

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band: 31 (1974)
Heft: 8

Artikel: Ginnastica agli attrezzi e artistica
Autor: Leuba, Jean-Claude
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000818>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ginnastica agli attrezzi e artistica

La disciplina ginnastica agli attrezzi e artistica è entrata nel movimento Gioventù+Sport nello stesso tempo di altre 17 discipline di prima urgenza. Fin dall'inizio, la struttura era prevista con due specializzazioni ben precise:

A = ginnastica agli attrezzi
(ginnastica di sezione, ginnastica scolastica)

B = ginnastica artistica
(ginnastica di competizione)

I programmi d'insegnamento per la specializzazione B sono apparsi immediatamente, almeno in tedesco e francese, siccome esistevano già sotto forma di test dell'Associazione federale fra i ginnasti artistici. I programmi per la specializzazione A (ginnastica agli attrezzi) esistono da un anno, ma sono ancora poco conosciuti. Per questa ragione la Commissione della disciplina sportiva ha emesso il desiderio di pubblicarli nella rivista «Gioventù e Sport». I monitori troveranno qui di seguito la ricapitolazione delle discipline d'esame, nonché i programmi tecnici dei sei gradi ad ogni attrezzo d'esame.

Il capo della disciplina sportiva:
Jean-Claude Leuba

Ginnastica agli attrezzi e artistica ragazzi — Programma d'insegnamento A 1-6, ginnastica agli attrezzi — 2. Tecnica: ricapitolazione delle discipline d'esame per gradi

Ogni esame comprende 2 discipline obbligatorie e 3 libere, ossia in totale 5 discipline d'esame

	Grado di programma 1	Grado di programma 2	Grado di programma 3	Grado di programma 4	Grado di programma 5	Grado di programma 6	
Discipline obbligatorie	Suolo	Suolo	Suolo	Suolo	Suolo	Suolo	Discipline obbligatorie
	Corsa ad ostacoli	Corsa ad ostacoli	Corsa ad ostacoli	Corsa ad ostacoli	Corsa ad ostacoli	Corsa ad ostacoli	
Discipline libere	Parallele	Parallele	Parallele	Parallele	Parallele	Parallele	Discipline libere
	Sbarra	Sbarra	Sbarra	Sbarra	Sbarra	Sbarra	
	Salto del cavallo	Salto del cavallo	Salto del cavallo	Salto del cavallo	Salto del cavallo	Salto del cavallo	
	Anelli bilanciati	Anelli bilanciati	Anelli bilanciati	Anelli bilanciati	Anelli bilanciati	Anelli bilanciati	
	Arrampicata	Arrampicata	Trampolino	Arrampicata	Trampolino	Trampolino	
	Minitrampolino	Minitrampolino	Minitrampolino	Minitrampolino	Minitrampolino	Minitrampolino	
				Anelli	Anelli		
					Cavallo a maniglie		

