione alla corretta tenuta del corpo).
Tutti gli elementi che comportano un piegamento, possono essere accettati se l'angolo avambraccio/braccio ( angolo del gomito) e' di 90° e la parte del braccio risulta parallela al pavimento.

Nella fase di piegamento il torace deve avvicinarsi al pavimento fino a circa 10 cm senza toccare.

**Piegamenti un braccio**:la posizione delle gambe non deve superare la larghezza delle spalle.

Tutti gli elementi e le variazioni degli **" hinge push up"** possono essere accettati solo se le 4 parti del movimento vengono eseguite correttamente.
Il palmo della mano deve essere sempre al suolo.
4 tempi da rispettare:
1.angolo gomito 90°
2.abbassamento nel piegamento Deve mantenere la Parte del braccio parallelo.
3.sollevamento nella posizione corretta
4.estensione degli arti.
(* esempi con video piu' semplici da spiegare)

**Piegamento in verticale cervo**: ( nuovo elemento)
la posizione di partenza e' la
Verticale con le gambe in posizione di cervo ( una piegata

- Acrosport
- Cheerleading
- Ginnastica Estetica e Coreografica
- Ropeskipping
- Fitkid
- Teamgym
- Trampette (Mini tramp)
- Tumbling
- Wheel gym
- Acro Dance
- Parkour
- Pole Gymnastic



Ed una tesa, le braccia devono compiere un piegamento completo verso il pavimento per tornare alla posizione braccia tese.

**Dalla posizione orizzontale prona ( angelo) "sagital scale" vado in piegamento**: l'elemento parte dalla posizione statica di orizzontale (corpo leggermente arcato). Durante la discesa il corpo deve formare una linea corretta non ci deve essere un angolo all'altezza del bacino. Per poi arrivare in piegamento.

**Dalla posizione ad angelo vado in piegamento wendson** valgono le stesse regole dell'esercizio precedente, la gamba arriva in posizione wendson ( appoggiandosi sul tricipite) contemporaneamente all'appoggio delle mania terra.

La regola della tenuta corretta del corso senza che si formi un angolo all'altezza del bacino , vale per tutti gli elementi che partono dalla posizione eretta per arrivare ( cadere) in piegamento semplice, wendson, wendson sollevato).

Per tutti gli elementi con rotazione ( **twister push up**) che partono dalla posizione eretta per poi arrivare in piegamento, è importante che la rotazione avvenga nella fase di caduta ( il corpo prima deve inclinarsi e poi deve ruotare)
Anche in questi casi il corpo deve essere in tenuta e formare una linea. Gambe bacino busto devono essere sulla stessa linea.
Attenzione se l'arrivo e' in wendson il movimento non puo' essere interrotto. La gamba deve arrivare sul

Federazione
Italiana
Sports
Acrobatici e
Coreografici

- Acrosport
- Cheerleading
- Ginnastica Estetica e Coreografica
- Ropeskipping
- Fitkid
- Teamgym
- Trampette (Mini tramp)
- Tumbling
- Wheel gym
- Acro Dance
- Parkour
- Pole Gymnastic

Italian
Federation
of
Acrobatic and
Choreographic
Sports

tricipite nel comento in cui le mani toccano a terra . questo vale anvhe per il twister wendson sollevato.

**Piegamento twister piegamento**.
Il movimento parte dal piegamento, e' assolutamente vietato fare passi x agevolare la salita del corpo prima della rotazione.
Nella fase di volo l'angolo che si forma tra il pavimento e il corpo non puo' superare i 45 gradi. Durante la rotazione spalle tronco bacino gambe devono formare una linea.i piedi rimangono sempre in contatto con il suolo.

**Piegamento salto twister piegamento (plio)**
Posizione di partenza : piegamento piedi pari uniti, e' vietato qualunque passo, il corpo viene spinto in aria , compie una rotazione di 360 gradi, le gambe sono iunite , il corpo in tenuta-linea. L'arrivo e' in piegamento.
La variazione con arrivo in wenson rispetta le regole di esecuzione dell'elemento precedente e della posizione corretta del wenson ( linea busto gambe, tallone gamba dietro in asse etc) finisce poi in piegamento frontale.

