

SALTI






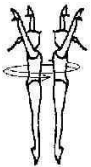

GENERALITA'

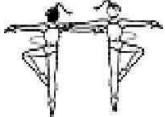







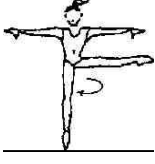
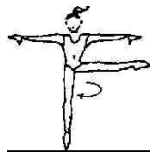
Tutti gli elementi di salto devono avere le caratteristiche di base seguenti:



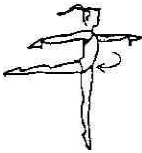
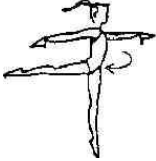



una buona altezza (elevazione) del salto

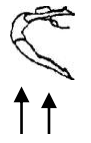
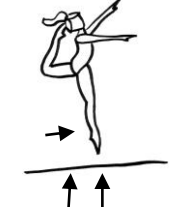


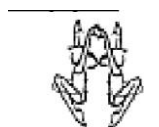




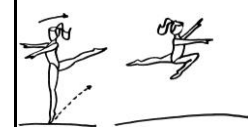

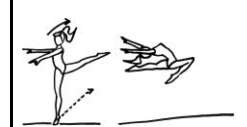
avere una forma definita e fissata durante il volo


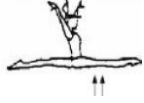




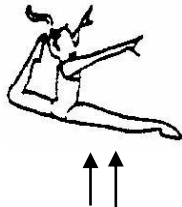
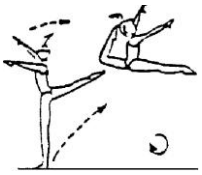
avere una buona ampiezza della forma stessa


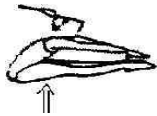

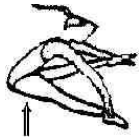
A - 1,0	B - 2,5	C - 4,0	D - 5,5	E - 7,0	F - 8,5	G - 10,0	NOTE
SALTI CISEAUX (SFORBICIATE)							
salto ciseaux gambe flesse avanti (salto del gatto)	salto ciseaux gambe flesse avanti (salto del gatto) con 360° di rotazione in volo	salto ciseaux gambe tese avanti all'orizzontale	salto ciseaux gambe tese indietro l'orizzontale	salto ciseaux gambe indietro a boucle			I salti ciseaux devono avere sempre un cambio delle gambe in avanti o indietro
							
SALTI VERTICALI							
salto verticale (a pennello) con 180° di rotazione in volo (con stacco dei 2 piedi)	salto verticale (a pennello) con 360° di rotazione in volo (con stacco dei 2 piedi)						
							

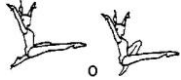
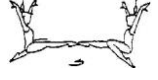
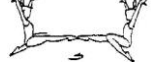

A - 1,0	B - 2,5	C - 4,0	D - 5,5	E - 7,0	F - 8,5	G - 10,0	NOTE
	<p>salto verticale in passè con ginocchio aperto o chiuso con 180° di rotazione in volo</p> 	<p>salto verticale in passè con ginocchio aperto o chiuso con 360° di rotazione in volo</p> 					
	<p>salto verticale gamba avanti + bassa dell'orizzontale (45°) con 180° di rotazione in volo</p> 	<p>salto verticale gamba avanti + bassa dell'orizzontale (45°) con 360° di rotazione in volo</p> 	<p>salto verticale gamba avanti all'orizzontale con 180° di rotazione in volo</p> 		<p>salto verticale gamba avanti all'orizzontale con 360° di rotazione in volo</p> 		
	<p>salto verticale gamba laterale + bassa dell'orizzontale con 180° di rotazione in volo</p> 	<p>salto verticale gamba laterale + bassa dell'orizzontale con 360° di rotazione in volo</p> 	<p>salto verticale gamba laterale all'orizzontale con 180° di rotazione in volo</p> 		<p>salto verticale gamba laterale all'orizzontale con 360° di rotazione in volo</p> 		