Programma A — Ginnastica agli attrezzi

Grado di programma 1	Grado di programma 2	Grado di programma 3	Grado di programma 4/1B	Grado di programma 5/2B	Grado di programma 6/3B
<p>Suolo</p> <ol style="list-style-type: none"> 2-3 passi di slancio e saltare alla pos accosciata, capriola in av alla pos acc, Salto in est con $\frac{1}{2}$ giro (mvt libero delle br) alla pos acc Capriola ind alla pos in ginocchio, appoggiare le m sul suolo, Slancio delle anche in a ind e posare i p alla pos acc, Girare ind alla pos rov sulle spalle - (3 sec) girare in av alla staz 	<p>Suolo</p> <ol style="list-style-type: none"> Fl il tronco in av in basso e stabilirsi all'appoggio rov - (3 sec) - (senza aiuto, contro la parete), Abbassare le g alla pos acc e capriola ind alla pos acc, Salto in est con $\frac{1}{2}$ giro (mvt libero delle br) Capriola in av (a g tese, durante la prima fase), salto in est e slancio, passo saltellato in av e capriola lat (ruota), con appoggio su una panchina svedese posta di traverso 	<p>Suolo</p> <ol style="list-style-type: none"> 2-3 passi di slancio, salto a p uniti e salto in est (br in a) alla pos acc, Capriola in av alla pos acc e capriola in av (con le g tese durante la prima fase) alla staz, Passo saltellato e stabilirsi all'appoggio rov (aiuto di un compagno) Fl le br e girare in av alla staz, Slancio, passo saltellato e capovolta lat (ruota) alla staz 	<p>Suolo</p> <ol style="list-style-type: none"> Capovolta lat a sin (ruota lat a sin) Capovolta lat a d (ruota lat a d) Salto con capriola in av Stabilirsi all'appoggio rov sulla testa - Capriola ind alla pos acc e salto in est con $\frac{1}{2}$ giro 	<p>Suolo</p> <ol style="list-style-type: none"> Capovolta lat a d con appoggio sul br d e $\frac{1}{4}$ di giro a d alla staz Slancio all'appoggio rov - Scatto sulla testa alla pos acc Capovolta in av Bilancia fac - 	<p>Suolo</p> <ol style="list-style-type: none"> Capovolta in av, scatto sulla testa alla staz Capriola ind all'appoggio sdraiato facc passando dall'appoggio rov Salto del pesce Slancio all'appoggio rov - Salto sul posto con circolo delle br, flic-flac e salto sul posto

Corsa ad ostacoli

Tempo ideale = media dei 3 migliori concorrenti

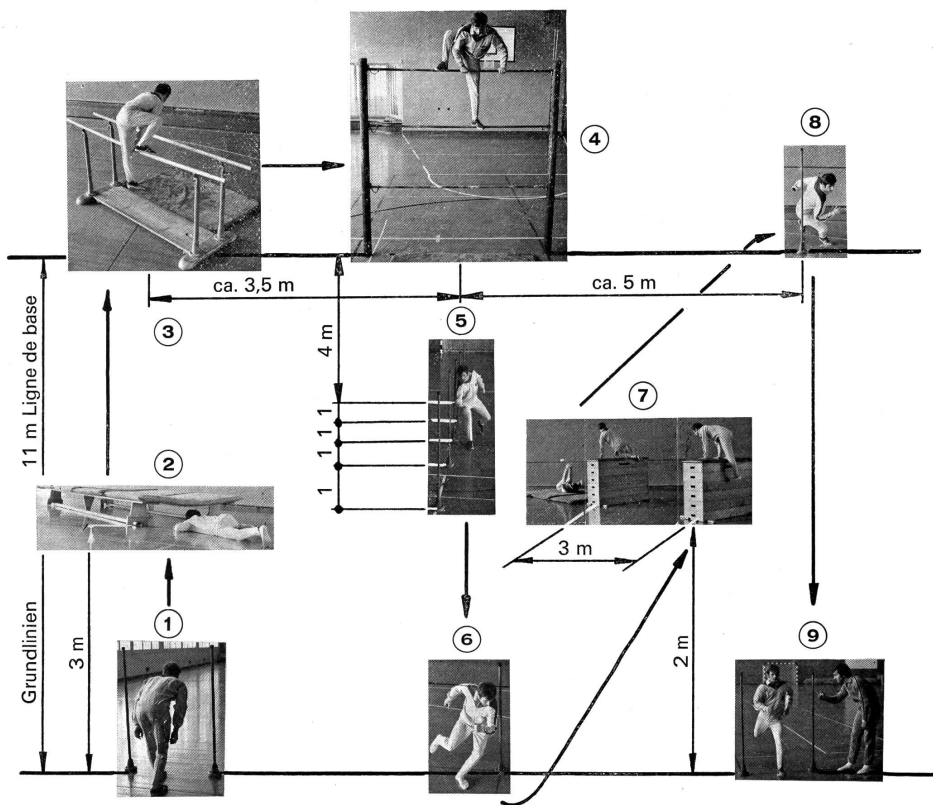
Esempio: tempo ideale 30 secondi

Direttive per il calcolo delle note nei 6 gradi di programma

Tempo ideale + 10 per cento	= 4	punti
Tempo ideale + 20 per cento	= 3	punti
Tempo ideale + 30 per cento	= 2	punti
Più del 30 per cento del tempo ideale	= 1	punto

