



PT-FGI GOLD AVANZATO 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 4 Livelli di difficoltà ed è previsto per i Campionati Gold individuali e di Squadra della categoria Allieve. |
| 2 | Nei Campionati Individuali i Livelli sono suddivisi per età. Nei Campionati di Squadra la composizione è indicata nelle note 3, 4 e 5. |
| 3 | Il Campionato di Squadra Gold3 prevede l'utilizzo del Livello L1 ed è suddiviso in 2 Categorie: Gold3A (ginnaste di 8*-9-10 anni), Gold3B (ginnaste di 8*-9-10-11-12 anni). *al compimento dell'8°anno |
| 4 | Nel Campionato di Squadra Gold2 è previsto l'utilizzo del Livello L2 (ginnaste di 8*-9-10-11-12 anni) *al compimento dell'8°anno |
| 5 | Nel Campionato di Squadra Gold1 è previsto l'utilizzo del Livello L3 (ginnaste di 10-11-12 anni). Non sono ammesse le ginnaste della categoria A1 (8 - 9 anni). |
| 6 | Nei Campionati di Squadra Allieve Gold1, Gold2, Gold3A, Gold3B non si esegue l'esercizio alla sbarra con i cinghietti. |
| 7 | Il punteggio totale viene ottenuto sommando i punteggi parziali degli attrezzi previsti: L1 (Volteggio - Parallele e/o Cinghietti - Trave - Corpo Libero). L2-L3-L4 : (Volteggio - Parallele - Cinghietti - Trave - Corpo Libero). Fa eccezione il Campionato Individuale L1 dove si scarta il punteggio più basso tra Parallele e Cinghietti. |
| 8 | Sono previste delle schede per la compilazione degli esercizi. Per Parallele, Cinghietti, Trave e Corpo Libero esse sono divise in: Schede Livello 1-2 e Schede Livello 3-4. |
| 9 | Per il Volteggio è prevista una scheda con i salti suddivisi nei 4 Livelli. |
| 10 | 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 - 7).

Attrezzi previsti nelle gare

| | | |
|----|--|--|
| 11 | VOLTEGGIO sui Tappetoni: Tappetoni h. 80 cm, larghezza min.150 cm. , lunghezza min. 5 mt. ; sopra ai Tappetoni può essere sovrapposto un tappetino tipo "sarneige" (posto al centro per lungo) a discrezione del Presidente di Giuria. Alla fine dei Tappetoni va prevista una zona di sicurezza con tappeti adeguati per accogliere cadute accidentali. Nel caso di Tappetoni di larghezza 150 cm vanno previste delle zone di sicurezza laterali con tappeti adeguati per accogliere cadute accidentali. | Campionato Individuale L1 - L2 Camp. di Squadra Gold3A - Gold3B - Gold2 |
| 12 | VOLTEGGIO sui Tappetoni + Tappeto sovrapposto: oltre ai salti sui Tappetoni descritti nella nota precedente, in alcuni salti è prevista la sovrapposizione di un tappeto (h. 40 cm, lunghezza 100 cm. , larghezza min. 150 cm) posto di traverso all'inizio del bordo anteriore; al Tappeto supplementare è possibile sovrapporre un tappetino tipo "sarneige" a discrezione del Presidente di Giuria. Oltre alle misure di sicurezza indicate nella nota precedente , alla fine dei Tappetoni va prevista una zona di sicurezza con un Tappeto minimo mt 2 di lunghezza e 40 cm di altezza per accogliere cadute accidentali. | Campionato Individuale L3 Camp. di Squadra Gold1 |
| 13 | VOLTEGGIO TAVOLA: Tavola da Volteggio (h.125 cm) con tappetatura h. 20 cm e tappeto da arrivo h. 10 cm sovrapposto (come da C.d.P.) | Camp. Ind. L4 |
| 14 | PARALLELE: Parallele Asimmetriche regolamentari FIG, tappeti cm 20 + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita. | In tutte le gare |
| 15 | CINGHIETTI: Intorno alla Sbarra va applicato un tubo in plastica (lungh. 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 (ad esempio di tipo tubolare come quelli degli scalatori) che forniscano una sicurezza adeguata. | In tutte le gare |
| 16 | TRAVE: Trave h. cm 105 dai tappeti; tappeti regolamentari (h. cm 20) + tappeto supplementare cm 10 per l'uscita | In tutte le gare |
| 17 | CORPO LIBERO: Pedana del Corpo Libero regolamentare. | In tutte le gare |