**Wenson sollevato +piegamento**:entrambe le gambe sono sollevate da terra , tese , parallele al pavimento. Durante il piegamento il corpo deve mantenere la posizione corretta. Nel caso di posizione statica in wendson sollevato va mantenuta 2 secondi

**Wenson orologio**:
vanno rispettati 4 tempi di esecuzione che corrispondono a 4 figure ben definite e fissate.

- Acrosport
- Cheerleading
- Ginnastica Estetica e Coreografica
- Ropeskipping
- Fitkid
- Teamgym
- Trampette (Mini tramp)
- Tumbling
- Wheel gym
- Acro Dance
- Parkour
- Pole Gymnastic



Le mani sono sempre appoggiate a terra, dalla posizione di wenson si solleva il piede della gamba dietro(1), la gamba va a chiudersi vicino a quella in wenson e contemporaneamente il gomito(90°) del braccio libero va ad appoggiarsi a terra.( 2), la gamba torna indietro e contemporaneamente il braccio torna in posizione di piegamento, questi movimenti mi permettono di arrivare in posizione di wenson sollevato (3) ,poi appoggio il piede dietro a terra e richiudo in posizione di piegamento con le braccia tese .(4)

**Lateral wendson g ( wenson gomito libero)**
Entrambe le gambe sono sollevate dal pavimento le mani devono essere parallele fra loro , il corpo deve essere parallelo al pavimento, cosi' come le gambe, la testa il bacino e il tallone del piede dietro devono essere sulla stessa linea .

**Full support lever ( coccodrillo)** e' una posizione statica dove l'unica cosa a contatto con il pavimento sono le mani. Il corso forma una linea ( testa bacino gambe) parallela al pavimento. Le gambe sono chiuse e parallele al pavimento.

Tutte le variazioni statiche vanno mantenute per lameno 2 secondi, nelle variazioni il corpo non puo' essere inclinato piu' di 20° rispetto alla linea parallela.
Nel **coccodrillo gambe aperte ( stradle lever)** l'apertura delle gambe e' di 60° parallele al pavimento ed in linea col corpo.

**Coccodrillo 1mano o coccodrillo con giro gambe divaricate**

Federazione
Italiana
Sports
Acrobatici e
Coreografici

- Acrosport
- Cheerleading
- Ginnastica Estetica e Coreografica
- Ropeskipping
- Fitkid
- Teamgym
- Trampette (Mini tramp)
- Tumbling
- Wheel gym
- Acro Dance
- Parkour
- Pole Gymnastic

Italian
Federation
of
Acrobatic and
Choreographic
Sports

Il corpo gira di 180° o 360° senza cambiare mano d'appoggio

**Coccodrillo in staccata sagitale**
Questo elemento parte dalla posizione di staccata sagitale. Il corpo e le gambe si sollevano contemporaneamente con lìappoggio di una sola mano

**Coccodrillo in staccata sagitale mano opposta alla gamba**
viene eseguito nello stesso modo ma la mano che sostiene la gamba dìavanti e' opposta
**coccodrillo in posizione cervo**
partenza in ginocchio , la posizione delle gambe in cervo sono perpendicolari rispetto al pavimento. Va mantenuta 2 secondi.

**Squadra+ coccodrillo**
Dalla squadra aperta passare in posizione coccodrillo chiuso, per tutto il movimento sole le mani sono a contatto con il pavimento.

Negli elementi di **squadra** a gambe aperte o chiuse, le gambe sono parallele al pavimento, tese, l'elemento va mantenuto per almeno due secondi.
Nella **squadra max** aperta o chiusa le gambe devono andare oltre la linea verticale.
Per tutte le variazioni di **l,v straddle, turn support**, l'atleta alla fine dell'elemento deve fissare la posizione dell'elemento.
**Giri in squadra** ( qualsiasi tipo di squadra) 180° 2 passi, 360° 4 passi etc
**Giro moldavian 360 o 720°**

Federazione Italiana Sports Acrobatici e Coreografici
Italian Federation of Acrobatic and Choreographic Sports
V.le C.Colombo, 35 – 47042 Cesenatico (FC) – Italia
Tel./Fax +39 0547 673838 – Mobile +39 380 2982176
www.fisacgym.it - E-mail : segreteria@fisacgym.it

Federazione
Italiana
Sports
Acrobatici e
Coreografici

- Acrosport
- Cheerleading
- Ginnastica Estetica e Coreografica
- Ropeskipping
- Fitkid
- Teamgym
- Trampette (Mini tramp)
- Tumbling
- Wheel gym
- Acro Dance
- Parkour
- Pole Gymnastic

Italian
Federation
of
Acrobatic and
Choreographic
Sports

Partenza gambe divaricate tese, squadra con ½ giro( 2 passi scavalcando la gamba) arrivo in squadra chiusa, ½ giro 2 passi scavalcando le gambe arrivo in squadra aperta

**Straddle Reverse- squadra max aperta+ ½ giro arrivo in piegamento**
Squadra max+ 180à di rotazione , una mano si solleva da terra mentre le gambe si chiudono , il corpo ruota allineando spalle bacino talloni per arrivare in posizione di piegamento. E' possibile usare la preparazione con spinta per arrivare in squadra max prima della rotazione, ma questa posizione deve essere ben chiara, corretta ed evidente.

**Variazione con arrivo in wendson** durante la rotazione una gamba andra' verso l'avambraccio per arrivare in posizione wendson ( al momento il senso di rotazione e la gamba del wendson possono essere gli stessi)

Per la **reverse to push up ( v support) e reverse v support arrivo in wendson** e arrivo in wendson valgono le stesse indicazioni tecniche sopra citate.

**Squadra max Tic tac ( tutti i tipi )**
Il movimento deve essere diviso in 4 tempi che corrispondono a 4 posizioni ben definite.sono da rispettare piani ed assi , in modo alternato la gamba deve arrivare parallela al pavimento senza dondolamenti di nessun tipo.
Per esempio:
**SQUADRA MAX NASO NASO** ( apera o chiusa):
4 TEMPI
1.squadra max apera o chiusa

Federazione Italiana Sports Acrobatici e Coreografici
Italian Federation of Acrobatic and Choreographic Sports
V.le C.Colombo, 35 – 47042 Cesenatico (FC) – Italia
Tel./Fax +39 0547 673838 – Mobile +39 380 2982176
www.fisacgym.it - E-mail : segreteria@fisacgym.it

Federazione
Italiana
Sports
Acrobatici e
Coreografici

- Acrosport
- Cheerleading
- Ginnastica Estetica e Coreografica
- Ropeskipping
- Fitkid
- Teamgym
- Trampette (Mini tramp)
- Tumbling
- Wheel gym
- Acro Dance
- Parkour
- Pole Gymnastic

Italian
Federation
of
Acrobatic and
Choreographic
Sports

2.una gamba e' perpendicolare al pavimento ,posizionata tesa di fronte al volto,l'altra e' laterale parallela al palvimento
3. cambio di posizione delle gambe
4.ritorno alla posizione iniziale di squadra

**Tic tac wenson** ( con 1 cambio)
Partenza in wenson gamba dietro sollevata. Cambio gamba , faccio wenson dall'altro lato.l'elemento finisce in posizione di piegamento front support

**Tic tac wenson doppio cambio**
'artenza ( ad esempio wenson dx-cambio sx, cambio dx) tornando alla posizione iniziale x poi chiudere in posizione front support.

**Straddle cut e tutte le variazioni con arrivo in squadra L o V**. dalla posizione di piegamento entrabr lr braccia e le gambe spingono il corpo in fase di volo, durante questa fase di volo le gambe passano lateralmente senza toccare il pavimento per arrivare nella posizione di arrivo. Differente a seconda dell'elemento

**Capoeira piegamento**
Un braccio e' di supporto, il corpo e 1 gamba formano una linea orizzontale parallela al pavimento, l'altra gamba e' tesa vicino alla spalla, il tallone di quest'ultima deve essere oltre la testa, ( capoeira) di seguito si effettua un quarto di rotazione verso il pavimento, le gambe si chiudono per raggiungere contemporaneamente la posizione di piegamento.