Fino a 33 secondi	= 4	punti
Da 33,1 secondi a 36 secondi	= 3	punti
Da 36,1 secondi a 39 secondi	= 2	punti
Più di 39 secondi	= 1	punto

Anche per la corsa ad ostacoli esistono 6 gradi. Onde economizzare lo spazio non riproduciamo qui che il 1. grado.

**Legenda**

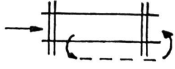
1. Partenza tra i due paletti piazzati su di una linea
2. Due panchine svedesi ricoperte di tappeti: traversare strisciando
3. Parallele basse: passare liberamente sopra i due staggi
4. Montanti per la sbarra con 3 sbarre, sbarra superiore nell'ultimo buco, distanze secondo la fotografia: arrampicarsi liberamente e passare l'ostacolo
5. Slalom: 5 paletti
6. Passare dietro il paletto
7. Due plinti alla distanza di 3 m uno dall'altro, saltare oltre liberamente, alla ricezione dopo il secondo plinto, capriola in av
8. Correre dietro il paletto e scatto fino al...
9. Traguardo, due paletti piazzati sulla stessa linea che per la partenza.

Osservazione

L'attrezzo N. 4, le sbarre, può trovarsi al posto degli attrezzi N. 2, 3, 4, 5, 6, 7, o 8, secondo la disposizione della palestra!

In caso di modificazione del percorso, la lunghezza della corsa deve restare la stessa di quella data dal disegno. Piazzando i differenti attrezzi, ci si sforzerà di alternare gli ostacoli di sospensione e d'appoggio, di salto e di corsa.

Programma A — Ginnastica agli attrezzi

Grado di programma 1	Grado di programma 2	Grado di programma 3	Grado di programma 4/B1	Grado di programma 5/B2	Grado di programma 6/B3
<p>Parallele (basse)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Staz facc trasv: slancio con stacco su di una g, saltare al seggio trasv a sin, 2. Slancio in av direttamente al seggio trasv a d, — Slanci in appoggio in av, ind per saltare alla staz tra gli staggi, 3. Accosciarsi prendendo gli staggi con pr radiali, girare ind alla staz dors trasv sospesa e girare in av alla staz acc, lasciare le pr e rialzarsi 4. Saltare al seggio div dav alle pr in av, lanciare le anche in a ind alla staz acc sui due staggi, 5. Salto lat in est alla staz trasv 	<p>Parallele (basse)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Staz facc trasv: slancio con stacco su di una g e saltare dors alla staz trasv, — correre alla staz facc trasv fino all'altra estremità delle parallele 2. Stacco di una g per saltare all'appoggio, slancio in av al seggio trasv a sin, 3. Bilanciare in av, ind alla staz acc dietro la m d, la g sin sollevata orizz — 4. Bilanc ind direttamente alla staz acc dietro la m sin, g d sollevata orizz, — Bilanc ind e saltare alla staz tra gli staggi 5. Salto interm e sortire facc a corpo fl alla staz trasv 	<p>Parallele (basse)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Staz facc lat: slancio, saltare a pr miste, d palm e passare facc a d con $\frac{1}{2}$ di giro a d per saltare alla staz tra gli staggi, — Saltare e bilanc in appoggio in av al seggio divar dav alle pr, 2. Spostare le pr in av, fl il tronco in av e elevarsi all'appoggio rov sulle spalle — (2 sec) — Abbassarsi ind a g fl per saltare tra gli staggi, 3. Salto interm, salto e bilanc all'appoggio in av divar e chiudendo le g, — Bilanc ind, in av divar e chiudendo le g 4. Bilanc ind, posare il p sin dietro e il p d dav alla pr d alla staz divar sullo staggio d, spostare la m d allo staggio sin e la m sin allo staggio d, bilanc in a ind per saltare facc a d alla staz trasv d, — dalla staz trasv d: saltare al seggio trasv all'esterno degli staggi 5. Saltare cost a sin oltre i due staggi alla staz dors lat 	<p>Parallele (all'altezza del petto)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bilanc in appoggio in av e ind 2. Bilanc in appoggio ind alla staz acc dietro la m d, g d sollevata orizzontalmente, poi bilanc in appoggio in av 3. Dal seggio trasv divar dietro le pr: sollevare il corpo all'appoggio rov sulle spalle — 4. Appoggio rov sulle spalle: girare in av al seggio divar 5. Bilanc in appoggio ind e sortire facc a d alla staz trasv d 	<p>Parallele (altezza del petto)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Staz facc lat a pr miste, sin palm: passare facc a sin e bilanc in appoggio in av 2. Dall'appoggio: bilanc all'appoggio rov sulle spalle — 3. Bilanc all'appoggio rov — 4. Scatto dors al seggio a d o a sin 5. Doppia dors a d con $\frac{1}{2}$ di giro a d 	<p>Parallele</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stabilirsi in av 2. Bilanc ind all'appoggio rov sulle spalle — 3. Girare ind e bilanc in appoggio bracc in av 4. Scatto dors e bilanc in appoggio ind 5. Doppia dors a d alla staz trasv d

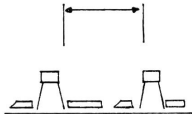
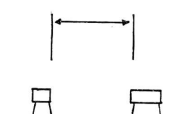
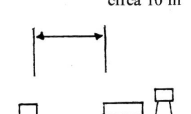
Programma A — Ginnastica agli attrezzi

Grado di programma 1	Grado di programma 2	Grado di programma 3	Grado di programma 4/B1	Grado di programma 5/B2	Grado di programma 6/B3
Sbarra (all'altezza delle spalle) 1. Pr dors alla sbarra: correre in av fino alla sosp leggermente arcuata e ritorno, 2. Salto all'appoggio, girare in av alla staz, 3. Saltare con $\frac{1}{4}$ di giro al seggio tra le pr, $\frac{1}{4}$ di giro, scivolare ind e girare ind alla staz sosp dors acc, — Lasciare le pr, risollevarsi e prendere la sbarra a pr dors 4. Correre in av fino alla sosp leggermente arcuata, $\frac{1}{2}$ giro cambiando le pr dors, 5. Correre in av fino alla sosp leggermente arcuata, lasciare le prese e slanciarsi in av correndo	Sbarra (all'altezza delle spalle) 1. Slancio e salto all'appoggio, slancio in a ind e saltare alla staz senza abbandonare le pr, 2. Stabilirsi di forza in av lanciando una g e girando ind all'appoggio 3. Passare la g d oltre la sbarra all'appoggio sulla coscia d, abbassarsi alla sosp con il ginocchio d e stabilirsi in av all'appoggio sulla coscia d, 4. Cambiare la pr d in pr palm, $\frac{1}{4}$ di giro a d, passare la g sin oltre la sbarra e saltare alla staz 5. $\frac{1}{4}$ di giro a des, prendere la sbarra a pr dors, presa di slancio con una g, bilanc in av sotto la sbarra e saltare in av sopra una corda, piazzata a 50 cm di altezza, alla staz	Sbarra (all'altezza delle spalle) 1. Pr dors, stabilirsi di forza in av lanciando una g e girando ind all'appoggio, 2. 1 o più slanci e giro all'appoggio ind, 3. Bilanc in a ind e saltare alla staz, 4. Saltare alla sosp semirov divar, p contro la sbarra (pr dors), bilanc in av, ind e saltare alla staz, 5. Arrampicarsi all'appoggio a g divar sulla sbarra, bilanc in av sotto la sbarra e saltare in av sopra una corda, piazzata a 50 cm di altezza, alla staz	Sbarra (all'altezza del petto) 1. Dalla staz a pr dors: stabilirsi in av girando ind all'appoggio 2. Dall'appoggio facc: abbassarsi in av alla sosp semirov, infilare la g sin alla sosp con il ginocchio sin — 3. Dalla sosp con il ginocchio sin: stabilirsi in av all'appoggio sulla coscia 4. Giro d'appoggio ind 5. Dalla staz a pr dors: bilanc in av sotto la sbarra e saltare in av alla staz	Sbarra (all'altezza del petto) 1. Correre in av e scatto all'appoggio 2. Giro d'appoggio ind 3. Dall'appoggio: abbassarsi ind alla sosp semirov, passare la g sin alla sosp con il ginocchio sin 4. Dal seggio lat: abbassarsi alla sosp dors semirov e scatto dors in av 5. Dall'appoggio a g divar sulla sbarra: bilanc in av sotto la sbarra e saltare in av alla staz	Sbarra 1. Bilanci in sosp in av, ind, in av, passare una g tra le pr e stabilirsi in av all'appoggio 2. Dall'appoggio: bilanc in av sotto la sbarra e bilanc in sosp ind 3. Bilanc in sosp in av, $\frac{1}{4}$ giro, bilanc in sosp in av, $\frac{1}{4}$ giro 4. Bilanc in sosp in av e scatto all'appoggio 5. Dall'appoggio: bilanc ind, posare le g divar sulla sbarra, «fioretto»