| GARE ED ETA' GINNASTE | ATTREZZO PREVISTO IN TUTTE LE COMPETIZIONI - TEST - GARE SPECIALI | | | |
|--|---|---|---|---|
| | Livello L1 | Livello L2 | Livello L3 | Livello L4 |
| | Campionato Individuale: A1 (8* - 9 anni) | Campionato Individuale: A2 (10 anni) | Campionato Individuale: A3 (11 anni) | Campionato Individuale: A4 (12 anni) |
| | Campionati di Squadra Gold 3A (8*- 9 -10 anni) Gold 3B (8*- 9 - 10 - 11 - 12 anni) (8* = 8 anni compiuti) | Campionato di Squadra Gold 2 | Campionato di Squadra Gold 1 [escluse ginnaste A1 (8* - 9 anni)] | |
| Programma Tecnico | Si devono eseguire 2 salti a scelta (Tabella L1) uno per riga (A - B) (Punteggio = Media dei 2 salti) | Si devono eseguire 2 salti (Tabella L2) scelti su righe diverse (A - B - C) uno per riga (Punteggio = Media dei 2 salti) | Si devono eseguire 2 salti (Tabella L3) scelti su righe diverse (A - B - C) uno per riga (Punteggio = Media dei 2 salti) | Si possono eseguire: - 2 salti a scelta (Tabella L4) e possono essere: - 2 salti uguali - 2 salti diversi anche dello stesso gruppo (A o B) - 2 salti scelti in gruppi diversi - 2 salti scelti in gruppi diversi ed entrambi nelle celle con la B in alto a sin. = Bonus (p. 0,50) |
| Salti Scelti nelle Colonne: | da p. 5,50 a p. 8,00 | da p. 8,00 a p. 10,00 | da p. 6,50 a p. 9,50 | da p. 8,00 a p. 10,50 |
| Per il BONUS Salti Scelti nelle colonne: | | | | da p. 9,50 a p. 10,50 |
| Attrezzatura | tappetoni h. 80 cm (vedi nota 11 pag 1) | tappetoni h. 80 cm (vedi nota 11 pag 1) | tappetoni h. 80 cm + tappetone h. 40 cm (vedi nota 12 pag. 1) | Tavola h. 125 cm. (vedi nota 13 pag.1) |
| Punt. Finale | Media tra i 2 salti | Media tra i 2 salti | Media tra i 2 salti | Media tra i 2 salti + eventuale Bonus |
| Formazione Punteggio | GIURIA "D": Valore del Salto (per L4 + eventuale Bonus) | | GIURIA "E": punti 10,00 meno penalità esecutive. | |

VOLTEGGIO: NOTE GENERALI E SPECIFICHE

| | | |
|---|--|--------|
| 1 | Il Volteggio prevede l'utilizzo della scheda a seconda del livello di appartenenza | |
| 2 | L'allenatore dovrà indicare i salti che la ginnasta intende effettuare evidenziandoli sulla scheda on-line o indicandoli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria dichiarando la loro successione scrivendo il numero (1-2) in basso a destra, all'interno della Cella scelta, usando una penna (blu o nera). | |
| 3 | Livello L1: La ginnasta deve eseguire 2 salti, uno per riga (A - B). Punteggio finale= Media dei 2 salti. Livelli L2 /L3: La ginnasta deve eseguire 2 salti, uno per riga (A - B - C). Punteggio finale= Media dei 2 salti. | |
| 4 | Livelli L1/L2 /L3: In caso di rincorsa a vuoto, la ginnasta potrà ripeterla con una penalità di p. 0,30 da sottrarre dal Punteggio finale. In caso di salto nullo la ginnasta potrà ripeterlo con una penalità di p. 0,50 da sottrarre dal Punteggio Finale. In ogni caso le ginnaste del Livello L1- L2-L3-L4 potranno effettuare max. 3 rincorse. | |
| 5 | Il Livello L3 prevede dei salti con Tappeto sovrapposto (h. 40cm, lung. 100cm, largh. min.150cm posto di traverso all'inizio del bordo dei Tappetoni); nei salti con l' ELASTICO i ritti di sostegno vanno posti a distanza libera dal tappeto sovrapposto. Nel caso in cui la ginnasta tocchi l'elastico, il salto non potrà essere ripetuto e la giuria assegnerà una penalità di p. 1,00 al salto eseguito. | |
| 6 | Livello L4: la ginnasta deve eseguire 2 salti (uguali o differenti). Se la ginnasta esegue 2 salti presenti in gruppi diversi A-B e scelti tra le celle con la lettera B in alto a sinistra , si vedrà assegnare un Bonus di p. 0,50 da sommare al punteggio finale ottenuto con la media dei 2 salti effettuati " [(Punt. 1° Salto + Punt. 2° salto) : 2] + Bonus di p. 0,50 " Il Bonus viene assegnato solo se i due salti vengono portati a termine senza caduta. | |
| 7 | Livello L4: In caso di rincorsa a vuoto, la ginnasta potrà ripeterla con una penalità di p. 0,50 da sottrarre dal punteggio finale. In caso di salto nullo, la ginnasta potrà ripeterlo con una penalità di p. 1,00 da sottrarre dal punteggio finale. In caso di rincorsa a vuoto o di salto nullo, il Bonus non verrà assegnato . In ogni caso la ginnasta potrà effettuare max. 3 rincorse. | |
| 8 | SALTI CON ARRIVO SU TAPPETONI: A) CON ARRIVO in AVANTI: non sarà assegnata alcuna penalità per i passi o le cadute per eccesso avanti (passi o rimbalzi avanti o arrivo prono); B) CON ARRIVO INDIETRO: non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro o arrivo supino); C) CON ARRIVO LATERALE: non è prevista alcuna penalità per i passi o le cadute per eccesso laterale (passi o rimbalzi laterali o cadute di fianco). | Pag. 2 |

| GARE ED ETÀ GINNASTE | ATTREZZO PREVISTO IN TUTTE LE COMPETIZIONI - TEST - GARE SPECIALI | | | |
|--|---|--|--|---------------------------------------|
| | Livello L1 | Livello L2 | Livello L3 | Livello L4 |
| | Campionato Individuale: 8* - 9 anni | Campionato Individuale: 10 anni | Campionato Individuale: 11 anni | Campionato Individuale: 12 anni |
| | Campionati di Squadra Gold 3A (8*- 9 -10 anni) Gold 3B (8*- 9 - 10 - 11 - 12 anni) (8* = 8 anni compiuti) | Campionato di Squadra Gold 2 (8*-9-10-11-12 anni) (8* = 8 anni compiuti) | Campionato di Squadra Gold 1 (10-11-12 anni) [escluse ginnaste A1 (8* - 9 anni)] | |
| E.D. | Valore Totale degli elementi eseguiti | Valore Totale degli elementi eseguiti | Valore Totale degli elementi eseguiti | Valore Totale degli elementi eseguiti |
| Attrezzatura | Parallele: Vedi nota 14 pag. 1 | | | |
| Elementi Scelti nelle Schede Parallele | Le ginnaste L1 possono utilizzare la scheda Livelli 1-2 Parallele ma non le celle grigie . Le ginnaste L2 possono utilizzare la scheda Livelli 1-2 Parallele completa comprese le celle grigie . Le ginnaste L3 possono utilizzare la scheda Livelli 3-4 Parallele ma non le celle grigie . Le ginnaste L4 possono utilizzare la scheda Livelli 3-4 Parallele completa comprese le celle grigie . | | | |
| FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO | Righe con EC = 1 - 2 - 3 - 4 | | Righe senza EC = 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 | |
| | ED (elementi di difficoltà): somma del valore di tutte le celle eseguite (max. 1 per riga). | | | |
| | EC (esigenze di composizione): Gli elementi eseguiti, appartenenti alle righe 1-2-3-4, valgono p. 0,50 ciascuno per un totale massimo di p. 2,00. | | | |
| Punteggio "D" = ED + EC Punteggio "E" = punti 10,00 - penalità esecutive Punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E" | | | | |

PARALLELE: NOTE GENERALI E SPECIFICHE

- Gli esercizi vengono composti scegliendo i movimenti descritti nelle celle elencate nelle griglie presenti sulle 2 schede Parallele previste per i 4 livelli di appartenenza delle ginnaste. 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 10 celle. Le celle dovranno essere convalidate dal giudice come effettivamente eseguite e utilizzate per la composizione del punteggio finale.
- Le ginnaste L1 ed L2 devono scegliere i movimenti contenuti nella **Scheda Parallele Livelli 1-2**; Le ginnaste L3 ed L4 devono scegliere i movimenti contenuti nella **Scheda Parallele Livelli 3-4**.
- L'esecuzione delle **celle grigie** presenti nelle schede delle Parallele sono riservate alle ginnaste della categoria L2 (**scheda Livello 1-2**) ed alla categoria L4 (**scheda Livello 3-4**).
- Se le ginnaste L1 o L3 eseguono una **cella grigia** presente nelle schede del loro Livello di appartenenza il **valore della cella non verrà riconosciuto**.
- 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).
- Nel caso di esercizio con meno di 7 elementi le penalità saranno: - 2 p. per esercizio con 6 elementi, - 4 p. per esercizio con 5 elementi, - 6 p. per esercizio con 4 - 3 elementi, - 8 p. per esercizio con 2 - 1 elemento
- Le penalità per esercizio corto non si applicano alle Parallele per esercizi del Livello L1.
- Le schede prevedono 10 righe di cui le prime 4 (1-2-3-4) consentono anche di soddisfare le **Esigenze di Composizione**. Eseguendo un elemento in ognuna delle prime 4 righe si ottengono p. 0,50 per ciascuna per un totale massimo di p. 2,00.
- Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda, la ginnasta si vedrà assegnare, se è possibile rintracciare sulla scheda un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito, il valore di tale elemento.
- Solo ed esclusivamente per il **Campionato Individuale L1**: la ginnasta potrà scegliere di effettuare l'esercizio alle **Parallele** o alla **Sbarra con Cinghietti**, oppure **entrambi**. Nel caso la ginnasta esegua entrambi gli esercizi, per il computo del punteggio totale verrà preso in considerazione solamente il punteggio migliore. Quindi per il **Livello L1** avremo comunque solo quattro punteggi che concorrono alla formazione del punteggio totale.
- Le Kippe possono essere conteggiate 1 sola volta allo SS ed una sola volta allo SI per la formazione del punteggio D. Alla MVP (Mezza volta di petto) alla sospensione **non può** essere collegata la **kippe** (in tal caso la **MVP non verrà assegnata**).
- I Giri di Pianta contenuti nelle Schede del Livello 1-2 e del Livello 3-4 vanno completati con l'abbandono delle impugnature e la distensione del corpo per portarsi alla sospensione SS (**vedi nota specifica nelle 2 schede**).
- Per la composizione dell'esercizio potrà essere conteggiato **solo 1** Giro di Pianta (**vedi nota specifica nelle 2 schede**).
- Nei giri di pianta, piantate e fioretto la posa dei piedi sullo staggio va effettuata a piedi uniti e non in successione (**Penalità fissa p. 0,30**).
- Alle Parallele le ginnaste devono usare i "**Paracalli**". Nel caso la ginnasta effettui l'esercizio alle Parallele **senza i "Paracalli"**, il valore dell'esercizio sarà di p. 0,00
- Nel caso di "**Fallo Grave**" (p. 0,50) o **caduta** durante l'esecuzione di una cella della colonna "**J**" (riservata al Livello L4), il valore della cella sarà riportato a p.1,00.



| GARE ED ETA' GINNASTE | ATTREZZO PREVISTO NELLE COMPETIZIONI DEI Livelli L1 - L2 - L3 - L4 - TEST - GARE SPECIALI | | | |
|---|--|---------------------------------------|--|---------------------------------------|
| | Livello L1 | Livello L2 | Livello L3 | Livello L4 |
| | Campionato Individuale: 8* - 9 anni (8* = 8 anni compiuti) | Campionato Individuale: 10 anni | Campionato Individuale: 11 anni | Campionato Individuale: 12 anni |
| E.D. | Valore Totale degli elementi eseguiti | Valore Totale degli elementi eseguiti | Valore Totale degli elementi eseguiti | Valore Totale degli elementi eseguiti |
| Attrezzatura | Cinghietti: Vedi nota 15 pag 1. | | | |
| Elementi Scelti nelle Schede Cinghietti | Le ginnaste L1 ed L2 possono utilizzare liberamente la scheda "Sbarra con Cinghietti" Livelli 1-2. Le ginnaste L3 ed L4 possono utilizzare liberamente la scheda "Sbarra con Cinghietti" Livelli 3-4 | | | |
| FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO | Righe con EC = 1 - 2 - 3 - 4 | | Righe senza EC = 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 | |
| | ED (elementi di difficoltà): somma del valore di tutte le celle eseguite (max. 1 per riga). | | | |
| | EC (esigenze di composizione): Gli elementi eseguiti, appartenenti alle righe 1-2-3-4, valgono p. 0,50 ciascuno per un totale massimo di p. 2,00 . | | | |
| | Punteggio "D" = ED + EC | | Punteggio "E" = punti 10,00 - penalità esecutive | |
| | Punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E" (+ Eventuale BONUS) | | | |

