

DIREZIONE NAZIONALE AICS



**GINNASTICA  
ARTISTICA FEMMINILE**

**PROGRAMMA TECNICO**

**Precisazioni Tecniche e  
Indicazioni per la GIURIA GAF**

**Ottobre 2021**

**Riconoscimento degli elementi**

**Penalità Specifiche all'attrezzo**

Sintesi dal 1° Corso di Formazione Tecnici Nazionali AICS – GAF  
Cesenatico 6-8 settembre 2018  
e successive precisazioni

Responsabili e Docenti del corso  
prof.ssa Brivio Nadia  
prof.ssa Erica Piccioni

## PRECISAZIONI per la GIURIA AICS - GAF

1) Il **PUNTEGGIO FINALE** è dato dalla somma del Punteggio D (Difficoltà = somma delle Celle della Griglia) + Punteggio E (p. 10,00 – media delle penalità assegnate: esecuzione e artisticità).

$$P.F = D + E$$

2) **TRAVE e CORPO LIBERO 1° grado p. 2,00 (solo 5 elementi richiesti): la durata dell'esercizio non deve superare i 60 secondi.**

Penalità per fuori tempo p. 0,10 Giuria D dal punteggio Finale.

1) La Penalità per **ESERCIZIO TROPPO CORTO** alle Parallele, alla Trave e al Corpo Libero verrà detratta **dal Punteggio Finale dalla Giuria D** in questo modo:

Concorso 1° GRADO (richiesti 5 elementi):

- 4-5 elementi (o più) **nessuna penalità**
- 3 elementi penalità p. - **2,00**
- 2 elementi penalità p. - **4,00**
- 1 elemento – l'esercizio si considera **non eseguito**

Concorso 1° pt 3,00 - 2° e 3° GRADO (richiesti 8 elementi):

- 6 elementi (o più) **nessuna penalità**
- 5 elementi penalità p. - **2,00**
- 4 elementi penalità p. - **4,00**
- 2-3 elementi penalità p. - **6,00**
- 1 elemento – l'esercizio si considera **non eseguito**

2) **RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI (VD Valore Difficoltà)**

- A. I VD sono elementi della GRIGLIA o della Tabella degli Elementi nel Codice dei Punteggi F.I.G.
- B. Alle PA, alla TR e al CL sono conteggiati i 5 (1°) e gli 8 (1° pt 3,00 e 2° e 3°) elementi di maggior valore, inclusa O NO l'uscita (in ogni caso, l'ex senza uscita sarà applicata la penalità specifica di p. 0,50)
- C. La **Giuria D riconosce sempre il valore di difficoltà** dell'elemento, a meno che le esigenze tecniche dell'elemento stesso non vengano disattese.
- D. **Riconoscimento di Difficoltà Uguali o Differenti**
  - Lo stesso VD può essere riconosciuto solo una volta nell'esercizio.
  - Se l'elemento è eseguito una seconda volta, il VD non è assegnato.

E. Il riconoscimento degli elementi avviene in **ordine cronologico**

F. Gli elementi sono considerati **uguali**, se sono catalogati con lo **stesso numero** nel CdP FIG

G. Gli elementi sono considerati **differenti**, anche se sono catalogati sotto lo stesso numero, quando:

- ci sono posizioni del corpo differenti (ragg., carpiato o teso) nei salti
- sono eseguiti in posizione laterale o trasversal (ginnici a TR)
- le gambe sono unite o divaricate nei salti alle PARALLELE
- sono eseguiti con spinta di uno o due piedi con la stessa posizione delle gambe (ginnici)
- ci sono differenti gradi di rotazione  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{1}$ ,  $\frac{1}{2}$  (180°, 360°, 540°), etc. (vedi Sezione 9 CdP)
- l'appoggio è eseguito su 1 braccio, su due o se l'elemento è eseguito senza mani
- la spinta negli elementi acrobatici è su uno o due piedi

3) **TABELLA degli SCARTI (Giuria E).** La differenza fra la somma delle due penalità dei giudici E, in accordo con la media delle penalità (punteggio) non può superare:

- 9.60 o più / scarto max **p. 0,10**
- Meno di 9.60 ma più o uguale a 9.40 / scarto max **p. 0,20**
- Meno di 9.40 ma più o uguale a 9.00 / scarto max **p. 0,30**
- Meno di 9.00 ma più o uguale a 8.50 / scarto max **p. 0,40**
- Meno di 8.50 ma più o uguale a 8.00 / scarto max **p. 0,50**
- Meno di 8.00 ma più o uguale a 7.50 / scarto max **p. 0,60**
- Meno di 7.50 / scarto max **p. 0,70**

4) **Per il bene della BELLA GINNASTICA** si ritengono importanti tutti i punti a pag 24-25 art. 8.3 del nuovo codice FIG 2017-20, **in particolare:**

- A Parallele, Trave e Corpo Libero **non arrivare da un elemento prima coi piedi** o nella posizione prescritta penalità **p. 1,00 ogni volta** (Giuria E)..per la sicurezza delle ginnaste
- **Aiuto dell'allenatore PL/TR/CL -1,00** giuria D dal punteggio Finale
- **Presenza non autorizzata dell'allenatore sul podio** (tappeti) p.- 0,50 giuria D dal punteggio Finale (eccetto Parallele)
- Mancanza dello Stemma Societario sul Body: **NO PENALITA'**

- **Non presentarsi alla Giuria D** prima e/o dopo l'esercizio p. **-0,30** da punteggio finale (escluse le PULCINE)
- **Abbigliamento scorretto** – costume, monili, bendaggi colorati e imbottiture non corrette o antiestetiche p. **-0,30** giuria D dal punteggio Finale
- **Utilizzo di pantaloncini** p. **-0,30** giuria D dal punteggio Finale
- **Uso scorretto del magnesio -0,50 giuria D dal punteggio Finale** ... (spaccare il magnesio x terra, pestarlo con i piedi impiastro di impronte tappeti trave, pedana CL e corsia del volteggio...)

➤ **Presidente di Giuria (pag.25 CdP FGI Italiano) :**

Comportamento della **Ginnasta**

- Abbandonare il campo gara, non ritornare sul campo gara per completare la competizione: **Squalifica**
- Non partecipare alla Cerimonia di Premiazione (senza autorizzazione): squalifica (cancellazione dalla classifica)
- Ritardare o interrompere la gara: **squalifica**
- Comportamento antisportivo Ginn/Attr p. -0,30
- Presenza sul podio non autorizzata Ginn/Attr -0,30
- Parlare con i giudici durante la gara Ginn/Attr -0,30

Comportamento antisportivo **dell'allenatore** (valido per tutte le fasi della gara, compreso il riscaldamento), p.es.: ritardare o interrompere la gara, parlare direttamente alla ginnasta, fare segnali, urlare (incitare) o fare cose simili durante l'esercizio, ecc.:

1° volta – p. 0.50 (per ginnasta all'attrezzo) e Cartellino Giallo all'allenatore (ammonizione);

1° volta – p. 1.00 (per ginnasta all'attrezzo) e Cartellino Giallo per l'allenatore (ammonizione) se l'allenatore parla ai giudici in modo aggressivo;

2° volta – p. 1.00 (per ginnasta all'attrezzo), Cartellino Rosso ed espulsione dell'allenatore dal campo gara.