Programma A — Ginnastica agli attrezzi

Grado di programma 5/B2	Grado di programma 6/B3	Grado di programma 6/B3
Anelli 1. Bilanc in sosp in av e ind 2. Dal bilanc in sosp: bilanc in av alla sosp semirov 3. Bilanc in sosp fl in av e ind (2 X) 4. Dalla sosp semirov, infilare la g d sull'avambr d per stabilirsi in av all'appoggio sulla coscia d 5. Dalla sosp semirov, capovolta ind alla staz	Anelli 1. Dalla sosp: bilanc in av, ind, in av alla sosp semirov 2. Scatto all'appoggio fl, bilanc interm all'appoggio fl e abbassarsi alla sosp semirov 3. Bilanc in sosp in av e stabilirsi in av girando ind all'appoggio alla coscia d 4. Bilanc in sosp ind e capovolta in av (dislocazione in av) 5. Scatto e saltare in av alla staz	Cavallo a maniglie 1. Dall'appoggio facc lat: passare la g sin sotto la m sin, la g d sotto la m d e passare cost a sin 2. Forbice in av a sin 3. Forbice ind a d 4. Passare la g sin sotto la m sin, passare la g d sopra la groppa all'appoggio lat a g divar orizz sulla maniglia d, passare la g sin sotto la m sin, forbice ind a d, passare la g sin sotto la m sin 5. Dall'appoggio facc lat: passare la g sin sotto la m sin e ritorno, passare dors a d alla staz

Programma A — Ginnastica agli attrezzi

Grado di programma 1	Grado di programma 2	Grado di programma 3	Grado di programma 4/B1	Grado di programma 5/B2	Grado di programma 6/B3
<p>Salto del cavallo Montone in largo, 2. buco, distanza del trampolino libera: spaccata Correre fino al 2. montone in largo, al 2. buco, spaccata circa 10 m</p>  <p>Osservazione: La distanza del trampolino è libera per i gradi 1, 2, 3, 6 del programma</p>	<p>Salto del cavallo Montone in largo, al 2. buco: saltare alla staz acc sul montone e salto in est, Correre fino al 2. montone in lungo: 2. buco: spaccata circa 10 m</p> 	<p>Salto del cavallo Montone in largo, 3. buco: salto frammezzo fl Correre fino ai 2 montoni, montone in lungo al 1. buco: montone in largo al 6. buco: spaccata circa 10 m</p> 	<p>Salto del cavallo 1. Spaccata Cavallo in largo, 100 cm, trampolino a 100 cm</p>	<p>Salto del cavallo 1. Salto frammezzo teso, Cavallo in largo, 110 cm, trampolino a 120 cm</p>	<p>Salto del cavallo 1. Salto frammezzo flesso Cavallo in lungo, 110 cm, posa sul collo</p>