SBARRA con CINGHIETTI: NOTE GENERALI E SPECIFICHE

| | |
|----|---|
| 1 | Gli esercizi vengono composti scegliendo i movimenti descritti nelle celle elencate nelle griglie presenti sulle 2 schede Parallele previste per i 4 livelli di appartenenza delle ginnaste. |
| 2 | Le ginnaste L1 ed L2 possono scegliere liberamente i movimenti contenuti nella Scheda Sbarra con Cinghietti Livello 1-2 ; Le ginnaste L3 ed L4 possono scegliere liberamente i movimenti contenuti nella Scheda Sbarra con Cinghietti Livelli 3-4 . |
| 3 | L'allenatore, scelti i vari elementi che la ginnasta dovrà eseguire, li evidenzierà sulla scheda on-line o li indicherà sull'apposita scheda da consegnare alla giuria segnalandoli con un trattino nella parte bassa a destra all'interno della cella (penna nera o blu). |
| 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 10 celle. Le celle dovranno essere convalidate dal giudice come effettivamente eseguite e utilizzate per la composizione del punteggio finale. |
| 5 | Nel caso di esercizio con meno di 7 elementi, le penalità saranno: - 2 p. per esercizio con 6 elementi, - 4 p. per esercizio con 5 elementi, - 6 p. per esercizio con 4 - 3 elementi, - 8 p. per esercizio con 2 - 1 elemento |
| 6 | Le penalità per esercizio corto non si applicano alla Sbarra con Cinghietti per esercizi del Livello L1 |
| 7 | Le schede prevedono 10 righe di cui le prime 4 (1-2-3-4) consentono anche di soddisfare le Esigenze di Composizione . Eseguendo un elemento in ognuna delle prime 4 righe si ottengono p. 0,50 per ciascuna per un totale massimo di p. 2,00 . |
| 8 | E' previsto un Bonus per celle che contengono la lettera B in alto a sinistra collegate direttamente fra loro. Ogni volta = p. 0,10 |
| 9 | Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda, la ginnasta si vedrà assegnare, se è possibile rintracciare sulla scheda un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito, il valore di tale elemento. |
| 10 | Solo ed esclusivamente per il Campionato Individuale L1 : - la ginnasta potrà scegliere di eseguire l'esercizio alle Parallele o alla Sbarra con Cinghietti , oppure entrambi . Nel caso la ginnasta esegua entrambi gli esercizi, per il computo del punteggio totale verrà preso in considerazione solamente il punteggio migliore. Quindi, per il Livello L1 avremo comunque solo quattro punteggi che concorrono alla formazione del punteggio totale. |
| 11 | Nel caso di caduta sull'attrezzo e arrivo o passaggio in posizione di appoggio, sarà applicata la specifica penalità di p.1,00, ma la ginnasta ha la facoltà di continuare il suo esercizio entro 30", purché riprenda dalla posizione di sospensione ferma. Nel caso di assistenza per assumere detta posizione non sarà applicata alcuna penalità. E' consentito eseguire slanci intermedi, senza penalità per gli stessi, ma saranno applicate normalmente le penalità di esecuzione. |
| 12 | Gli elementi contenuti nelle 4 celle delle righe 6 e 7 di entrambe le schede riguardanti le Granvolte (Scheda Livello 1, colonne E 0,70, F 0,80, G 0,90 e H 1,00 e Scheda Livelli 2-3, colonne F 0,70, G 0,80, H 0,90 e I 1,00) dovranno essere eseguiti per primi ; pertanto si dovrà sceglierne uno e gli altri non potranno essere più utilizzati per la composizione dell'esercizio. |
| 13 | Gli elementi contenuti nella riga 10 possono essere eseguiti solo come elementi finali dell'esercizio. |
| 14 | L'esercizio si intende concluso quando la ginnasta assume la posizione di appoggio ritto frontale a braccia tese e corpo proteso ; in tal caso tutto ciò che verrà eseguito successivamente NON 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. 1,00 . |
| 15 | Tutti gli elementi iniziali di ogni cella vanno eseguiti partendo dalla posizione Verticale o Sospensione o Appoggio libero con corpo teso (proteso Dietro per il lavoro Dietro o Avanti per il lavoro Avanti),altrimenti non verranno riconosciuti. |
| 16 | Le Granvolte di petto, le Granvolte di dorso e i giri di pianta vanno eseguiti a gambe unite in tutte le fasi |

Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al C.d.P. in vigore.



| ATTREZZO PREVISTO IN TUTTE LE COMPETIZIONI - TEST - GARE SPECIALI | | | | |
|---|---|--|---|---|
| GARE ED ETA' GINNASTE | Livello L1 | Livello L2 | Livello L3 | Livello L4 |
| | Campionato Individuale: 8* - 9 anni | Campionato Individuale: 10 anni | Campionato Individuale: 11 anni | Campionato Individuale: 12 anni |
| | Campionati di Squadra Gold 3A (8* - 9 - 10 anni) Gold 3B (8* - 9 - 10 - 11 - 12 anni) | Campionato di Squadra Gold 2 (8*-9-10-11-12 anni) | Campionato di Squadra Gold 1 (10-11-12 anni) | |
| | (8* = 8 anni compiuti) | (8* = 8 anni compiuti) | [escluse ginnaste A1 (8* - 9 anni)] | |
| E.D. | Valore Totale degli elementi eseguiti | Valore Totale degli elementi eseguiti | Valore Totale degli elementi eseguiti | Valore Totale degli elementi eseguiti |
| Attrezzatura | Trave: Vedi nota 16 pag 1 | | | |
| Elementi Scelti nelle Schede TRAVE | Le ginnaste L1 possono utilizzare la scheda Livelli 1-2 TRAVE <u>ma non le celle grigie</u> . Le ginnaste L2 possono utilizzare la scheda Livelli 1-2 TRAVE completa comprese le <u>celle grigie</u> . Le ginnaste L3 possono utilizzare la scheda Livelli 3-4 TRAVE <u>ma non le celle grigie</u> . Le ginnaste L4 possono utilizzare la scheda Livelli 3-4 TRAVE completa comprese le <u>celle grigie</u> . | | | |
| FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO | Righe con EC = 1 - 2 - 3 - 4 | Righe senza EC = 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 | <u>ED (elementi di difficoltà)</u> : somma del valore di tutte le celle eseguite (max. 1 per riga). | |
| | <u>EC (esigenze di composizione)</u> : Gli elementi eseguiti, appartenenti alle righe 1-2-3-4, valgono p. 0,50 ciascuno per un totale massimo di p. 2,00 . | | | |
| | Punteggio "D" = ED + EC | | Punteggio "E" = punti 10,00 - penalità esecutive | Punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E" |

TRAVE: NOTE GENERALI E SPECIFICHE

- Gli esercizi vengono composti scegliendo i movimenti descritti nelle celle elencate nelle griglie presenti sulle 2 schede Trave previste per i 4 livelli di appartenenza delle ginnaste.
- Le ginnaste L1 ed L2 devono scegliere i movimenti contenuti nella **Scheda Trave Livelli 1-2**; le ginnaste L3 ed L4 devono scegliere i movimenti contenuti nella **Scheda Trave Livelli 3-4**.
- L'esecuzione delle **celle grigie** presenti nelle schede della Trave sono riservate alle ginnaste della categoria L2 (**scheda Livello 1-2**) e alla categoria L4 (**scheda Livello 3-4**).
- Se le ginnaste L1 o L3 eseguono una **cella grigia** presente nelle schede del loro Livello di appartenenza il **valore della cella non verrà riconosciuto**.
- L'allenatore, scelti i vari elementi che la ginnasta dovrà eseguire, li evidenzierà sulla scheda on-line o li indicherà sull'apposita scheda da consegnare alla giuria segnalandoli con un trattino nella parte bassa a destra all'interno della cella (penna nera o blu).
- 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 10 celle. Le celle dovranno essere convalidate dal giudice come effettivamente eseguite e utilizzate per la composizione del punteggio finale.
- Nel caso di esercizio con meno di 7 elementi le penalità saranno: - 2 p. per esercizio con 6 elementi, - 4 p. per esercizio con 5 elementi, - 6 p. per esercizio con 4 - 3 elementi, - 8 p. per esercizio con 2 - 1 elemento
- Le schede prevedono 10 righe di cui le prime 4 (1-2-3-4) consentono anche di soddisfare le **Esigenze di Composizione**. Eseguendo un elemento in ognuna delle prime 4 righe si ottengono p. **0,50** per ciascuna, per un totale massimo di p. **2,00**.
- Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda, la ginnasta si vedrà assegnare, se è possibile rintracciare sulla scheda un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito, il valore di tale elemento.
- Durata dell'esercizio come previsto dal C.d.P. in vigore.
- Nella scheda del **Livello 1-2 non è consentito modificare** l'ordine degli elementi indicato nelle celle. Nella scheda del **Livello 3-4 è consentito modificare** l'ordine degli elementi indicato nelle celle solo nelle **righe 1 e 8 (Serie Ginniche e Miste)** ad eccezione della **cella 8B**.
- Tutti gli elementi sia artistici che acrobatici **NON** possono essere ripetuti tranne nei casi in cui siano specificamente indicati in una singola cella **ad esclusione del Flic dietro smezzato o unito e della Rondata**.
- Nella riga 10 (entrate) **NON** è consentito il passaggio alternato delle gambe.
- Nella scheda **Livello 3-4** la Serie Ginnica deve avere un salto con apertura 180° sagittale o frontale a partire dalla cella "A" + "A" (B 0,30).
- Nel caso di "**Fallo Grave**" (p. 0,50) o **caduta** durante l'esecuzione di una cella della colonna "**J**" (riservata al Livello L4) il valore della cella sarà riportato a p.1,00.

Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al C.d.P. in vigore. Per "A" - "B" - "C" ecc. si intende il Valore dei movimenti riferito al C.d.P. in vigore



