

# Ginnastica/Ginnastica agli attrezzi – Salto: Capriola saltata

**La capriola saltata è una capriola in avanti con una lunga fase di volo.**

**Stacco:** Lo stacco, come per un salto teso, avviene con il baricentro arretrato rispetto al punto di contatto sul trampolino.

**Fase di ascesa:** Per la fase di ascesa portare le braccia in avanti verso l'alto. La prima parte della colonna vertebrale assume una postura C+.

**Fase di azione:** Durante la fase di azione si mantiene la posizione C+.

**Atterraggio:** L'atterraggio (4) avviene nella posizione in piedi con una rotazione, passando dalla candela in C+.

Gli esercizi di approfondimento seguenti sono disponibili sotto forma di filmato.

## Capriola saltata (SP.3030x.01)

Forma finale.

Altri esercizi di approfondimento figurano nel fascicolo «Ginnastica – Ginnastica agli attrezzi».

---

Fonte: Harder, C., Vils-Harnischberg, S. (2016). Ginnastica: Ginnastica agli attrezzi. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP