

# Programma Tecnico Unico Allieve 2008

PROGRAMMA A CURA DI: ENRICO CASELLA  
DIEGO PECAR  
TERESA MACRI'

Dicembre 2007

## INDICAZIONI SULL'UTILIZZO DELLA GRIGLIA DEI MOVIMENTI

Le gare previste con l'utilizzo di questo programma si effettuano su cinque attrezzi (1° - 2° - 3° Livello) e su quattro attrezzi (4° Livello, Serie C, Torneo Allieve).

Nelle gare il punteggio finale viene ottenuto sommando i punteggi parziali degli attrezzi previsti.

I Livelli sono suddivisi per età ma, nel rispetto dell'eterogeneità delle ginnaste (tipico di questa categoria), nelle età centrali le atlete potranno scegliere il Livello in cui cimentarsi. Non sarà comunque permesso alle ginnaste di cambiare il Livello scelto dopo aver effettuato la loro prima gara di Campionato Regionale. **(Per il Campionato di Serie C e il Torneo Allieve è previsto il Livello 1 senza l'uso dei cinghietti e con la scheda specifica del Volteggio).**

Per tutti gli attrezzi (eccetto il Volteggio) la scheda prevede 10 righe di cui le prime 5 (1-2-3-4-5) consentono anche di soddisfare le EGE (esigenze specifiche );

**in ogni caso saranno conteggiati al massimo 10 elementi (max. uno per riga), scelti fra tutti quelli presenti nella griglia.**

Il Volteggio prevede l'utilizzo di tabelle diverse, a seconda del livello di appartenenza, raccolte in 2 schede.

1<sup>a</sup> scheda: Campionato di Serie C e Torneo Allieve;      2<sup>a</sup> scheda: L1-L2-L3-L4.

Le penalità per esercizio con meno di 7 elementi conteggiati è come da

penalità di 4 p. per esercizio con 6 elementi
C.d.P.: penalità di 5 p. per esercizio con 5 elementi
penalità di 8 p. per esercizio con 4 elementi o meno

Per la composizione degli esercizi seguire le indicazioni riportate nelle tabelle specifiche degli attrezzi.

La ginnasta ha facoltà di scegliere i vari elementi da eseguire, e l'allenatore dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria segnalando con un trattino nella parte bassa a destra all'interno della cella (penna nera o blu).

Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito e per tutto quanto concerne le penalità si farà riferimento al C.d.P. Internazionale in vigore.