| ATTREZZO PREVISTO IN TUTTE LE COMPETIZIONI - TEST - GARE SPECIALI | | | | |
|---|--|--|---|---|
| GARE ED ETA' GINNASTE | Livello L1 | Livello L2 | Livello L3 | Livello L4 |
| | Campionato Individuale: 8* - 9 anni | Campionato Individuale: 10 anni | Campionato Individuale: 11 anni | Campionato Individuale: 12 anni |
| | Campionati di Squadra Gold 3A (8* - 9 - 10 anni) Gold 3B (8* - 9 - 10 - 11 - 12 anni) | Campionato di Squadra Gold 2 (8*-9-10-11-12 anni) | Campionato di Squadra Gold 1 (10-11-12 anni) | |
| | (8* = 8 anni compiuti) | (8* = 8 anni compiuti) | [escluse ginnaste A1 (8* - 9 anni)] | |
| E.D. | Valore Totale degli elementi eseguiti | Valore Totale degli elementi eseguiti | Valore Totale degli elementi eseguiti | Valore Totale degli elementi eseguiti |
| Attrezzatura | Corpo Libero: Vedi nota 17 pag 1 | | | |
| Elementi Scelti nelle Schede Corpo Libero | Le ginnaste L1 possono utilizzare la scheda Livelli 1-2 Corpo Libero <u>ma non le celle grigie</u> . Le ginnaste L2 possono utilizzare la scheda Livelli 1-2 Corpo Libero completa comprese le <u>celle grigie</u> . Le ginnaste L3 possono utilizzare la scheda Livelli 3-4 Corpo Libero <u>ma non le celle grigie</u> . Le ginnaste L4 possono utilizzare la scheda Livelli 3-4 Corpo Libero completa comprese le <u>celle grigie</u> . | | | |
| FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO | Righe con EC = 1 - 2 - 3 - 4 | Righe senza EC = 5 - 6 - 7 - 8 - 9 | ED (elementi di difficoltà): somma del valore di tutte le celle eseguite (max. 1 per riga). | |
| | EC (esigenze di composizione): Gli elementi eseguiti, appartenenti alle righe 1-2-3-4, valgono p. 0,50 ciascuno per un totale massimo di p. 2,00. | | | |
| | Punteggio "D" = ED + EC | | Punteggio "E" = punti 10,00 - 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 nelle griglie presenti sulle 2 schede Corpo Libero previste per i 4 livelli di appartenenza delle ginnaste.
- 2 Le ginnaste L1 ed L2 devono scegliere i movimenti contenuti nella **Scheda Corpo Libero Livelli 1-2**; le ginnaste L3 ed L4 devono scegliere i movimenti contenuti nella **Scheda Corpo Libero Livelli 3-4**.
- 3 L'esecuzione delle **celle grigie** presenti nelle schede del Corpo Libero sono riservate alle ginnaste della categoria L2 (**scheda Livello 1-2**) ed alla categoria L4 (**scheda Livello 3-4**).
- 4 Se le ginnaste L1 o L3 eseguono una **cella grigia** presente nelle schede del loro Livello di appartenenza, **il valore della cella non verrà riconosciuto**.
- 5 L'allenatore, scelti i vari elementi che la ginnasta dovrà eseguire, li evidenzierà sulla scheda on-line o li indicherà sull'apposita scheda da consegnare alla giuria segnalandoli con un trattino nella parte bassa a destra all'interno della cella (penna nera o blu).
- 6 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 9 celle. Le celle dovranno essere convalidate dal giudice come effettivamente eseguite e utilizzate per la composizione del punteggio finale.
- 7 Nel caso di un esercizio con meno di 7 elementi le penalità saranno: - 2 p. per esercizio con 6 elementi - 4 p. per esercizio con 5 elementi - 6 p. per esercizio con 4 - 3 elementi - 8 p. per esercizio con 2 - 1 elemento
- 8 Le schede prevedono 9 righe di cui le prime 4 (1-2-3-4) consentono anche di soddisfare le **Esigenze di Composizione**. Eseguendo un elemento in ognuna delle prime 4 righe si ottengono p. 0,50 per ciascuna per un totale massimo di p. 2,00.
- 9 Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare, se è possibile rintracciare sulla scheda un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito, il valore di tale elemento.
- 10 La durata dell'esercizio è come previsto dal C.d.P. in vigore. Non è ammesso il brano musicale cantato.
- 11 Solo nella **riga 1** riguardante il "Passaggio di Danza" (Schede **Livello 1-2 / 3-4**) è consentito modificare l'ordine degli elementi indicato nelle celle.
- 12 Schede **Livello 1-2 / 3-4**: i salti ginnici spinta a 1 piede **non possono essere uguali** a quelli eseguiti nel passaggio di danza. Il Passaggio di danza deve avere almeno 1 dei salti con divaricata sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata.
- 13 Nell'esercizio possono essere eseguiti due Doppi Salti indietro ma devono essere diversi fra loro (uno Raccolto ed uno Carpiato).
- 14 Tutti gli elementi artistici e acrobatici **non** possono essere eseguiti una seconda volta, tranne nei casi in cui siano specificamente indicati in una singola cella, **con l'esclusione di: Flic dietro, Rondata e Ribaltata**.
- 15 Nel caso di "**Fallo Grave**" (p. 0,50) o **caduta** durante l'esecuzione di una cella della colonna "**J**" (riservata al Livello L4), il valore della cella sarà riportato a p.1,00.

Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al C.d.P. in vigore. Per "A" - "B" - "C" ecc. si intende il Valore dei movimenti riferito al C.d.P. in vigore



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

Società:

Nome:

VOLTEGGIO

LIVELLI 1-2-3-4

Data:

Livello:

Anno di nascita:

| | | | | | | | | | |
|------------------------------------|----|--|-------------|------|---|---|--|-------------------------------|--|
| Allieve A1 Camp. Sq. Gold 3A-3B | L1 | Valore Salto: | | 5,50 | | 6,50 | | 8,00 | |
| | | 2 salti a scelta (1 per Gruppo) | GRUPPI SALT | A | Rincorsa: battuta in pedana + Salto Framezzo Raccolto + Salto in Estensione | Rincorsa: battuta in pedana + Verticale + arrivo supino | | Ribaltata | |
| | | | | B | Rincorsa: battuta in pedana + capovolta saltata | Rondata in pedana + spinta e arrivo supino | | Rondata in pedana + flic flac | |
| Attrezzatura: | | Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|-------------|------|---|-------------------------------|--|-----------|--|
| Allieve A2 Camp. Squadra Gold2 | L2 | Valore Salto: | | 8,00 | | 9,50 | | 10,00 | |
| | | 2 salti a scelta (1 per Gruppo) | GRUPPI SALT | A | Rincorsa: battuta in pedana + verticale e arrivo supino | Rondata | | Ribaltata | |
| | | | | B | | Rondata | | | |
| C | Rondata in pedana + spinta e arrivo supino | | | | | Rondata in pedana + flic flac | | | |
| Attrezzatura: | | Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|-------------|-------------------------------|---|---|--|-------------------------------|--|--|--|----------------------------|--|
| Allieve A3 Camp. Squadra Gold1 | L3 | Valore Salto: | | 6,50 | | 7,50 | | 8,00 | | 9,00 | | 9,50 | |
| | | 2 salti a scelta (1 per Gruppo) | GRUPPI SALT | A | Rincorsa: battuta in pedana + verticale e arrivo supino | Rondata | | Ribaltata | | Ribaltata | | Ribaltata con sup. 190 cm. | |
| | | | | B | Ruota (arrivo laterale a gambe divaricate) | Rondata | | Rondata | | Rondata con superam. 190 cm. | | | |
| C | Rondata in pedana + spinta e arrivo supino | | | Rondata in pedana + flic flac | | | | Rondata in pedana + flic flac | | Rondata in pedana + flic flac con superam. 190 cm. | | | |
| Attrezzatura: | | Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") | | | | Tappetoni altezza 80 cm. + tappetone altezza 40 cm. (larghezza min. 150 cm lunghezza min. 100 cm per posa delle mani primo volo). Vedi nota | | | | | | | |
| Nota: Il tappeto h. 40cm (lung. min. 100cm, largh. min.150cm) va posto di traverso all'inizio del bordo dei Tappetoni + (sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario) | | | | | | | | | | | | | |

Livello L1: Si devono eseguire 2 salti, uno per riga, vale la media.

Livelli L2 - L3: Si devono eseguire 2 salti, di righe diverse, vale la media.

Livello L1: ogni ginnasta max 3 rincorse.

Livello L2-L3: ogni ginnasta max 3 rincorse.

LIVELLI L1 - L2 - L3: In caso di rincorsa a vuoto la ginnasta potrà ripetere il salto con una penalità di **p. 0,30** dal Punteggio finale. In caso di salto nullo la ginnasta potrà ripetere il salto con una penalità di **p. 0,50** dal Punteggio finale

Livello L3: Nei salti in cui è previsto " l' elastico " in caso la ginnasta lo tocchi si vedrà assegnare **p. 1,00** di penalità sul salto effettuato

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|---|-------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------|--|---|--|---|--|-------------------------------|--|
| Allieve A4 | L4 | Valore Salto: | | 8,00 | | 8,50 | | 9,50 | | 10,00 | | 10,50 | |
| | | 2 salti: (stesso o (2 gruppi diversi) (eventuale "Bonus") | GRUPPI SALT | A | Rondata in pedana + flic flac | B Yurchenko r | | B Yurchenko k | | B Yurchenko t | | B Yurchenko t con 1 giro 360° | |
| | | | | | Rondata | B Tsukahara r | | B Tsukahara k | | B Tsukahara t | | | |
| B | Ribaltata | | | B Ribaltata + Salto av. r | | B Ribaltata + Salto av. k | | | | | | | |
| | Rondata in pedana + flic con 180° al nel 1° volo + Ribaltata | | | | | | | B Rondata in pedana + flic con 180° al 1°v. + Ribaltata + salto av. r | | B Rondata in pedana + flic con 180° al 1°v. + Ribaltata s. avanti k | | | |
| Attrezzatura: | | Tavola altezza 125 cm. Arrivo su tappeti regolamentari | | | | | | | | | | | |

BONUS p.:
Legenda: r= raccolto k=carpiato
t=teso al=asse longitudinale

Nel **Livello L4** si possono effettuare 2 salti uguali o diversi e si fa la media. Se i 2 salti sono scelti nelle **celle con la lettera B in alto a sinistra** e sono appartenenti a gruppi diversi si ottiene un **Bonus** di p. **0,50** da aggiungere al Punteggio finale. **Il Bonus viene assegnato solo se i due salti vengono portati a termine senza caduta.**

In caso di rincorsa a vuoto la ginnasta potrà ripetere il salto con una penalità di **p. 0,50** sulla media finale. In caso di salto nullo la ginnasta potrà ripetere il salto con una penalità di **p. 1,00** sulla media finale

