



# PT-FGI GOLD BASE 2023

GAF

A cura del D.T.N.F. Enrico Casella e dei Responsabili del C.C.T.N di Trieste Teresa Macri e Diego Pecar

## INDICAZIONI SULL'UTILIZZO DELLA GRIGLIA DEI MOVIMENTI

1 Questo programma di gare è suddiviso in **2 Livelli** di difficoltà ed è previsto per i Campionati Gold individuali della categoria Allieve.

2 Nei **Campionati Individuali** i Livelli sono suddivisi per età e riservati ai **Livelli L3 ed L4**

### Programma di BASE (con elementi imposti)

3 Questo programma è riservato ai **Livelli L3 - L4** e sono previste Schede a tutti gli attrezzi (Volteggio - Parallele - Cinghietti - Trave - Corpo Libero). Il punteggio totale viene ottenuto sommando i punteggi parziali degli attrezzi previsti.

4 Per la composizione degli esercizi seguire le indicazioni specifiche degli attrezzi riportate nelle NOTE a pag. 2 - 3 - 4 - 5 - 6 .

### Nota specifica sugli Attrezzi e sul loro utilizzo nelle competizioni.

(I Livelli previsti nelle competizioni si trovano nelle schede generali degli attrezzi: pag. 2 - 3 - 4 - 5 - 6 ).

### Attrezzi previsti nelle gare

5 **PROGRAMMA BASE L3 - VOLTEGGIO sui Tappetoni:** Tappetoni h. 120 cm, larghezza min.150 cm., lunghezza min. 5 mt.; l'arrivo è previsto su tappetoni h.120 cm con sovrapposta una materassina morbida h. 20 cm (min. 200x100 cm).

PROGRAMMA BASE - Camp. Ind. L3

6 **PROGRAMMA BASE L4 - VOLTEGGIO TAVOLA:** Tavola da Volteggio (h.125 cm) con arrivo su tappetoni h. 120 cm (min. 150x300 cm) con sovrapposto tappetone h. 40 cm (cm. 200x100 cm) posto per lungo al centro a distanza libera.

PROGRAMMA BASE - Camp. Ind. L4

7 **PARALLELE:** Parallele Asimmetriche regolamentari FIG, tappeti cm 20 + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita.

In tutte le gare

8 **CINGHIETTI:** Intorno alla Sbarra va applicato un tubo in plastica (lung. cm.70/80, diametro max cm. 4). In ogni caso dovrà essere garantito lo scorrimento libero del tubo intorno alla sbarra. Sarà cura e responsabilità dell'allenatore munire la ginnasta di cinghietti adatti che forniscano una sicurezza adeguata.

Camp. Ind. L3-L4

9 **TRAVE:** Trave h. cm 105 dai tappeti; tappeti regolamentari (h. cm 20)+ tappeto supplementare cm 10 per l'uscita

In tutte le gare

10 **CORPO LIBERO:** Pedana del Corpo Libero regolamentare.

In tutte le gare

Pag 1



ATTREZZO PREVISTO NELLE COMPETIZIONI INDIVIDUALI CON PROGRAMMA DI BASE		
GARE ED ETA' GINNASTE	Livello L3	Livello L4
	Campionato Individuale: A3 (11 anni)	Campionato Individuale: A4 (12 anni)
Programma Tecnico	Si devono eseguire 2 salti scelti su righe diverse (1-2) uno per riga	Si devono eseguire 2 salti scelti su righe diverse (1-2) uno per riga
Salti Scelti nelle Colonne:	<b>da p. 4,00 a p. 5,00</b>	<b>da p. 4,00 a p. 5,00</b>
Attrezzatura	tappetoni h. 120 cm + materassina h. 20 cm (vedi nota 5 pag. 1)	Tavola h. 125 cm. - arrivo su Tappetoni 120 cm + Tappeto 40 cm. (vedi nota 6 pag.1)
Punt.. Finale	Media tra i 2 salti	Media tra i 2 salti
Formazione Punteggio	<b>PUNTEGGIO "D": Valore del Salto + PUNTEGGIO "E": punti 10,00 meno penalità esecutive.</b>	