<b>FALLI D' ARRIVO – SEZ 8 (GIURIA E)</b> <i>(tutti gli elementi, incluse le uscite)</i> <b>Per TUTTI GLI ATTREZZI</b>	Se non ci sono cadute la penalità max per l'arrivo non può superare p. <b>0.80</b>		
<b>Movimenti per mantenere l'equilibrio:</b>			
– Gambe aperte all'arrivo - <b>ogni volta</b>	X		
– oscillazioni supplementari delle braccia	X		
– perdita di equilibrio - <b>ogni volta</b>	X	X	
– passi supplementari, leggero saltello - <b>ogni volta</b>	X		
– passo molto lungo o salto ( <i>più della larghezza delle spalle</i> ) <b>ogni volta</b>		X	
– falli di posizione del corpo ogni volta	X	X	
– massima accosciata - <b>ogni volta</b>			<b>X</b>
– appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto/sull'attrezzo <b>O.V.</b>			<b>1,00</b>
– caduta sulle ginocchia o sul bacino - <b>ogni volta</b>			<b>1,00</b>
– caduta sull'attrezzo o contro di esso - <b>ogni volta</b>			<b>1,00</b>
– non arrivare prima con i piedi da un elemento <b>o.v.</b>			<b>1,00</b>

Per tutto quanto concerne, le **PENALITA'** non espressamente specificate in questo programma e sulle "indicazioni per la giuria", il **RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI** si farà riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore, art 8 e 9

[http://www.federginnastica.it/phocadownload/CDP\\_2017\\_2020/GAF/Codice%20dei%20Punteggi%20GAF%202017%20-%202020%20%20ITA%20%2027%2003.pdf](http://www.federginnastica.it/phocadownload/CDP_2017_2020/GAF/Codice%20dei%20Punteggi%20GAF%202017%20-%202020%20%20ITA%20%2027%2003.pdf)

**SI RICORDA CHE IN CAMPO GARA E' AMMESSO L'INGRESSO DI SOLO 2 ISTRUTTORI PER OGNI ATTREZZO.**

**5) FALLI DI ARRIVO**

# VOLTEGGIO

10.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo - (Giuria E)	0,10	0,30	0,50
<b>PRIMO VOLO</b> – Mancanza di gradi di rotazione sull'AL durante la fase di volo:			
• Gr.1, 5 con ½ (180°) avv. &	≤ 45°	≤ 90°	
- Gr.4 con 3/4 (270°) avv	≤ 45°		
• Gr.1 o 2 con 1/1 avv. (360°)	≤ 45°	≤ 90°	>90°
<b>– Tecnica scorretta</b>			
• Angolo delle anche	X	X	
• Corpo arcato	X	X	
• Gambe flesse	X	X	X
• Gambe piegate	X	X	X
<b>FASE DI APPOGGIO</b>			
<b>– Tecnica scorretta</b>			
• Appoggio alternato delle mani nei salti con entrata in avanti Gr.1, Gr.2 & Gr.5 ( <i>non applicabile al salto avanti teso con avv sull'AL</i> )	X	X	
• Angolo delle spalle	X	X	
• Non passare dalla verticale	X		
• Rotazione sull'AL iniziata troppo presto ( <i>sulla tavola</i> )	X		
– Braccia piegate	X	X	X
<b>SECONDO VOLO</b>			
– Eccessiva courbette	X	X	
– Altezza	X	X	X
– Precisione nella rotazione sull'AL (incluso Cuervo)	X		
– Posizione del corpo			
• Non mantenere la posizione tesa	X	X	
Precisione della posizione raccolta/carpiata nel salto	X	X	
• Allineamento del corpo nel salto teso	X		
• Insufficiente e/o ritardata estensione ( <i>S. ragg. e carpiati</i> )	X	X	
• Gambe flesse	X	X	X
– Gambe o ginocchia divaricate	X	X	
- Dinamismo	X	X	
<b>DISTANZA</b> - Lunghezza insufficiente	X	X	
<b>GENERALITA'</b>			
– Insufficiente rotazione del salto (UNDER ROTATION)			
• senza caduta	X		