Programma A — Ginnastica agli attrezzi

Grado di programma 1	Grado di programma 2	Grado di programma 3	Grado di programma 4	Grado di programma 5	Grado di programma 6
<p>Anelli bilancianti — Alla fine del 3. bilanc in av, 1. Sollevarsi alla sosp fl e bilanc ind, — Abbassarsi alla sosp e bilanc in av, $\frac{1}{2}$ giro 2. Bilanc in av, $\frac{1}{2}$ giro — Bilanc in av, ind, $\frac{1}{2}$ giro 3. Bilanc ind, $\frac{1}{2}$ giro 4. Bilanc ind, in av e stabilirsi alla sosp rov 5. Bilanc ind, in av e girare ind per saltare alla staz</p>	<p>Anelli bilancianti 1. Alla fine del 3. bilanc ind, sollevarsi alla sosp semirov, bilanc in av e abbassarsi alla sosp, 2. Bilanc ind, in av, 1 giro — Bilanc ind, 1 giro, 3. Bilanc in av, ind, 1 giro 4. Bilanc in av, 1 giro — Bilanc ind, in av e sollevarsi alla sosp semirov, 5. Bilanc ind e capovolta ind (dislocazione) per saltare alla staz</p>	<p>Anelli bilancianti 1. Alla fine del 3. bilanc ind, sollevarsi alla sosp semirov 2. Bilanc in av e scatto alla sosp fl, — Bilanc ind e abbassarsi alla sosp, 3. Bilanc in av e sollevarsi alla sosp fl, bilanc ind e girare ind alla sosp semirov, 4. Bilanc in av e abbassarsi con $\frac{1}{2}$ giro alla sosp, bilanc in av con $\frac{1}{2}$ giro, 5. Bilanc in av e capovolta ind raggr per saltare alla staz</p>	<p>Anelli bilancianti 1. Alla fine del 3. bilanc ind, sollevarsi alla sosp rova tesa, bilanc in av e abbassarsi alla sosp, bilanc ind e sollevarsi alla sosp semirov, 2. Bilanc in av e scatto all'appoggio fl, bilanc ind e abbassarsi alla sosp, 3. Bilanc in av, e sollevarsi alla sosp semirov, 4. Bilanc ind, in av e abbassarsi con 1 giro a sin alla sosp, bilanc ind, 1 giro a d, 5. Bilanc in av, ind, in av e capovolta ind tesa per saltare alla staz</p>	<p>Anelli bilancianti — Alla fine del 3. bilanc in av, sollevarsi alla sosp semirov, 1. Bilanc ind e capovolta ind (dislocazione), 2. Bilanc in av e stabilirsi in av all'appoggio fl, bilanc ind e abbassarsi alla sosp, 3. Bilanc in av e sollevarsi alla sosp semirov, 4. Bilanc ind e scatto all'appoggio fl, bilanc in av, ind e abbassarsi alla sosp, 5. Bilanc in av e capovolta ind divaric le g per saltare alla staz</p>	<p>Anelli bilancianti — Alla fine del 3. bilanc in av, sollevarsi alla sosp semirov, 1. Bilanc ind e capovolta ind (dislocazione) di 360° per bilanc in sosp semirov in av, 2. Scatto all'appoggio, bilanc ind e abbassarsi alla sosp, — Bilanc in av e sollevarsi alla sosp semirov, bilanc ind 3. Scatto all'appoggio, bilanc in av e abbassarsi alla sosp, 4. Bilanc ind e sollevarsi alla sosp semirov, — Bilanc in av e scatto all'appoggio, 5. Bilanc ind, in av, girare in divar le g per saltare alla staz (giro d'appoggio divar)</p>