**VOLTEGGIO: NOTE GENERALI E SPECIFICHE**

1	Il Volteggio prevede l'utilizzo della scheda a seconda del livello di appartenenza
2	Si devono eseguire obbligatoriamente 2 salti contenuti nelle celle delle righe 1 e 2 (uno per riga) e si dovrà eseguire prima un salto della Riga 1 e successivamente il salto della Riga 2.
3	L'allenatore, scelti i salti che la ginnasta dovrà eseguire, li evidenzierà sulla scheda on-line o li indicherà sulla scheda da consegnare alla giuria segnalandoli con un trattino nella parte bassa a destra all'interno della cella (penna nera o blu).
4	In caso di rincorsa a vuoto, la ginnasta potrà ripeterla con una penalità di <b>p. 0,30</b> da sottrarre dalla media del punteggio finale. In caso di salto nullo, la ginnasta potrà ripeterlo con una penalità di <b>p. 0,50</b> da sottrarre dal punteggio finale. In ogni caso le ginnaste potranno effettuare max. 3 rincorse.
5	Tutti i salti vanno eseguiti a "CORPO TESO" (sono tollerati i gradi previsti dal CdP 2020-2024). Corpo squadrato o arcato = meno p. 0,30/0,50/1,00. Nel Salto Yurchenko con 1/2 giro se le braccia non sono nella posizione richiesta = meno p. 0,30/0,50.
6	<b>Attrezzatura per il Livello L3:</b> Tappetoni h. 120 cm, larghezza min.150 cm., lunghezza min. 5 mt.; l'arrivo è previsto su tappetoni h.120 cm con sovrapposta una materassina morbida h. 20 cm (min. 200x100 cm).
7	<b>Attrezzatura per il Livello L4 :</b> Tavola da Volteggio (h.125 cm) con arrivo su tappetoni h. 120 cm (min. 200x200) con sovrapposto tappetone h. 40 cm (cm. 200x100 cm) posto per lungo al centro a distanza libera.
<b>SALTI CON ARRIVO SU TAPPETONI:</b>	
8	A) <b>CON ARRIVO in AVANTI:</b> non sarà applicata alcuna penalità per i passi o le cadute per eccesso avanti (passi o rimbalzi avanti o arrivo prono); B) <b>CON ARRIVO INDIETRO:</b> per i salti con arrivo in piedi non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro).



GARE ED ETA' GINNASTE	Livello L3	Livello L4
		Campionato Individuale: 11 anni
Punteggio D	Valore Totale degli elementi eseguiti	Valore Totale degli elementi eseguiti
Attrezzatura	Parallele: Vedi nota 7 pag. 1	
Elementi Scelti nella:	<b>SCHEDA PARALLELE - PROGRAMMA DI BASE (Esercizio con elementi imposti)</b>	
FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO	Righe con movimenti obbligatori = 1 - 2 - 6    Righe con movimenti supplementari = 3 - 4 - 5	
	Punteggio "D" = somma del valore di tutte le celle eseguite (3 obbligatorie + max. altre 3 per un totale di 6).	Punteggio "E" = punti 10.00 meno penalità esecutive
	Punteggio Finale = Punteggio "D" + Punteggio "E"	

**PARALLELE: NOTE GENERALI E SPECIFICHE**

1	Gli esercizi vengono composti scegliendo i movimenti descritti nelle celle elencate nella griglia della scheda "Parallele - PROGRAMMA DI BASE (Esercizio con elementi imposti)" prevista per i <b>Livelli L3 ed L4</b> .
2	Si devono eseguire obbligatoriamente gli <b>ELEMENTI</b> contenuti nelle celle delle righe 1-2 all'inizio e uno degli <b>ELEMENTI</b> contenuti nelle celle della riga 6 alla fine.
3	Si possono eseguire in più al massimo altri tre <b>ELEMENTI</b> (per un totale di 6) scelti tra i movimenti contenuti nelle celle delle righe 3-4-5.
4	In ogni caso, non potrà essere conteggiata più di una cella per riga (quella di maggior valore), scelta fra quelle presenti nella griglia e per un massimo di 6 celle. Le celle dovranno essere convalidate dal giudice come effettivamente eseguite e utilizzate per la composizione del punteggio finale.
5	L'allenatore, scelti i vari elementi che la ginnasta dovrà eseguire, li evidenzierà sulla scheda on-line o li indicherà sulla scheda da consegnare alla giuria segnalandoli con un trattino nella parte bassa a destra all'interno della cella (penna nera o blu).
6	Se la ginnasta dovesse eseguire "ALTRI ELEMENTI" non presenti nella scheda verrà applicata ogni volta una <b>penalità speciale di 0,30</b> oltre alle penalità esecutive.
7	Se non fossero eseguiti uno o più dei tre <b>ELEMENTI obbligatori</b> contenuti nelle celle delle righe 1-2-6 si applicherà la seguente penalità neutra: <b>meno PUNTI 2,00 per il Livello L3; meno PUNTI 4,00 per il Livello L4</b> .
8	L'esecuzione degli <b>ELEMENTI</b> dovrà seguire l'ordine cronologico della scheda.
9	Il punteggio finale è dato dalla somma del valore dei tre movimenti obbligatori (righe 1-2-6) più gli altri elementi eseguiti ( <b>massimo tre</b> scelti nelle righe 3-4-5).
10	FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO: <b>Nota D + Nota E</b>
11	L'allenatore/trice potrà rimanere tra gli staggi per tutta la durata dell'esercizio
12	Nei "Giri di pianta + 180° swing" la posa dei piedi sullo staggio va effettuata a piedi uniti e non con la posa in successione ( <b>Penalità fissa p. 0,30</b> ).
13	Alle Parallele le ginnaste devono usare i " <b>Paracalli</b> ". Nel caso la ginnasta esegua l'esercizio alle Parallele <b>senza i "Paracalli"</b> , il valore dell'esercizio sarà di <b>p. 0,00</b>