• con caduta		X	
– Deviazione dalla direzione all'arrivo ( <i>al 1° contatto</i> )	X		
<b>10.4.1 Penalità di LINEA</b> (Giuria Linea alla D1)	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
<b>SALTI su Tappetoni h. 80 cm di tipo A</b>			
Non vanno penalizzati i passi o le cadute per eccesso			
• in avanti (passi, rimbalzi o arrivo prono) per i salti con arrivo in avanti			
• indietro (passi, rimbalzi o arrivo supino) per i salti con arrivo indietro			
<b>Nei Salti su Tappetoni h. 80 + 40 TIPO B e C</b>			
- Arrivo laterale al tappeto con un piede/una mano	X		
- Arrivo laterale al tappeto con due piedi/mani		X	
- Arrivo direttamente fuori con due piedi			Si assegna altro VD
<b>Nei Salti con la TAVOLA di tipo E</b>			
- Arrivo o passo fuori dalla linea con un piede/una mano (parte di piede/mano)	X		
- Arrivo o passo fuori dalla linea con due piedi/mani (parti di piedi/mani) o parte del corpo		X	
<b>10.4.2 Penalità NEUTRA per la (Giuria D dal punteggio Finale)</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
– Più di 25 metri di rincorsa			<b>0,50</b>
- Appoggio di una sola mano (repulsione)			<b>2,0</b>
<b>RINCORSA A VUOTO</b>			
– 3° rincorsa nel 1° e 2° grado: <b>senza</b> toccare la pedana o la Tavola o i tappetoni			<b>1,0</b>
- 2° o 3° rincorsa nel 3° grado: <b>senza</b> toccare la Pedana, o la Tavola			<b>1,0</b>
<b>PUNTEGGIO FINALE</b>			
- Gara 1° o 2° grado: <b>(D+E del 1° salto) + (D+E del 2° salto) : 2</b>			
– Gara 3° grado: <b>punteggio salto MIGLIORE (D+E)</b>			
– Gara 1° o 2° grado: 2° salto della stessa riga del primo o stesso salto: <b>salto NULLO</b>			

## Capovolta:

Per il riconoscimento del salto ci deve essere un momento in cui mani e piedi non sono a contatto della pedana e del tappeto, e ci deve essere un rotolamento.

• Se la ginnasta non si alza in piedi dopo il rotolamento o usa una mano: **- 1.00 p.**

- Se la ginnasta rimbalza sul bacino prima di alzarsi: **-0,30 p.**

**VERTICALE arrivo Supina:** Se arrivo seduta: penalità di **-0.30p.**

**L'utilizzo del tappetino davanti alla pedana nel lavoro avanti NON È CONCESSO – Volteggio 0,00p**

## PARALLELE

### Composizione del punteggio VD

grado	
1°	Max. 5 righe p. 2,00
1° pt 3	Max 8 righe p. 3,00
2°	Max. 8 righe p. 4,50
3°	Max. 8 righe p. 6,50

11.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo (Giuria E)	0,10	0,30	0,50 o più
• Rincorsa senza eseguire l'entrata, <b>senza</b> toccare la pedana o la PA			1,00 dal P.F
– Movimento non caratteristico (elementi con spinta dei piedi o delle cosce).			0,50 o.v.
- Allineamento in verticale e nello slancio	X	X	
– Sistemare la presa	X		
– Urtare l'attrezzo con i piedi			1,00
– Urtare il tappeto con i piedi ( <i>caduta</i> )			1,00
– Mancanza di ritmo negli elementi	X		
– Altezza insufficiente negli elementi con volo	X	X	
– Incompleta rotazione degli elementi con volo	X		
– Eccessiva flessione delle anche nella frustata ( <i>Uscita</i> )	X	X	
– Insufficiente estensione nelle kippe	X		
– Slancio intermedio / oscillazione a vuoto			0,50 o.v.

– Angolo di completamento degli elementi	X	X	X
<b>Ampiezza di:</b>			
– Oscillazioni avanti o dietro sotto l'orizzontale	X		
– Slanci in verticale	X	X	
– Non tentare l'uscita*			0,50