Programma A — Ginnastica agli attrezzi

Grado di programma 1	Grado di programma 2	Grado di programma 3	Grado di programma 4	Grado di programma 5	Grado di programma 6
Arrampicata alla pertica 0 -5,5 sec. = 4 p. 5,6-6,0 sec. = 3 p. 6,1-6,6 sec. = 2 p. 6,7- e più = 1 p. o Arrampicata alla corda 0 -6,2 sec. = 4 p. 6,3-7,0 sec. = 3 p. 7,1-8,0 sec. = 2 p. 8,1- e più = 1 p.	Arrampicata alla pertica 0 -5,1 sec. = 4 p. 5,2-5,6 sec. = 3 p. 5,7-6,2 sec. = 2 p. 6,3- e più = 1 p. o Arrampicata alla corda 0 -5,7 sec. = 4 p. 5,8-6,5 sec. = 3 p. 6,6-7,5 sec. = 2 p. 7,6- e più = 1 p.	Arrampicata alla pertica 0 -4,6 sec. = 4 p. 4,7-5,1 sec. = 3 p. 5,2-5,7 sec. = 2 p. 5,8- e più = 1 p. o Arrampicata alla corda 0 -5,2 sec. = 4 p. 5,3-6,0 sec. = 3 p. 6,1-7,0 sec. = 2 p. 7,1- e più = 1 p.	Trampolino 1. Salto raggruppato, salto alla staz 2. Salto carpiato a g div, salto alla staz 3. Salto seduti, salto alla staz 4. Salto sulla schiena, salto alla staz 5. Salto a bocconi, salto alla staz	Trampolino 1. Salto con $\frac{1}{2}$ giro a sin, salto alla staz 2. Salto seduti con $\frac{1}{2}$ giro a sin, salto alla staz 3. Salto sul dorso con $\frac{1}{2}$ giro a sin, salto alla staz 4. $\frac{1}{2}$ salto mortale in av sul dorso, salto alla staz 5. $\frac{1}{4}$ salto mortale in av con $\frac{1}{2}$ giro a sin per saltare sul dorso, salto alla staz	Trampolino 1. Salto mortale ind raggr, carpiato o teso, salto alla staz 2. Salto mortale in av raggr o carpiato, salto alla staz 3. Salto sul dorso e $\frac{1}{2}$ salto mortale ind, salto alla staz 4. Turntable, salto alla staz 5. Salto seduti con 1 giro a sin al salto seduti, salto alla staz

Programma A — Ginnastica agli attrezzi

Grado di programma 1	Grado di programma 2	Grado di programma 3	Grado di programma 4	Grado di programma 5	Grado di programma 6
Mini-trampolino 1. Salto in est facc in av 2. Salto raggr facc in av 3. Salto facc in av a g divar lat 4. Salto in est dors in av 5. Salto carpiato divar facc in av	Mini-trampolino 1. Salto carpiato divar facc in av 2. Salto del montone facc in av 3. Salto con capriola facc in av 4. Salto raggr dors in av 5. Salto in est facc in av con $\frac{1}{2}$ giro	Mini-trampolino 1. Salto in est facc in av con $\frac{1}{2}$ giro 2. Salto facc in av raggr 3. Salto in est dors 4. Salto del montone dors ind 5. Salto raggr dors in av con $\frac{1}{2}$ giro	Mini-trampolino 1. Salto raggr dors in av con $\frac{1}{2}$ giro 2. Salto del pesce facc in av 3. Salto raggr dors ind con $\frac{1}{2}$ giro 4. Salto dors ind con $\frac{1}{2}$ giro e salto del pesce 5. Salto carpiato facc in av	Mini-trampolino 1. Salto carpiato facc in av 2. Salto mortale in av carpiato 3. Salto mortale dors ind raggr 4. Salto in est dors ind con 1 giro intero 5. Salto in est facc in av con 1 giro intero	Mini-trampolino 1. Salto in est facc in av con 1 giro 2. Salto mortale facc in av carpiato con $\frac{1}{2}$ giro 3. Salto mortale dors ind raggr 4. Salto mortale dors ind carpiato 5. Salto mortale dors ind teso

Esempi d'installazione per i salti