GARE ED ETA' GINNASTE	<b>Livello L3</b>	<b>Livello L4</b>
	<b>Campionato Individuale: 11 anni</b>	<b>Campionato Individuale: 12 anni</b>
Punteggio D	Valore Totale degli elementi eseguiti	Valore Totale degli elementi eseguiti
Attrezzatura	Cinghietti: Vedi nota 8 pag 1.	
Elementi Scelti nella:	<b>SCHEDA SBARRA CON CINGHIETTI - PROGRAMMA DI BASE (Esercizio con elementi imposti)</b>	
FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO	<b>Righe con movimenti obbligatori = 1 - 2 - 6    Righe con movimenti supplementari = 3 - 4 - 5</b>	
	<b>Punteggio "D" = somma del valore di tutte le celle eseguite (3 obbligatorie + max. altre 3 per un totale di 6).</b>	<b>Punteggio "E" = punti 10.00 meno penalità esecutive</b>
	<b>Punteggio Finale = Punteggio "D" + Punteggio "E"</b>	

**SBARRA con CINGHIETTI: NOTE GENERALI E SPECIFICHE**

1	Gli esercizi vengono composti scegliendo i movimenti descritti nelle celle della griglia presente sulla scheda "Sbarra con Cinghietti - PROGRAMMA DI BASE (Esercizio con elementi imposti)" prevista per i <b>Livelli L3 ed L4</b> .
2	Le ginnaste <b>L3 ed L4</b> potranno utilizzare la Scheda della "Sbarra con Cinghietti - Programma di Base" prevista per il loro Livello di appartenenza.
3	In ogni caso non potrà essere conteggiata più di una cella per riga (quella di maggior valore), scelta fra quelle presenti nella griglia e per un massimo di 6 celle. Le celle dovranno essere convalidate dal giudice come effettivamente eseguite e utilizzate per la composizione del punteggio finale.
4	Si devono eseguire obbligatoriamente gli <b>ELEMENTI</b> contenuti nelle celle delle righe 1-2 all'inizio e l' <b>ELEMENTO</b> contenuto nella cella della riga 6 alla fine.
5	Si possono eseguire in più al massimo altri tre <b>ELEMENTI</b> (per un totale di 6) scelti tra i movimenti contenuti nelle celle delle righe 3-4-5.
6	L'allenatore, scelti i vari elementi che la ginnasta dovrà eseguire, li evidenzierà sulla scheda on-line o li indicherà sulla scheda da consegnare alla giuria segnalandoli con un trattino nella parte bassa a destra all'interno della cella (penna nera o blu).
7	Se la ginnasta dovesse eseguire "ALTRI ELEMENTI" non presenti nella scheda verrà applicata ogni volta una <b>penalità speciale di 0,30</b> oltre alle penalità esecutive.
8	Se non fossero eseguiti uno o più dei tre <b>ELEMENTI obbligatori</b> contenuti nelle celle delle righe 1-2-6 si applicherà la seguente penalità neutra: <b>meno PUNTI 2,00 per il Livello L3; meno PUNTI 4,00 per il Livello L4</b> .
9	L'esecuzione degli <b>ELEMENTI</b> dovrà seguire l'ordine cronologico della scheda.
10	Il punteggio finale è dato dalla somma del valore dei tre movimenti obbligatori (righe 1-2-6) più gli altri elementi eseguiti ( <b>massimo tre</b> scelti nelle righe 3-4-5).
11	FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO: <b>Nota D + Nota E</b>
12	L'esercizio si intende concluso quando la ginnasta assume la posizione di appoggio ritto frontale a <b>braccia tese e corpo proteso</b> ; in tal caso tutto ciò che verrà eseguito successivamente <b>NON</b> avrà alcuna penalità di esecuzione. Nel caso in cui la ginnasta termini l'esercizio senza assumere tale posizione, verrà applicata una penalità esecutiva di p. <b>1,00</b> .
13	Tutti gli elem. iniziali di ogni cella vanno eseguiti partendo dalla posizione <b>Verticale</b> o <b>Sospensione</b> o <b>Appoggio libero</b> con corpo teso (proteso Dietro per il lavoro Dietro o Avanti per il lavoro Avanti),altrimenti non verranno riconosciuti.
14	Le Granvolte di petto, le Granvolte di dorso e i giri di pianta vanno effettuati a gambe unite in tutte le fasi
<b>Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al C.d.P. in vigore.</b>	