1. Per riconoscere i gradi (gli angoli) di ampiezza previsti nelle diverse caselle, si considera il punto del corpo più basso (per esempio i piedi) nel momento in cui la ginnasta ha il corpo allineato e le gambe riunite (se a gambe divaricate).
2. Lo slancio dietro a gambe divaricate (3E – 3G – 3I) si assegna se il corpo è squadrato almeno a 135°
3. Per l'assegnazione delle caselle riguardanti tutti i movimenti che prevedono i gradi (gli angoli) di ampiezza si assegna la cella corrispondente all'angolo eseguito **SENZA** penalità di esecuzione per l'ampiezza.
4. Per **(O)** si intende corpo teso all'Orizzontale (sulla linea delle spalle perpendicolari allo staggio)
5. Per **(-O)** si intende corpo teso tra l'altezza dello staggio e l'orizzontale
6. Per **(+O)** si intende corpo teso sopra la linea dell'orizzontale
7. La **KIPPE** può essere conteggiata solo 2 volte: 1 allo staggio basso e 1 allo staggio alto.

## TRAVE Composizione del punteggio VD

Grado	
1°	<b>Max. 5 righe p. 2,00</b> (min 2 e max 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10)
1° pt 3,00	<b>Max. 8 righe p. 3,00</b> min 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10
2°	<b>Max. 8 righe p. 4,50</b> min 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10
3°	<b>Max. 8 righe p. 6,50</b> min 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10

<b>12.1 Generalità -(Giuria D)</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50 o più</b>
• Rincorsa senza eseguire l'entrata, <b>senza</b> toccare la pedana o la TRAVE			<b>1,00 dal P.F</b>

<b>12.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo-(Giuria E)</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
– Mancanza di ritmo nei collegamenti (con VD)	X		
– Pausa non necessaria ( <i>più di 2 sec.</i> )	X		
– Aggiustamento (passi non necessari)	o.v.		
– Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici			
– Scorretta postura del corpo durante l'esercizio			
– piedi non in estensione/rilassati, intraruotati	X		
– postura del corpo, testa, spalle e braccia	X		
– mancanza di lavoro in relevè	X		
– Ampiezza			
– Appoggio supplementare di una gamba contro la superficie laterale della trave		X	
– Non soddisfare l'esigenza tecnica dell'elemento		X	

usando un appoggio supplementare			
– Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta			<b>0.5</b>
– Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	X	X	<b>0.5</b>
– Non tentare l'uscita			<b>0.5</b>
<b>12.5 Penalità per ARTISTICITA' - (Giuria E) 0.3</b> <b>Per il 1° - 2° e 3° GRADO:</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
– Insufficiente <b>Artisticità</b> dell'esecuzione in tutto l'esercizio includendo : • Sicurezza,	X		
– <b>Ritmo &amp; Tempo:</b> • Insufficiente variazione di ritmo e tempo nei movimenti (no VD)	X		
• Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati	X		
<b>Penalità COMPOSIZIONE COREOGRAFICA 0,4</b> <b>Solo per il 2° e 3° GRADO</b>			
– Insufficiente uso dell'attrezzo: – insufficiente uso della lunghezza della trave	X		
– mancanza di un movimento vicino alla trave con una parte del tronco, bacino e/o la testa che tocca la trave ( <i>non necessariamente un Elemento</i> )	X		
– mancanza di movimenti laterali (con spostamento)	X		
– Uso unilaterale degli elementi: • Più di un ½ giro su 2 piedi a gambe tese in tutto l'esercizio	X		

**Non è prevista la possibilità di uscire lateralmente alla trave, in questo caso l'elemento non verrà conteggiato (NO VD), verrà data la penalità**

**di -1,00 per caduta e di -0,5 per non tentare l'uscita.**

#### **ENTRATE:**

Cella 4B: posa trasversale delle mani sulla trave ed entrate PPU in appoggio con i piedi framezzi... SI RACCOMANDANO I PIEDI TRA LE MANI

Cella 4C – 4D:

**TRAVE BASSA:** la flessione delle gambe non comporta penalità.

**TRAVE ALTA:** la squadra deve essere a gambe tese

altrimenti sarà penalizzato 0,1 – 0,3 (per tutto il 1° e il 2° AICS) MENTRE 0,10 per il 2° FGI e il 3°.