**SPECIFICHE TECNICHE:**
**VOLTEGGIO**

Serie C e Torneo Allieve 1° e 2° Fascia		CAMPIONATO DI CATEGORIA - TEST - GARE SPECIALI			
8 - 12 anni		<b>Livello 1</b> 8 - 9 anni	<b>Livello 2</b> 10 - 11 anni	<b>Livello 3</b> 10 - 11 anni	<b>Livello 4</b> 12 anni
<b>Programma Tecnico</b>	<b>Tabella Volteggio Specifica:</b> 2 Salti a scelta 1 salto riga A 1 salto riga B	2 Salti a scelta Tabella L1: 1 salto colonna A 1 salto colonna B	3 Salti a scelta Tabella L2: 1 salto colonna A 1 salto colonna B 1 salto colonna C	2 Salti a scelta Tabella L3: 1 salto colonna A 1 salto colonna B	Tabella L4: 1 salto colonna A o B (2° salto facoltativo scelto nella colonna diversa dal 1°)
<b>Salto Scelti nelle Colonne:</b>	<b>da p. 4,00 a p. 6,50</b>	<b>da p. 4,50 a p. 6,50</b>	<b>da p. 6,50 a p. 8,00</b>	<b>da p. 7,50 a p. 9,00</b>	<b>da p. 7,50 a p. 10,00</b>
<b>Attrezzatura</b>	Tappetoni h. cm 80 +Tappeto tipo "sarneige"			Tavola Volteggio h. cm 125 - arrivo su Tappetoni h. cm 100 (Per i salti con superamento dell'elastico la posizione dei ritti è libera).	Tavola da Volteggio h. cm 125 - arrivo su tappeti cm 20 + tappeto supplem. cm 10
<b>Formazione Punteggio</b>	<b>GIURIA "A": Valore del Salto</b>		<b>GIURIA "B": punti 10,00 meno penalità esecutive.</b>		
<b>Punteggio Finale</b>	<b>Media tra i 2 Salti</b>	<b>Media tra i 2 Salti</b>	<b>Media tra i 3 salti</b>	<b>Media tra i 2 Salti</b>	<b>Salto unico o (facoltativo)media tra i 2 salti + Bonus</b>
<b>NOTE</b>	<p>1). La ginnasta ha facoltà di scegliere i salti differenti (uno per ogni riga richiesta) e l'allenatore dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria (nonchè dichiararne la successione) apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera).</p> <p>2). Per la categoria in cui è previsto l'uso dell'ELASTICO, i ritti vanno posti nella parte prossimale posteriore della Tavola da Volteggio, a distanza libera (nel caso in cui la ginnasta tocchi l'elastico il salto non potrà essere ripetuto e il valore di partenza verrà attribuito alla casella in cui è previsto lo stesso salto ma senza alcun superamento dell'elastico).</p> <p>3). Solo nel caso di salto nullo dichiarato dalla "Giuria A" la ginnasta ha la facoltà di ripetere un salto appartenente alla stessa riga (colonna per L1-2-3-4). In questo caso il punteggio ottenuto in tale ripetizione sostituirà a tutti gli effetti il punteggio precedentemente assegnato e sarà utilizzato per la definizione della nota finale a cui verrà detratta una penalità fissa di punti 2,00 per aver effettuato la ripetizione del salto (Punteggio Finale per Serie C,T.Allieve, L1-L3 = Punt. 1° Salto + Punt. 2° salto : 2) meno penalità Punti 2,00;(Punteggio Finale per L2 = Punt. 1° Salto + Punt. 2° Salto + Punt. 3° salto : 3) meno penalità Punti 2,00; (Punteggio Finale per L4 = Punt. Salto) meno penalità Punti 2,00, oppure (Punt. 1° Salto + Punt. 2° salto : 2) + Bonus Punti 1,00 meno penalità Punti 2,00.</p> <p>4). Per quanto riguarda i Salti con arrivo in "AVANTI" non sono da considerare come penalità i passi in avanti eventualmente eseguiti in eccesso, ugualmente nei Salti con arrivo "INDIETRO" non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro, o arrivo supino); in ogni caso non verrà concessa nessuna attenuante ad un lavoro dove l'atteggiamento del corpo viene richiesto nella sua massima tenuta.</p> <p>5). Nel 4° Livello è previsto un solo salto da scegliere nella colonna "A" o "B". C'è però la possibilità di eseguire un secondo salto (precedentemente dichiarato alla giuria) scelto nella colonna diversa da quella del 1° salto. In tal caso il punteggio finale verrà così attribuito: Punteggio Finale = (Punt. 1° Salto + Punt. 2° salto : 2) + Bonus di p. 1,00.</p>				
<b>Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al C.d.P. in vigore.</b>					

**SPECIFICHE TECNICHE:****SBARRA CON CINGHIETTI - PARALLELE - TRAVE - CORPO LIBERO**

Serie C e Torneo Allieve

CAMPIONATO DI CATEGORIA - TEST - GARE SPECIALI

**Livello 1**

8 - 12 anni

**Livello 1**

8 - 9 anni

**Livello 2**

10 - 11 anni

**Livello 3**

10 - 11 anni

**Livello 4**

12 anni

**Programma Tecnico**

Si può usare tutta la griglia (max.1 cella per ogni riga orizzontale) Valore Totale degli elementi eseguiti **massimo punti 4,00**

Si può usare tutta la griglia (max. 1 cella per ogni riga orizzontale) Valore Totale degli elementi eseguiti **massimo punti 4,00**

Si può usare tutta la griglia (max. 1 cella per ogni riga orizzontale) Valore Totale degli elementi eseguiti **massimo punti 5,50**

Si può usare tutta la griglia (max. 1 cella per ogni riga orizzontale) Valore Totale degli elementi eseguiti **massimo punti 6,50**

Si può usare tutta la griglia (max. 1 cella per ogni riga orizzontale) Valore Totale degli elementi eseguiti **massimo punti 7,50**

Elementi Scelti nelle Colonne:

da punti 0,10 a punti 0,90

RIGHE + EGE

1 - 2 - 3 - 4 - 5

RIGHE SENZA EGE

6 - 7 - 8 - 9 - 10

**FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO**

**E.D. (elementi di difficoltà):** Somma del valore di tutte le caselle eseguite (max. 1 per riga). La somma degli E.D. effettuati **non potrà mai superare** il punteggio massimo previsto dal livello di appartenenza : (p. **4,00** nel 1° livello, nel Camp. Serie C e nel Torneo Allieve), (p. **5,50** nel 2° Livello), (p. **6,50** nel 3° Livello) e (p. **7,50** nel 4° Livello).

**EGE:** Gli elementi eseguiti, appartenenti alle righe A-B-C-D-E, valgono p. **0,50** ciascuno per un totale massimo di p. **2,50**.

**Punteggio "A" = E.D. + EGE      Punteggio "B" = punti 10,00 - penalità esecutive**

PUNT.FINALE

Calcolo del punteggio finale: Punteggio "A" + Punteggio "B" + Eventuale BONUS

Attrezzatura

VEDI LE NOTE SPECIFICHE DEGLI ATTREZZI

**NOTE**

Le competizioni sono previste su: -cinque attrezzi (1° - 2° - 3° Livello)

-su quattro attrezzi [(4° Livello, Serie C, Torneo Allieve)(esclusa Sbarra con Cinghietti)].

1). Le schede delle Parallele, dei Cinghietti, della Trave e del C.Libero prevedono 10 righe di cui le prime 5 (1-2-3-4-5) consentono anche di soddisfare le EGE (esigenze specifiche - valore p. 0,50 ognuna per un totale di p. 2,50).

2). In ogni caso saranno conteggiati al massimo 10 celle, 1 per riga orizzontale, (quella di maggior Valore), scelte fra tutte quelle presenti nella griglia.

3). Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nell'apposita scheda, se è possibile rintracciare sulla stessa riga un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito, la ginnasta si vedrà riconoscere il valore di tale elemento.

Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al C.d.P. in vigore.

## ATTREZZATURA - NOTE

### SBARRA CON CINGHIETTI

Intorno alla Sbarra va applicato un tubo in plastica (lunghezza cm.70/80, diametro max cm. 4). Sarà cura e responsabilità dell'allenatore munire la ginnasta di cinghietti adatti (tipo tubolare che usano gli scalatori) che forniscano una sicurezza adeguata.

Nel caso di caduta sull'attrezzo, ed arrivo o passaggio in posizione di appoggio, sarà applicata la specifica penalità di p. 0,80, ma la ginnasta ha la facoltà di continuare il suo esercizio entro 30", purché riprenda dalla posizione di sospensione ferma. Nel caso in cui abbia necessità di assistenza per assumere detta posizione, non sarà comunque applicata alcuna penalità. Ai Cinghietti è consentita la possibilità di eseguire slanci intermedi, senza la consueta penalità degli stessi, ma saranno applicate normalmente le penalità di esecuzione. Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nell'apposita scheda se è possibile rintracciare sulla stessa riga un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito la ginnasta si vedrà riconoscere il valore di tale elemento.

Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito e per tutto quanto concerne le penalità si farà riferimento al C.d.P. in vigore. La ginnasta ha facoltà di scegliere i vari elementi da eseguire, e l'allenatore dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria.

Gli elementi contenuti nella riga 10 possono essere eseguiti solo come elementi finali dell'esercizio. L'esercizio si intende concluso quando la ginnasta assume la posizione di appoggio ritto frontale e tutto ciò che verrà eseguito successivamente NON avrà alcuna penalità di esecuzione.