GARE ED ETA' GINNASTE	Livello L3	Livello L4
		Campionato Individuale: 11 anni
Punteggio D	Valore Totale degli elementi eseguiti	Valore Totale degli elementi eseguiti
Attrezzatura	Trave: Vedi nota 9 pag 1	
Elementi Scelti nella;	<b>SCHEDA TRAVE - PROGRAMMA DI BASE (Esercizio con elementi imposti)</b>	
FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO	Righe con movimenti obbligatori = 1 - 2 - 6    Righe con movimenti supplementari = 3 - 4 - 5	
	Punteggio "D" = somma del valore di tutte le celle eseguite (3 obbligatorie + max. altre 3 per un totale di 6).	Punteggio "E" = punti 10.00 meno penalità esecutive
	Punteggio Finale = Punteggio "D" + Punteggio "E"	

**TRAVE: NOTE GENERALI E SPECIFICHE**

1	Gli esercizi vengono composti scegliendo i movimenti descritti nelle celle elencate nella griglia presente sulla scheda "TRAVE - PROGRAMMA DI BASE (Esercizio con elementi imposti)" prevista per i <b>Livelli L3 ed L4</b> .
2	Si devono eseguire obbligatoriamente gli ELEMENTI contenuti nelle celle delle righe 1-2 e 6.
3	Si possono eseguire in più al massimo altri tre ELEMENTI (per un totale di 6) scelti tra i movimenti contenuti nelle celle delle righe 3-4-5.
4	In ogni caso non potrà essere conteggiata più di una cella per riga (quella di maggior valore), scelta fra quelle presenti nella griglia e per un massimo di 6 celle. Le celle dovranno essere convalidate dal giudice come effettivamente eseguite e utilizzate per la composizione del punteggio finale.
5	L'allenatore, scelti i vari elementi che la ginnasta dovrà eseguire, li evidenzierà sulla scheda on-line o li indicherà sulla scheda da consegnare alla giuria segnalandoli con un trattino nella parte bassa a destra all'interno della cella (penna nera o blu).
6	L'esercizio dovrà iniziare con l'esecuzione dell' Elemento contenuto nella cella della riga 1 e dovrà terminare con l'esecuzione dell' Elemento contenuto nella cella della riga 6.
7	La successione degli elementi da eseguire contenuti nelle celle delle righe 2-3-4-5 è libera.
8	Se non fossero eseguiti uno o più dei tre ELEMENTI obbligatori contenuti nelle celle delle righe 1-2-6, si applicherà la seguente penalità neutra: meno PUNTI 2,00 per il Livello L3; meno PUNTI 4,00 per il Livello L4.
9	Durata dell'esercizio: 1 minuto.
10	Non è consentito modificare l'ordine degli elementi indicato nelle celle.
11	Il punteggio finale è dato dalla somma del valore dei tre movimenti obbligatori (righe 1-2-6) più gli altri elementi eseguiti (massimo tre scelti nelle righe 3-4-5)
12	FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO: <b>Nota D + Nota E</b>



GARE ED ETA' GINNASTE	Livello L3	Livello L4
		Campionato Individuale: 11 anni
Punteggio D	Valore Totale degli elementi eseguiti	Valore Totale degli elementi eseguiti
Attrezzatura	CORPO LIBERO: Vedi nota 10 pag 1	
Elementi Scelti nella;	<b>SCHEDA CORPO LIBERO - PROGRAMMA DI BASE (Esercizio con elementi imposti)</b>	
FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO	Righe con movimenti obbligatori = 1 - 2 - 6    Righe con movimenti supplementari = 3 - 4    Riga interpretazione artistica = 5	
	Punteggio "D" = somma del valore di tutte le celle eseguite (3 obbligatorie + max. altre 2 per un totale di 5 + 1 di interpretazione artistica).    Punteggio "E" = punti 10.00 meno penalità esecutive	
	Punteggio Finale = Punteggio "D" + Punteggio "E"	

**CORPO LIBERO: NOTE GENERALI E SPECIFICHE**

1	Gli esercizi vengono composti scegliendo i movimenti descritti nelle celle elencate nella griglia presente sulla scheda "TRAVE - PROGRAMMA DI BASE (Esercizio con elementi imposti)" prevista per i <b>Livelli L3 ed L4</b> .	
2	Si devono eseguire obbligatoriamente gli ELEMENTI contenuti nelle celle delle righe 1-2 e 6.	
3	Si possono eseguire in più al massimo altri due ELEMENTI (per un totale di 5) scelti tra i movimenti contenuti nelle celle delle righe 3-4, oltre ad ottenere uno dei valori di interpretazione artistica presenti nella riga 5.	
4	In ogni caso non potrà essere conteggiata più di una cella per riga (quella di maggior valore), scelta fra quelle presenti nella griglia e per un massimo di 5 celle. Le celle dovranno essere convalidate dal giudice come effettivamente eseguite. Al valore delle celle sarà sommato quello dell'interpretazione artistica contenuta nella riga 5.	
5	L'allenatore, scelti i vari elementi nelle righe 1-2-3-4-6 che la ginnasta vorrà eseguire, li evidenzierà sulla scheda on-line o li indicherà sulla scheda per la giuria segnalandoli con un trattino nella parte bassa a destra all'interno della cella (penna nera o blu).	
6	Se non fossero eseguiti uno o più dei tre ELEMENTI obbligatori contenuti nelle celle delle righe 1-2-6, si applicherà la seguente penalità neutra: meno PUNTI 2,00 per il Livello L3; meno PUNTI 4,00 per il Livello L4.	
7	L'esecuzione dell'esercizio avverrà utilizzando uno degli 8 brani messi a disposizione per il Livello L3 e uno degli 8 brani messi a disposizione per il Livello L4. (durata circa 1 minuto)	
8	La successione degli elementi da eseguire è libera.	
14	La nota D finale è data dalla somma del valore dei tre movimenti obbligatori (righe 1-2-6) più gli altri elementi eseguiti (massimo due scelti nelle righe 3-4 ed il valore dell'interpretazione artistica presente nella riga 5)	
15	FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO: Nota D - Nota E	



**P.T. - F.G.I. Gold 2023 GAF**

**VOLTEGGIO : PROGRAMMA DI BASE**

Società:	Nome:	Data:	Anno di nascita:
----------	-------	-------	------------------

**LIVELLO L3**

**LIVELLO L4**

Valore	4,00	5,00	Valore	4,00	5,00
<b>1° Salto</b>	Yurchenko con arrivo in piedi sul rialzo	Yurchenko con arrivo supino sul rialzo	<b>1° Salto</b>	Yurchenko con arrivo in piedi o supino sul rialzo	Yurchenko con 1/2 giro nel secondo volo arrivo in piedi (braccia lungo il corpo)
<b>2° Salto</b>	Ribaltata con arrivo in piedi sul rialzo		<b>2° Salto</b>	Ribaltata con arrivo in piedi sul rialzo	
<b>ATTREZZATURA</b>	Tappetoni h. 120 cm. Arrivo su tappetoni h.120 cm con sovrapposta una materassina morbida h. 20 cm (min. 200x100 cm)		<b>ATTREZZATURA</b>	Tavola da Volteggio h. 125 cm. Arrivo su tappetoni h. 120 cm (min. 200x200) con sovrapposto tappetone h. 40 cm (cm. 200x100 cm) posto per lungo al centro a distanza libera.	

<b>A</b>	Si devono eseguire obbligatoriamente 2 salti contenuti nelle celle delle righe 1 e 2 (uno per riga).
<b>B</b>	Tutti i salti vanno eseguiti a "CORPO TESO" (sono tollerati i gradi previsti dal CdP 2020-2024). Corpo squadrato o arcato = meno 0,30/0,50/1,00p.
<b>C</b>	Il punteggio di ogni salto è dato da: Nota D del salto eseguito + Nota E (PUNTI 10 - le penalità esecutive)
<b>D</b>	Il punteggio finale è dato dalla media dei due salti eseguiti.

<b>A</b>	Si devono eseguire obbligatoriamente 2 salti contenuti nelle celle delle righe 1 e 2 (uno per riga).
<b>B</b>	Tutti i salti vanno eseguiti a "CORPO TESO" (sono tollerati i gradi previsti dal CdP 2020-2024). Corpo troppo squadrato o troppo arcato = meno 0,30/050/1,00p.
<b>C</b>	Il punteggio di ogni salto è dato da: Nota D del salto eseguito + Nota E (PUNTI 10 - le penalità esecutive)
<b>D</b>	Il punteggio finale è dato dalla media dei due salti eseguiti.
<b>E</b>	Salto con 1/2 giro nel secondo volo: se la rotazione viene anticipata sulla tavola penalità p. 0,50; se le braccia non sono nella posizione richiesta penalità p. 0,30/0,50.



Società:		Nome:		Data:		Anno di nascita:	
LIVELLO L3				LIVELLO L4			
		1,00	1,50			1,00	1,50
1	<b>Movimento obbligatorio</b>	Slancio d posa dei piedi SI (per portarsi SS) + Kippe + slancio in verticale (entro 30°)		1	<b>Movimento obbligatorio</b>	Slancio d posa dei piedi SI (per portarsi SS) + Kippe + slancio in verticale (entro 30°)	
2	<b>Movimento obbligatorio</b>	Capovolta o Stalder o Giro di pianta (+0)		2	<b>Movimento obbligatorio</b>	Granvolta + 180° swing	
3	<b>Movimento supplementare</b>	Granvolta		3	<b>Movimento supplementare</b>	Granvolta + 180° swing	
4	<b>Movimento supplementare</b>	Granvolta + 180° swing		4	<b>Movimento supplementare</b>	Granvolta + 180° swing	Stalder + 180° swing
5	<b>Movimento supplementare</b>	Granvolta + 180° swing	Granvolta + 180° swing solo se di seguito all'elemento della riga 4	5	<b>Movimento supplementare</b>	Granvolta + 180° swing	Capovolta o Giro di pianta alla verticale + 180° swing
6	<b>Movimento obbligatorio</b>	Uscita in fioretto a gambe unite	Uscita in salto indietro teso	6	<b>Movimento obbligatorio</b>	Uscita in fioretto a gambe unite	Uscita in salto indietro teso

## COMPOSIZIONE ESERCIZIO

A Si devono eseguire obbligatoriamente gli ELEMENTI contenuti nelle celle delle righe 1-2 all'inizio e uno degli ELEMENTI contenuti nelle celle della riga 6 alla fine.

B Si possono eseguire in più al massimo altri tre ELEMENTI (per un totale di 6) scelti tra i movimenti contenuti nelle celle delle righe 3-4-5.

C L'esecuzione degli ELEMENTI dovrà seguire l'ordine cronologico della scheda.

## ESECUZIONE ESERCIZIO

D L'Elemento della riga 1 si esegue PARTENDO in appoggio S.I. da fermi.

E Se la ginnasta dovesse eseguire "ALTRI ELEMENTI" non presenti nella scheda verrà applicata ogni volta una penalità speciale di 0,30 oltre alle penalità esecutive.

F Se non fossero eseguiti uno o più dei tre ELEMENTI obbligatori contenuti nelle celle delle righe 1-2-6 si applicherà la seguente penalità neutra: meno PUNTI 2,00 per il Livello L3; meno PUNTI 4,00 per il Livello L4.