Federazione
Italiana
Sports
Acrobatici e
Coreografici

- Acrosport
- Cheerleading
- Ginnastica Estetica e Coreografica
- Ropeskipping
- Fitkid
- Teamgym
- Trampette (Mini tramp)
- Tumbling
- Wheel gym
- Acro Dance
- Parkour
- Pole Gymnastic

Italian
Federation
of
Acrobatic and
Choreographic
Sports

**Capoeira wenson e wenson sollevato**
Dopo aver raggiunto la posizione di capoeira, nella fase di rotazione le gabe si scambiano per raggiungere la posizione di wenson.( se ho mano dx appoggiata nella capoeira, iil wenson sara' a dx)

**Verticali d'impostazione:** qualsiasi tipo di verticale di forza parte da una posizione statica che deve essere mantenuta- fissata x 1/ 2 secondi. Il movimento deve essere eseguito senza pause.la fine di questo elemento deve finire in posizione di verticale tenuta. Puo' essere collegato a movimenti successivi es. giri in verticale.

**FLESSIBILITA'**
Nella posizione di **staccata**,le gambe sono ben stese, devono formare una linea perfetta. Nella staccata sagitale La gamba davanti deve essere ruotata esternamente mentre la gamba posteriore deve avere il ginocchio verso il pavimento.
Spalle e bacino devono essere ben ruotati e paralleli, il busto eretto.

Tutti i movimenti statici devono essere mantenuti almeno 2 secondi.

Quando si eseguono elementi in **releve'** (punta), il tallone deve eessere ben sollevato, la caviglia deve essere posizionata correttamente non deve spingere il peso lateralmente m a distribuirlo su tutte le dita del piede ed in particolar modo sull'alluce.

**Gamba in presa avanti e laterale in split**: in questi casi il piede della gamba in presa deve superare la posizione della testa.

Federazione Italiana Sports Acrobatici e Coreografici
Italian Federation of Acrobatic and Choreographic Sports
V.le C.Colombo, 35 – 47042 Cesenatico (FC) – Italia
Tel./Fax +39 0547 673838 – Mobile +39 380 2982176
www.fisacgym.it - E-mail : segreteria@fisacgym.it

Federazione
Italiana
Sports
Acrobatici e
Coreografici

- Acrosport
- Cheerleading
- Ginnastica Estetica e Coreografica
- Ropeskipping
- Fitkid
- Teamgym
- Trampette (Mini tramp)
- Tumbling
- Wheel gym
- Acro Dance
- Parkour
- Pole Gymnastic

Italian
Federation
of
Acrobatic and
Choreographic
Sports

**Se avanti,** la gamba deve essere di fronte alla faccia
E' molto importante la posizione tesa della gamba sotto che non deve ruotare per non aprire l'angolo dell'anca in modo scorretto, questa posizione viene controllata dalla posizione del tallone ( il piede non deve essere ruotato)
Se **laterale** la gamba in presa deve avere il ginocchio che guarda la spalla senza..

**Orizzontale prono** ( angelo) **sagital scale**.
Questa posizione parte con il sollevamento della gamba posteriore tesa. Il busto si ferma parallelo al pavimento.il tallone della gamba dietro deve essere piu' alto della testa. Poi il busto si alza e di conseguenza la gamba scende.
Quando l'atleta esegue questo movimento le gambe devono essere ruotate come per le staccate, la gamba inferiore tesa e quella dietro deve avere il ginocchio rivolto verso il basso.

**Panche' busto su/ angelo 180 con o senza aiuto**
In questo elemento il busto non deve andare sotto la linea orizzontale, deve rimanere parallelo al pavimento, ( testa almeno all'altezza del bacino) tranne nelle variazioni con mani a terra o busto a 45%. Le gambe devono essere perfettamente a 180° perche' l'elemento venga riconosciuto.