Tutti i movimenti iniziali di ogni cella vanno eseguiti partendo dalla posizione in "appoggio libero" o "sospensione" con corpo proteso dietro o avanti.

E' previsto un **BONUS** di punti **0,50** assegnato dalla "Giuria A" per la ginnasta che effettuerà l'intero esercizio con l'impugnatura **PALMARE**.

### PARALLELE

ATTREZZATURA : tappeti cm 20 + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita.

Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nell'apposita scheda se è possibile rintracciare sulla stessa riga un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito la ginnasta si vedrà riconoscere il valore di tale elemento. Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito e per tutto quanto concerne le penalità si farà riferimento al C.d.P. in vigore. La ginnasta ha facoltà di scegliere i vari elementi da eseguire, e sarà cura dell'allenatore indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria.

### TRAVE - CORPO LIBERO

**Trave:** h. cm 105 dai tappeti (consigliati tappeti da cm 20)+ tappeto supplementare cm 10 per l'uscita **Corpo Libero:** Pedana del Corpo Libero regolamentare (per le fasi Regionali è possibile l'uso di una striscia di acrobatica)

Durata dell'esercizio : come previsto dal C.d.P. in vigore. In ogni tipo di "Serie" e nei "Passaggi di danza" al Corpo Libero non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella. Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nell'apposita scheda se è possibile rintracciare sulla stessa riga un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito la ginnasta si vedrà riconoscere il valore di tale elemento. Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito e per tutto quanto concerne le penalità si farà riferimento al C.d.P. in vigore. La ginnasta ha facoltà di scegliere i vari elementi da eseguire, e sarà cura dell'allenatore indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria. Nell'esercizio a Corpo Libero **non** è ammesso il brano musicale cantato.

**Trave:** Nessun movimento della scheda può essere ripetuto (anche se collegato in "serie") eccetto i Flic Flac e le Rondate. Le celle che contengono il Salto dietro raccolto o carpiato si possono utilizzare entrambe usando però i 2 salti diversi.

**Corpo Libero:** I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nel passaggio di danza.

Per tutto quanto non indicato in questo Programma si fa comunque riferimento al C.d.P. in vigore.

**Serie C - Torneo Allieve 2° Fascia (11 - 12 anni)**

Valore Salto		4,00	4,50	5,00	5,50	6,00	6,50
2 salti a scelta (1 per Gruppo)	SALTI "A"	Rincorsa: battuta in pedana + Salto Framezzo Raccolto + Salto Pennello	Rincorsa: battuta in pedana + Capovolta saltata	Battuta in pedana + verticale + spinta e arrivo supino	Ribaltata con arrivo in piedi		Salto Avanti Teso
	SALTI "B"	Rincorsa: battuta in pedana + Salto Framezzo Raccolto + Salto Pennello	Rncorsa: battuta in pedana + Ruota	Rondata con arrivo in piedi	Rondata in pedana + flic flac con arrivo in piedi	Rondata in pedana + Salto indietro Raccolto o Carpiato	Rondata in pedana + Salto Teso o Salto Tempo (corpo squadrato in volo solo dopo il passaggio della verticale)
<b>ATTREZZATURA: Tappetoni altezza 80 cm. + tappetino tipo "sarneige"</b>							

**Torneo Allieve 1° Fascia (8 - 9 - 10 anni)**

Valore Salto		4,00	4,50	5,50	6,50
2 salti a scelta (1 per Gruppo)	SALTI "A"	Rincorsa: battuta in pedana + Salto Framezzo Raccolto + Salto Pennello	Rincorsa: battuta in pedana + Capovolta saltata	Rincorsa: battuta in pedana + verticale + spinta e arrivo supino	Ribaltata con arrivo in piedi
	SALTI "B"	Rincorsa: battuta in pedana + Salto Framezzo Raccolto + Salto Pennello	Rincorsa: battuta in pedana + Capovolta saltata	Rincorsa: battuta in pedana + Ruota	Rondata con arrivo in piedi
<b>ATTREZZATURA: Tappetoni altezza 80 cm. + tappetino tipo "sarneige"</b>					