G Il punteggio finale è dato dalla somma del valore dei tre movimenti obbligatori (righe 1-2-6) più gli altri elementi eseguiti (massimo tre scelti nelle righe 3-4-5)

H FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO: Nota D + Nota E





Società:	Nome:	Data:	Anno di nascita:
----------	-------	-------	------------------

LIVELLO L3				LIVELLO L4			
		1,00	1,50			1,00	1,50
1	<b>Movimento obbligatorio</b>	Partenza dall'appoggio slancio in verticale + granvolta indietro (di petto)		1	<b>Movimento obbligatorio</b>	Partenza dall'appoggio slancio in verticale + granvolta indietro (di petto)	
2	<b>Movimento obbligatorio</b>	capovolta alla verticale		2	<b>Movimento obbligatorio</b>	capovolta alla verticale	
3	<b>Movimento supplementare</b>	capovolta alla verticale	capovolta alla verticale (solo se è la seconda consecutiva)	3	<b>Movimento supplementare</b>	capovolta alla verticale	capovolta alla verticale (solo se è la seconda consecutiva)
4	<b>Movimento supplementare</b>	capovolta alla verticale swing		4	<b>Movimento supplementare</b>	capovolta alla verticale swing	capovolta alla verticale swing (MINIMO 10° DALLA VERTICALE)
5	<b>Movimento supplementare</b>	2 Granvolte di dorso (la seconda swing)	2 Granvolte di dorso (la seconda swing MINIMO 10° DALLA VERTICALE)	5	<b>Movimento supplementare</b>	2 Granvolta di dorso (la seconda swing)	2 Giri di pianta avanti in verticale (il secondo swing)
6	<b>Movimento obbligatorio</b>	Dalla verticale kippe e ritorno all'appoggio		6	<b>Movimento obbligatorio</b>	Dalla verticale kippe e ritorno all'appoggio	

## COMPOSIZIONE ESERCIZIO

- A** Si devono eseguire obbligatoriamente gli ELEMENTI contenuti nelle celle delle righe 1-2 all'inizio e uno degli ELEMENTI contenuti nelle celle della riga 6 alla fine.
- B** Si possono eseguire in più al massimo altri tre ELEMENTI (per un totale di 6) scelti tra i movimenti contenuti nelle celle delle righe 3-4-5.
- C** L'esecuzione degli ELEMENTI dovrà seguire l'ordine cronologico della scheda.

## ESECUZIONE ESERCIZIO

- D** PARTENZA in appoggio fermi (eseguire ELEMENTO riga 1 + ELEMENTO riga 2).
- E** Se la ginnasta dovesse eseguire "ALTRI ELEMENTI" non presenti nella scheda, o presenti ma non eseguiti nell'ordine cronologico richiesto, verrà applicata ogni volta una penalità di p. 0,30 oltre alle penalità esecutive.
- F** Se non fossero eseguiti uno o più dei tre ELEMENTI obbligatori contenuti nelle celle delle righe 1-2-6 si applicherà la seguente penalità neutra: meno PUNTI 2,00 per il Livello L3; meno PUNTI 4,00 per il Livello L4.
- G** Il punteggio finale è dato dalla somma del valore dei tre movimenti obbligatori (righe 1-2-6) più gli altri elementi eseguiti (massimo tre scelti nelle righe 3-4-5)
- H** FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO: Nota D + Nota E



Società:		Nome:		Data:		Anno di nascita:	
LIVELLO L3				LIVELLO L4			
		1,00	1,50			1,00	1,50
1	<b>Movimento obbligatorio</b>	Verticale di impostazione LONGITUDINALMENTE ALLA TRAVE (con partenza e arrivo in squadra divaricata)		1	<b>Movimento obbligatorio</b>	Verticale di impostazione LONGITUDINALMENTE ALLA TRAVE (con partenza e arrivo in squadra divaricata)	
2	<b>Movimento obbligatorio</b>	Serie: Verticale Sagittale + 1 flic	Serie 2 flic	2	<b>Movimento obbligatorio</b>	Serie: Verticale Sagittale + Serie di 2 flic	Serie 3 flic
3	<b>Movimento supplementare</b>	Rovesciata Avanti + Ruota (senza passi intermedi)		3	<b>Movimento supplementare</b>	Rovesciata Avanti + Ruota (senza passi intermedi)	Rovesciata Avanti + Ruota + Rovesciata Indietro (senza passi intermedi)
4	<b>Movimento supplementare</b>	Piroetta 360° in passè		4	<b>Movimento supplementare</b>	Piroetta 360° in passè	
5	<b>Movimento supplementare</b>	Serie: Enjambeè cambio + Enjambeè sul posto	Serie: Enjambeè cambio + Enjambeè sul posto + flic	5	<b>Movimento supplementare</b>	Serie: Enjambeè cambio + Enjambeè sul posto + flic	Serie: Enjambeè cambio + Enjambeè sul posto + Salto Divaricato
6	<b>Movimento obbligatorio</b>	Uscita: Rondata salto indietro raccolto con apertura		6	<b>Movimento obbligatorio</b>	Uscita: Rondata salto indietro Carpiato o teso	

## COMPOSIZIONE ESERCIZIO

A Si devono eseguire obbligatoriamente gli ELEMENTI contenuti nelle celle delle righe 1-2 e 6.