**Anello- back ring** questo elemento viene accettato se la posizione della coscia della gamba dietro è almeno parallela al pavimento- linea orizzontale con presa all'altezza della caviglia. Il tallone della gamba sollevata deve superare la linea della testa. La gamba in alcune variazioni puo' o deve essere presa con ambo le mani

Federazione
Italiana
Sports
Acrobatici e
Coreografici

- Acrosport
- Cheerleading
- Ginnastica Estetica e Coreografica
- Ropeskipping
- Fitkid
- Teamgym
- Trampette (Mini tramp)
- Tumbling
- Wheel gym
- Acro Dance
- Parkour
- Pole Gymnastic

Italian
Federation
of
Acrobatic and
Choreographic
Sports

**Tilt con o senza aiuto** le gambe sono sulla stessa linea 180° 0 piu' ( staccata frontale). Il busto deve essere paralleloal pavimento ( angolo di 90à° tra busto e gambe)

**Flessione dorsale in ginocchio**
In ginocchio busto dritto braccia vicino alle orecchie. Flessione del busto indietro, l'angolo della gamba deve rimanere di 90° ( COSCIA PERPENDICOLARE AL PAVIMENTO) i talloni uniti , le dita toccano il pavimento.mantenere la posizione per 2 secondi. Poi si torna alla posizione iniziale
**Cestino con aiuto**: quando il busto si alza tutta la coscia deve rimanere appoggiata al pavimento, posizione che va tenuta con il capo indietro x 2 secondi

**Verticale sul petto** l'appoggio è sul petto, gambe in alto tese e chiuse, gambe passano dall'asse della verticale posizione tenuta 2 sec. Questo elemento puo' iniziare da: cestino senza mani in posizione prona, sdraiati e faccio salire le gambe tese, da un dondolamento, dalla posizione in ginocchio)

**Cestino senza mani gambe tese (chouche')**posizione corretta: dalla posizione prona ( braccia vicino al tronco o vicino alle orecchie, mani separate o unite) salire in posizione senza dondolamenti passando dall'asse della verticale, le braccia sono vicino alle orecchie. Testa guarda indietro. Mantenere per 2 sec.

**Onde avanti / indietro** in tutti i movimenti che comprendono le onde l'elemento viene accettato se il capo arriva all'altezza del bacino, se l'elemento è indietro, le braccia partono vicino alle orecchie , gambe

- Acrosport
- Cheerleading
- Ginnastica Estetica e Coreografica
- Ropeskipping
- Fitkid
- Teamgym
- Trampette (Mini tramp)
- Tumbling
- Wheel gym
- Acro Dance
- Parkour
- Pole Gymnastic



tese , busto va indietro, le spalle si aprono le gambe si piegheranno solo al momento del cambio di direzione dell'onda, il bacino a quel punto viene fissato ed il tronco con l'aiuto della circonduzione delle braccia compie l'altra curvatura per poi tornare ritto alla posizione di partenza.

**Onda gamba in releve' o sulla pianta del piede ( nuovo elemento)**
Non ci deve essere interruzione tra la chiusura dell'onda e il sollevamento della gamba in presa, questa posizione d'arrivo e' una posizione statica e va tenuta per almeno 2 sec. X far si che tutto l'elemento possa essere accettato.
La gamba deve essere presa dalle mani sotto la linea dell'orizzontale!!

**Layout sulla pianta del piede o in punta**.
Le gambe devono essere a 180° in posizione di staccata, la testa deve essere SOTTO la linea del bacino. Puo' essere fuori asse ma quando si raggiunge la massima estensione il movimento deve essere fissato per 1 sec.

**Layout da terra** si parte come l'onda da terra , la prima cosa che si solleva e' il bacino, la gamba raggiunge l'asse, il tronco arca indietro, dopo aver fissato il movimento le gambe si richiudono in posizione eretta .

**Illusion ( vela ) con i senza appoggio della mano**
Da ritti braccia in alto, il busto ( schiena ben in asse) scende avanti e contemporaneamente la gamba tesa sale dietro.entrambi devono compiere un cerchio rimanendo sempre sulla stessa linea per ritornare nella

- Acrosport
- Cheerleading
- Ginnastica Estetica e Coreografica
- Ropeskipping
- Fitkid
- Teamgym
- Trampette (Mini tramp)
- Tumbling
- Wheel gym
- Acro Dance
- Parkour
- Pole Gymnastic



posizione iniziale.(nella versione con appoggio della mano, il palmo si appoggia quando la gamba e' sull'asse della verticale.)