<b>L1</b>			<b>2 salti a scelta (1 per Gruppo)</b>	
Valore Salto	SALTI "A"	SALTI "B"		
4,50	Rincorsa: battuta in pedana + Capovolta saltata	Rincorsa: battuta in pedana + Capovolta Saltata		
5,00	Rincorsa: battuta in Pedana +Tuffo	Rincorsa: battuta in Pedana +Tuffo		
5,50	Battuta in pedana + verticale + spinta e arrivo supino			
6,00		Rondata con arrivo in piedi		
6,50	Ribaltata con arrivo in piedi	Rondata in pedana + flic con arrivo in piedi		
<b>Attrezzatura: Tappetoni altezza 80 cm. + tappetino tipo "sarneige"</b>				

<b>L3</b>			<b>2 salti a scelta (1 per Gruppo)</b>	
Valore Salto	SALTI "A"	SALTI "B"		
7,50	Ribaltata	Rondata		
8,00		Rondata in pedana + flic flac		
8,50	Ribaltata con superam. 190cm.	Rondata in pedana + flic + spinta con superam. 190cm. o Rondata + spinta con superam. 190cm.		
9,00	Ribaltata con superam. 210cm. o Rondata in pedana + flic con 180° a.l. nel 1° volo + Ribaltata.	Rondata in pedana + flic + spinta con superam. 210cm. o Rondata + spinta con superam. 210cm.		
<b>ATTREZZATURA: Tavola altezza 125 cm. Arrivo su tappetoni altezza 100 cm.</b>				

<b>L2</b>				<b>3 salti a scelta (1 per Gruppo)</b>		
Valore Salto	SALTI "A"	SALTI "B"	SALTI "C"			
6,00	Battuta in pedana + verticale + spinta e arrivo supino	Ruota	Rincorsa: battuta in Pedana +Tuffo			
7,00	Ribaltata con arrivo in piedi	Rondata con arrivo in piedi				
7,50	Salto Avanti Raccolto	Rond. in pedana + Salto indietro Raccolto o Carpiato	Rondata in pedana + flic con arrivo in piedi			
8,00	Salto Avanti Teso	Rondata in pedana + Salto Ind.Teso o Salto Tempo (corpo squadrato in volo solo dopo il passaggio della verticale)	Rondata in pedana + flic con 180° al nel 1° volo + Ribaltata con arrivo in piedi			
<b>Attrezzatura: Tappetoni altezza 80 cm. + tappetino tipo "sarneige"</b>						

<b>L4</b>				<b>1 salto a scelta (il 2° facoltativo con "Bonus")</b>	
Valore Salto	SALTI A	SALTI B	Bonus di p. 1,00		
7,50		Ribaltata	Si può presentare un secondo salto, appartenente al gruppo diverso dal primo, per ottenere un <b>"bonus"</b> di punti <b>1,00</b> da aggiungere alla media finale dei due salti presentati		
8,50		Rondata in pedana + flic con 180° al nel 1° volo + Ribaltata			
9,00	(Tsukahara Raccolto o carpiato) o (Yurchenko raccolto o carpiato)	Ribaltata + Salto avanti raccolto o carpiato			
10,00	Tsukahara Teso o Yurchenko Teso	Rondata in pedana + flic con 180° al nel 1° volo + Ribaltata salto avanti raccolto o carpiato			
<b>ATTREZZATURA: Tavola altezza 125 cm. Arrivo su tappeti regolamentari</b>					