B Si possono eseguire in più al massimo altri tre ELEMENTI (per un totale di 6) scelti tra i movimenti contenuti nelle celle delle righe 3-4-5.

C La successione degli elementi da eseguire contenuti nelle righe 2-3-4-5 è libera.

## ESECUZIONE ESERCIZIO

D PARTENZA: eseguire ELEMENTO riga 1 - FINALE: esecuzione ELEMENTO riga 6.

E Durata massima esercizio 1 minuto.

F Se non fossero eseguiti uno o più dei tre ELEMENTI obbligatori contenuti nelle celle delle righe 1-2-6 si applicherà la seguente penalità neutra: meno PUNTI 2,00 per il Livello L3; meno PUNTI 4,00 per il Livello L4.

G In caso di interruzione delle "serie" ginniche o miste verrà applicata la penalità di p. 0,30 ogni volta.

H Il punteggio finale è dato dalla somma del valore dei tre movimenti obbligatori (righe 1-2-6) più gli altri elementi eseguiti (massimo tre scelti nelle righe 3-4-5)

I FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO: Nota D + Nota E



Società:			Nome:			Data:		Anno di nascita:	
LIVELLO L3				LIVELLO L4					
		1,00	1,50			1,00	1,50		
1	<b>Movimento obbligatorio</b>	Da fermi 4 Flic +salto raccolto		1	<b>Movimento obbligatorio</b>	Da fermi 4 Flic + salto carpiato o Teso			
2	<b>Movimento obbligatorio</b>	Ribaltata a una gamba + Ribaltata + flic avanti + salto in estensione		2	<b>Movimento obbligatorio</b>	Ribaltata a una gamba + Ribaltata + flic avanti + Salto avanti raccolto			
3	<b>Movimento supplementare</b>	Enjambeè + chassè + passo Enjambeè cambio	2 Enjambeè cambio con gambe diverse collegati a piacere	3	<b>Movimento supplementare</b>	Enjambeè cambio + chassè + Enjambeè cambio con mezzo giro		Enjambeè cambio + chassè + Strug	
4	<b>Movimento supplementare</b>	2 giri (720°) in passè		4	<b>Movimento supplementare</b>	2 giri (720°) in passè			
5	<b>Movimento supplementare</b>	Valore interpretazione artistica		Valore interpretazione artistica		Valore interpretazione artistica		Valore interpretazione artistica	
		p. 0,50	p. 1,00	p. 1,50	p. 0,50	p. 1,00	p. 1,50		
6	<b>Movimento obbligatorio</b>	Rondata + flic tempo + flic + salto indietro raccolto		6	<b>Movimento obbligatorio</b>	Rondata + flic tempo + flic + salto indietro raccolto		Rondata + flic tempo + flic tempo + flic+ salto indietro raccolto	

COMPOSIZIONE ESERCIZIO	
A	Si devono eseguire obbligatoriamente gli ELEMENTI contenuti nelle celle delle righe 1-2 e 6.
B	Si possono eseguire in più al massimo altri 2 ELEMENTI(per un totale di 5) scelti tra i movimenti contenuti nelle celle delle righe 3-4, oltre ad ottenere uno dei valori di interpretazione artistica presenti nella riga 5.
C	La successione degli elementi da eseguire è libera.
ESECUZIONE ESERCIZIO	
D	L'esecuzione dell'esercizio avverrà utilizzando uno degli 8 brani messi a disposizione per il Livello L3 ed uno degli 8 brani messi a disposizione per il Livello L4. (durata circa 1 minuto)
E	Se non fossero eseguiti uno o più dei tre ELEMENTI obbligatori contenuti nelle celle delle righe 1-2-6 si applicherà la seguente penalità neutra: meno PUNTI 2,00 per il Livello L3; meno PUNTI 4,00 per il Livello L4.
F	La nota D finale è data dalla somma del valore dei 3 movimenti obbligatori (righe 1-2-6) più gli altri mov. eseguiti (massimo due scelti nelle righe 3-4 ed il valore dell'interpretazione artistica presente nella riga 5)
G	FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO: Nota D + Nota E