A - 1,0	B - 2,5	C - 4,0	D - 5,5	E - 7,0	F - 8,5	G - 10,0	NOTE
	<p>salto verticale gamba dietro + bassa dell'orizzontale con 180° di rotazione in volo</p> 	<p>salto verticale gamba dietro + bassa dell'orizzontale con 360° di rotazione in volo</p> 		<p>salto verticale gamba dietro all'orizzontale con 180° di rotazione in volo</p> 		<p>salto verticale gamba dietro all'orizzontale con 360° di rotazione in volo</p> 	
SALTI CABRIOLE							
<p>salto cabriole avanti</p> 							
<p>salto cabriole laterale</p> 							
<p>salto cabriole indietro</p> 							

A - 1,0	B - 2,5	C - 4,0	D - 5,5	E - 7,0	F - 8,5	G - 10,0	NOTE
SALTI CAMBRES E A BOUCLE							
	salto cambre' con stacco dei 2 piedi (gambe unite) 	salto à boucle di una gamba 		salto a boucle di due gambe (gambe unite) 			
SALTI GROUPES							
salto groupè (stacco e arrivo sullo stesso piede) 	salto groupè con 180° di rotazione in volo (stacco e arrivo sullo stesso piede) 		salto groupè con 360° di rotazione in volo (stacco e arrivo sullo stesso piede) 				
SALTI BICHE							
		salto biche 	salto biche à boucle 	salto biche con flessione del busto indietro 			
				salto biche en tournant 	salto biche à boucle en tournant 	salto biche con flessione del busto indietro en tournant 	

A - 1,0	B - 2,5	C - 4,0	D - 5,5	E - 7,0	F - 8,5	G - 10,0	NOTE
SALTI GRAN JETE'							
			salto gran jètè 	salto gran jètè con stacco dei 2 piedi 	salto gran jètè en tournant 		
				salto gran jètè frontale 	salto gran jètè frontale con stacco dei 2 piedi 		
				salto gran jètè à boucle 	salto gran jètè à boucle con stacco dei due piedi 	salto gran jètè à boucle en tournant 	

A - 1,0	B - 2,5	C - 4,0	D - 5,5	E - 7,0	F - 8,5	G - 10,0	NOTE
SALTI CARPE' (BUSTO FLESSO SULLE 2 GAMBE)							
				salto carpè con gambe unite avanti 	salto carpè con gambe unite avanti con stacco dei 2 piedi 		i salti carpè devono avere sempre il busto flesso avanti sulle gambe (quando unite) o tra le gambe (quando divaricate)
					salto carpè laterale 	salto carpè laterale con stacco dei 2 piedi 	

A - 1,0	B - 2,5	C - 4,0	D - 5,5	E - 7,0	F - 8,5	G - 10,0	NOTE
SALTI COSACCO							
			salto cosacco 	salto cosacco con 180° di rotazione in volo (1/2 giro di tutto il corpo) 	salto cosacco con 360° di rotazione in volo (1 giro di tutto il corpo) 		il salto cosacco deve avere la gamba flessa ben fissata con il piede a livello del bacino . Le cosce devono essere minimo all'orizzontale con le ginocchia allineate
SALTI BUTTERFLY							
						butterfly (sul piano orizzontale) 	

NOTE

tutti i salti à boucle devono avere il piede a contatto con la testa (azione predominante della gamba)

tutti i salti con flessione del busto indietro devono avere la testa a contatto con la gamba (azione predominante del busto)

per i salti con la rotazione di tutto il corpo in volo, la rotazione è valutata dopo che il/i piede/i di stacco ha/hanno lasciato il suolo e prima che il/i piede/i ritorna/no al suolo (180°-1/2 giro di tutto il corpo, 360°-1 giro di tutto il corpo)

per i salti en tournant la rotazione avviene durante i passi di preparazione precedenti lo stacco del salto

i salti con la gamba dietro devono essere eseguiti con le spalle in linea con le anche