Parallele			P.T.U. Allieve	Società:	Nome:	Livello:	Anno di nascita:	Data:			
	EGE		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
1	0,5	Giri d'appoggio	Entrata: Saltare all'appoggio ritto frontale	Entrata: Capovolta d all'appoggio ritto frontale (part. libera)	Giro addominale d S.I.	Giro addominale d S.S.	Tempo di capovolta d o giro pianta d [-O]	Tempo di capovolta d o giro pianta d [-45]	Tempo di capovolta d o giro pianta d [+45]	Capovolta d o Giro di pianta d [V]	Capovolta d o Giro di pianta d [V] [con 180° o più]
2	0,5	Giri di pianta e cambi di staggio	Dall'app.: passaggio lat. di 1 gamba con salto di mano arrivo in app. con g. infilata	Dall'appoggio: Slancio d e posa dei piedi sullo staggio	Giro di pianta a o d a gambe piegate		Giro di pianta a o d a gu e tese dall'inizio alla fine del giro			Fioretto e stacco con volo da S.I. a S.S.	Elemento "C" o più con volo da S.I. a S.S.
3	0,5	Slanci, verticali	Dall'appoggio: Slancio d a gd e corpo squad. (-O)		Dall'appoggio: Slancio d a gd e corpo squad. (-45)	Fuchs	Dall'appoggio: Slancio d a gd e corpo squad. (+45)		Dall'appoggio: Slancio d a gd e corpo squad. (V)		Slancio d (V) con 180° o più a.l.
4	0,5	Basculi Oscillazioni granvolte indietro	Dall'app.: Basculi con 1 g. infilata in presa poplitea	S.S.: dall'oscillazione e salire all'appogg. in capov. a g. tese	Dall'appoggio: Basculi con 1 g. tesa infilata	Dall'appoggio S.S.: Mezza volta di Petto		Granvolta di petto	Granvolta di petto con 180° a.l. (+45)	Granvolta di petto con 180° a.l. (V)	Granvolta di petto con 360° a.l.
5	0,5	Uscite	Dall'app.: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio	Dall'oscillaz. S.S. abbandonare d le impugnature ed arrivo in piedi	Fioretto anche con 1/2 giro	Salto a o d raccolto		Salto a o d a corpo teso		Doppio salto d raccolto	Uscita "C" o superiore
6		Elementi con volo	Dall'app. con 1 g. infilata 1/2 giro riunendo le gambe in app. ritto frontale		Da ritti S.I.: saltare alla sospensione allo S.S.	infilata a 2 e stacco (anche presa dalla Basculi)		Contromovim. alla sospensione	Tarzan alla sospensione	Contromovimento (V)	Tarzan (V) o Pak o Salto a scelta (ripresa stesso staggio) minimo "D"
7		Giri d'appoggio, granvolte avanti		Giro addominale a gambe flesse (ochetta)	Giro addominale a a gambe tese (ochetta)		Discesa in dorso terminata all'altezza dello staggio	Granvolta di dorso gd e corpo squadrato	Granvolta di dorso corpo teso gu	Gran volta di dorso con 180° o più	Salto a scelta (ripresa stesso staggio) minimo "D"
8		Giri indietro, Stalder		Giro d con una gamba tesa infilata	Stalder (-O)	Stalder (-45)		Stalder (+45)	Stalder gu (+45)	Stalder (V) (anche con 180°)	Stalder (V) con 360° a.l. o Stalder gu (V) o Salto a scelta (ripresa st. staggio) minimo "D"
9		Giri avanti, Endo	Giro a con una gamba tesa infilata	Giro a con 2 gambe tese infilate	Endo (-O)	Endo (-45)	Kippe staggio alto	Endo (+45)	Endo gu (+45) o Endo in cubitale (+45)	Endo (V) (anche con 180°)	Endo (V)+ 360° o Endo gu (V) o Endo cubitale (V) o Salto a scelta (rip. st. sta) min "D"
10		Kippe, Slanci e Cubitali	Dall'appoggio: Slancio d a corpo teso gu (-O)	Dall'appoggio: Slancio d a corpo teso gu (-45)	Kippe infilata con una gamba tesa	Kippe staggio basso o Kippe infilata a 2 gambe tese	Dall'appoggio: Slancio d a corpo teso gu (+45)		Dall'appoggio: Slancio d a corpo teso gu (V)		Granvolta cubitale anche con 1/2 giro o più o Salto a scelta (rip. st. sta) min "D"

Legenda:

a(avanti) d(dietro) gd(gambe divaricate) gu(gambe unite) [] (tutti i movimenti) -O(sotto l'orizz.) -45(sotto i 45° dalla Vert.) +45(sopra i 45° dalla Vert.) V(in verticale)