**Giri con la gamba in presa** ( avanti , laterale, indietro)
Tutte le versioni
Possono essere eseguiti in soute' 4 spostamenti del tallone senza saltellare. Alla fine dell'elemento bisogna tenere la posizione x almeno 1 secondo.
Nel caso di giro pivot, la gamba libera a 180° o la gamba ad anello con o senza aiuto, deve assumere una posizione fissa e il pivot verrà contato da questo momento in poi.

**Jumps and Leaps (salti spinta a due piedi e salti spinta a un piede)**

**Quasi tutti i salti artistici ginnici possono essere presentati con la tecnica della ginnastica artistica o ritmica!**

Tutti i salti (sia jumps che leaps) devono finire in posizione eretta.
Tutti i salti aerobici devono finire in push up. Il gomito nel piegamento deve arrivare fino ai 90° (corpo orizzontale parallelo al pavimento) per poi ristendersi.
All'apice dell'elevazione, la forma del salto richiesto deve essere mantenuta fissa.

**Salto del cervo**
Le gambe devono essere sulla stessa linea e quella davanti deve essere ben piegata (polpaccio molto vicino alla coscia).

- Acrosport
- Cheerleading
- Ginnastica Estetica e Coreografica
- Ropeskipping
- Fitkid
- Teamgym
- Trampette (Mini tramp)
- Tumbling
- Wheel gym
- Acro Dance
- Parkour
- Pole Gymnastic



Il ginocchio della gamba dietro tesa deve guardare verso il basso.

**Salto del cervo con busto indietro**
Le gambe devono essere sulla stessa linea e quella davanti deve essere ben piegata (polpaccio molto vicino alla coscia).
Il ginocchio della gamba dietro tesa deve guardare verso il basso. Il busto deve piegarsi bene indietro e la testa deve essere molto vicino alla gamba dietro.

**Salto del cervo flesso**
Il polpaccio della gamba dietro deve essere in linea verticale e il tallone deve essere sopra l'altezza della testa.
La gamba davanti deve essere ben piegata (polpaccio molto vicino alla coscia). (I movimenti devono avvenire insieme e la posizione del salto deve essere ben chiara).

Tutti i salti che prevedono un passaggio dalla posizione di **staccata a 180°** devono avere le gambe sulla stessa linea, il ginocchio della gamba davanti deve guardare in alto e quello della gamba dietro verso il basso. Le spalle e il bacino sono paralleli, girati in avanti e perpendicolari rispetto alle gambe.

Importante nei **salti con cambio** è che la prima apertura sia di circa 90°.

La parte più importante riguardo tutti i tipi di **salti che prevedono la flessione del busto all'indietro** è che la testa deve essere molto vicina alla gamba dietro.

Federazione
Italiana
Sports
Acrobatici e
Coreografici

- Acrosport
- Cheerleading
- Ginnastica Estetica e Coreografica
- Ropeskipping
- Fitkid
- Teamgym
- Trampette (Mini tramp)
- Tumbling
- Wheel gym
- Acro Dance
- Parkour
- Pole Gymnastic

Italian
Federation
of
Acrobatic and
Choreographic
Sports

Negli **"jetes" con giro** il salto e il giro devono avvenire nello stesso momento, non uno dopo l'altro.

## Fouette

Questo elemento inizia con un salto a un piede con una gamba tesa avanti all'orizzontale. Successivamente si esegue mezzo giro sull'asse verticale con il busto dritto e la gamba sollevata tenuta nella posizione iniziale.

## Entrelace

Questo salto deriva dal salto fouette e subito dopo aver saltato, eseguire mezzo giro mantenendo la gamba sollevata nello stesso punto. Successivamente scambiare le gambe e atterrare a un piede.
Tutte le varietà di salti con entrelace, dopo il giro e lo scambio di gambe, devono rimanere in una forma ginnica corretta.