Squadra con appoggio delle mani trasversale sulla trave: entrare alternando le gambe penalità di 0,10 (per tutto il 1° e il 2° AICS) MENTRE per il 2° FGI e il 3° la cella non viene riconosciuta

**CELLA 1D:** ponte + rovesciata indietro, viene assegnato il ponte qualora la ginnasta non tornasse sulla trave dalla rovesciata. (per tutto il 1° e 2° Aics) MENTRE non verrà assegnata per il 2° FGI e il 3°.

**CELLA 4E:** Entrata Verticale d'impostazione - qualora la verticale nascesse dalla squadra e durante la verticale c'è una caduta senza l'appoggio di un piede sulla trave, verrà riconosciuta la squadra. (per tutto il 1° e il 2° AICS) MENTRE per il 2° FGI e il 3° la cella non verrà riconosciuta.



## CORPO LIBERO Composizione del punteggio VD

grado	
1°	<b>Max. 5 righe p. 2,00</b> (min 2 e max 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10)
1° pt 3,00	<b>Max. 8 righe p. 3,00</b> min 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10
2°	<b>Max. 8 righe p. 4,50</b> min 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10
3°	<b>Max. 8 righe p. 6,50</b> min 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10

13.1 Penalità di LINEA - (Giuria D) dal P.Finale	0,10	0,30,	0,50
- Un passo o arrivare al di fuori della linea con un piede/una mano	X		
- Passo/passi fuori con 2 piedi/2 mani o con una parte del corpo o arrivo con entrambi i piedi fuori linea		X	

13.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo - (Giuria E)	0,10	0,30,	0,50
Eccessiva preparazione:			
- Pausa (2 sec.) prima degli elementi	X o.v.		
- Aggiustamento (passi non necessari)	X o.v.		
- Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	X o.v.		
- Scorretta postura del corpo in tutto l'esercizio			
• Posizione testa, tronco, spalle e braccia	X		
• Piedi non in estensione/ rilassati, intraruotati	X		
• Insufficiente Ampiezza	X		
- Non tentare l'uscita			0,5

13.5 Penalità per ARTISTICITA' - (Giuria E) 0,3	0,10	0,30	0,50
<b>Per il 1° - 2° e 3° GRADO:</b>			
- Insufficiente Artisticità dell'esecuzione in tutto l'esercizio includendo : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espressività,</li> <li>• Sicurezza,</li> </ul>	X X		
- Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati	X		
<b>Penalità COMPOSIZIONE COREOGRAFICA 0,5</b>			
<b>Solo per il 2° e 3° GRADO</b>			
- Scarsa relazione tra musica e movimenti nella composizione dell'esercizio <ul style="list-style-type: none"> <li>• scelta sbagliata dei movimenti per una particolare musica. <i>Per es. musica del Tango, ma movimenti della Polka</i></li> </ul>	X	X	
- Uso insufficiente della pedana , tra cui: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso di linee rette, curve, cambiamenti di direzione.</li> <li>• Mancanza di un movimento a contatto con la pedana</li> </ul>	X X		
<b>13.5 MUSICA e MUSICALITA' - (Giuria E)</b>			
<b>Per il 1° - 2° e 3° GRADO:</b>			
- Musicalità <i>Tutti i movimenti devono essere perfettamente adatti alla musica scelta</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incapacità di seguire battute musicali, ritmo e tempo</li> <li>• Sottofondo musicale (<i>si ha il 'sottofondo musicale' quando un esercizio è aderente alla musica solo all'inizio e alla fine</i>)</li> </ul>	X	X	0,5
- Mancanza di sincronizzazione tra movimento e battuta musicale alla fine dell'esercizio	X		
-- Esercizio senza musica			1,00
-- Esercizio con musica cantata			1,00

**MUSICA SOLO IN CHIAVETTA USB con traccia singola.**

**PRECISAZIONE:**



LA CAPOVOLTA AVANTI E' CONSIDERATA FINITA QUANDO IL BACINO E' SOLLEVATO.

LA CAPOVOLTA INDIETRO E' CONSIDERATA FINITA QUANDO IL CAPO VIENE SVINCOLATO