Nei salti con cosacco le gambe devono essere parallele al pavimento o più. Le coscie devono essere chiuse tra loro e il polpaccio della gamba dietro deve essere vicino alla coscia.
Nei salti cosacco con giro sono accettate sia la partenza a una gamba che a due gambe.

## Salto del gatto

Il cambio delle gambe deve avvenire davanti alla pancia.

## Salto del gatto con giro completo

Questo elemento deve iniziare con un giro nella direzione opposta alla prima gamba sollevata. Il cambio di gambe piegate deve essere effettuato durante la rotazione.

- Acrosport
- Cheerleading
- Ginnastica Estetica e Coreografica
- Ropeskipping
- Fitkid
- Teamgym
- Trampette (Mini tramp)
- Tumbling
- Wheel gym
- Acro Dance
- Parkour
- Pole Gymnastic



Nel salto a sforbiciata lo scambio delle gambe deve avvenire con entrambe le gambe all'orizzontale (valore A) o all'altezza della testa (valore B).

**Salto a sforbiciata con mezzo giro**
Durante il giro i piedi devono sempre rimanere frontali alla faccia.

Nel **salto ad anello** il tallone deve essere alla testa. I fianchi devono essere spinti in avanti.

Nel **salto carpio** i talloni devono essere almeno all'altezza dell'osso del bacino o sopra questo.

Nel **salto carpio chiuso** le gambe devono essere tese, chiuse e almeno parallele al pavimento**.**

**Angelo salto in push up**
Questo elemento parte dalla posizione ad angelo. La gamba di appoggio spinge e raggiunge la gamba sollevata che non si muove (gambe unite).
Il corpo è in tenuta parallelo al pavimento per arrivare in piegamento.

**Tamaro (angelo+ 360°+ in push up)**
Si esegue esattamente come angelo arrivo in push up solo che nel momento della chiusura delle gambe si esegue una rotazione di 360° con corpo teso e parallelo al pavimento.

**Tamaro arrivo in wenson**
Si esegue esattamente come il tamaro solo che nell'arrivo la gamba arriva in posizione wenson

- Acrosport
- Cheerleading
- Ginnastica Estetica e Coreografica
- Ropeskipping
- Fitkid
- Teamgym
- Trampette (Mini tramp)
- Tumbling
- Wheel gym
- Acro Dance
- Parkour
- Pole Gymnastic



(appoggiandosi sul tricipite) contemporaneamente all'appoggio delle mania terra.

**Thog Fey (butterfly avvitato)**
Si parte dritti con le bracci fuori gambe divaricate. Il corpo si abbassa eseguendo una rotazione di 180° contemporaneamente la gamba di slancio si solleva posteriormente. Successivamente la gamba sotto spinge e raggiunge l'altezza della gamba sollevata. Il movimento è parallelo al pavimento. In caso di avvitamento le gambe si chiudono mentre si esegue una rotazione di 360°. L'arrivo è a un piede.

**Gainer con 180° o 540°**
Da ritti slancio una gamba avanti parallela al pavimento e contemporaneamente salto (la gamba di spinta raggiunge quella in volo) compiendo una rotazione di 180° o 540° con il corpo in tenuta e parallelo al pavimento. Mani e piedi atterrano insieme in piegamento.

**F**ederazione
**I**taliana
**S**ports
**A**crobatici e
**C**oreografici

- Acrosport
- Cheerleading
- Ginnastica Estetica e Coreografica
- Ropeskipping
- Fitkid
- Teamgym
- Trampette (Mini tramp)
- Tumbling
- Wheel gym
- Acro Dance
- Parkour
- Pole Gymnastic

**I**talian
**F**ederation
of
**A**crobatic and
**C**horeographic
**S**ports

Federazione Italiana Sports Acrobatici e Coreografici
Italian Federation of Acrobatic and Choreographic Sports
V.le C.Colombo, 35 – 47042 Cesenatico (FC) – Italia
Tel./Fax +39 0547 673838 – Mobile +39 380 2982176
www.fisacgym.it - E-mail : segreteria@fisacgym.it