| fj | | P.T. - F.G.I. Gold 2023 GAF | | Società: | | | | | PARALLELE | | LIVELLI 1 - 2 | | | | | |
|---|-----|---|---|---|---|--|--|--|---|---|--|--|---------------------------|---|----------------------|---|
| | | | | Nome: | | | | | Data: | Livello: | Anno di nascita: | | | | | |
| EC | | A 0,20 | | B 0,30 | C 0,40 | D 0,50 | | E 0,60 | F 0,70 | G 0,80 | H 0,90 | I 1,00 | | | | |
| 1 | 0,5 | Giri d'appoggio | | Entrata: Capovolta d all'appoggio ritto frontale (part. libera) | | Giro addominale d | | Tempo di capovolta (-45) | | Tempo di capovolta (+45) | | Capovolta (V) | | | | |
| 2 | 0,5 | Giri di pianta e Transizioni S.I. - S.S. | | Da ritto SI: saltare alla sospensione allo SS | Slancio d posa dei piedi SI (per portarsi SS) | Kippe SI | Kippe breve | Kippe SS | Giro di pianta d a gambe unite piegate (*) | | Giro di pianta d a gambe unite e tese dall'inizio alla fine del giro (*) | | | | | |
| 3 | 0,5 | Slanci indietro 1 | | Dall'appoggio: Slancio d a corpo teso gu (-O) | | Dall'appoggio: Slancio d a corpo teso gu (-45) | | | Dall'app: Slancio d a corpo teso gu (+45) | | Dall'app.: Slancio d a corpo teso gu (V) | | | | | |
| 4 | 0,5 | Granvolte | | SS: dall'oscillazione salire all'appogg. in capov. a gam. tese | | MVP con arrivo in appoggio | | MVP con arrivo alla sospensione | MVP con arrivo alla sosp. + oscillazione + salire all'appogg. in capov. a gam. Tese | | | MVP con arrivo alla sospensione + salire all'appogg. in capov. a gam. Tese | Granvolta di petto | | | |
| 5 | | Uscite | | | 1 o più oscillazioni in sosp. SS + Salto | | | Fioletto a gu | | 1 o più oscillazioni in sosp. SS + Salto d a corpo teso | | Dallo Slancio d: Salto d a corpo teso | | | | |
| | | | | d r | d k | | | | | | | | | | | |
| 6 | | Mix | Dall'app.: pass. lat. di 1 gamba arrivo in app. con g. infilata | Dall'app. con g. infilata: 1/2 giro riunendo le gambe in app. ritto frontale | Da ritto SI: saltare alla sospensione allo SS | Slancio d posa dei piedi SI (per portarsi SS) | Kippe SI | Kippe breve | Kippe SS | Gr P con 180° (+O) swing | | Gr P con 180° (+45) swing | Gr P con 1/2 g (no swing) | Gr P 180° (+45) + Gr P 180° (+45) swing | Granv. di dorso a gu | Granvolta di dorso a gu con 1/2 g. (180°) |
| 7 | | Granvolte / Giri di Pianta | Dall'app.: pass. lat. di 1 gamba arrivo in app. con g. infilata | Dall'app. con g. infilata: 1/2 giro riunendo le gambe in app. ritto frontale | | | Kippe SI | Kippe breve | Kippe SS | Giro di pianta d a gambe unite piegate (*) | | Giro di pianta d a gambe unite e tese dall'inizio alla fine del giro (*) | Gr P con 1/2 g (no swing) | Gr P 180° (+45) + Gr P 180° (+45) swing | Granv. di dorso a gu | Granvolta di dorso a gu con 1/2 g. (180°) |
| 8 | | Stalder | Dall'app.: pass. lat. di 1 gamba arrivo in app. con g. infilata | Dall'app. con g. infilata: 1/2 giro riunendo le gambe in app. ritto frontale | | Giro stalder alla sospensione | Kippe SI | Kippe breve | Kippe SS | Stalder (-45) | | Stalder (+45) | | | | Stalder (V) |
| 9 | | Giri / Giri di pianta | Dall'app.: pass. lat. di 1 gamba arrivo in app. con g. infilata | Dall'app. con g. infilata: 1/2 giro riunendo le gambe in app. ritto frontale | | | Kippe SI | Kippe breve | Kippe SS | Giro pianta d (-45) (piantata) | | Giro pianta d (+45) (piantata) | | | | Giro pianta d (V) (piantata) |
| 10 | | Slanci indietro 2 | | | Dall'appoggio: Slancio d a gd e corpo squad. (-O) | | Dall'appoggio: Slancio d a gd e corpo squad. (-45) | | | Dall'appoggio: Slancio d a gd e corpo squad. (+45) | | Dall'appoggio: Slancio d a gd e corpo squad. (V) | | | | |
| (*) I Giri di Pianta righe 2 e 7 (celle E 0,60 - G 0,80) vanno completati con l'abbandono delle impugnature e la distensione del corpo + [(celle riga 2 o 6 (B 0,30)(Da ritto SI: saltare alla sospensione allo SS)]. Potrà essere conteggiato solo 1 Giro di Pianta sia che venga eseguito a gambe piegate o a gambe tese. | | | | Giri di pianta, piantate e fioletto: la posa dei piedi sullo staggio va fatta a piedi uniti (posa in successione = Penalità fissa p. 0,30). | | | | Alla MVP (mezza volta petto) alla sospensione non può essere collegata la kippe. (in tal caso MVP non viene assegnata) | | | | L'esecuzione delle celle grigie è riservata alle ginnaste del Livello L2. | | | | |
| Legenda: a=avanti d=dietro gd=gambe divaricate gu=gambe unite Gr P=granvolta petto MVP=mezza volta petto -O=sotto l'orizz. AI=asse longitud. -45=sotto i 45° dalla Vert. +45=sopra i 45° dalla Vert. V=verticale SI= staggio inferiore SS= staggio superiore r.s.s.=ripresa stesso staggio | | | | | | | | | | | | | | | | |



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

Società:

Nome:

PARALLELE

LIVELLI 3 - 4

Data:

Livello:

Anno di nascita:

| | EC | | A 0,20 | B 0,30 | C 0,40 | D 0,50 | E 0,60 | F 0,70 | G 0,80 | H 0,90 | I 1,00 | J 1,50 |
|----|-----|---|---|---|--|--|---|---|--|---|---|---|
| 1 | 0,5 | <i>Giri d'appoggio</i> | | Giro addominale d | | | Tempo di capovolta (-45) Stalder gu (-0) | Tempo di capovolta (+45) Stalder gu (-45) | Capovolt a d (V) Stalder gu (+45) | | Capovolta d (V) con 180° Stalder gu (V) Stalder gu (V) con 180° | Capovolta d (V) con 360° Stalder gu (V) con 360° |
| 2 | 0,5 | <i>Giri di pianta e Transizioni S.I. - S.S.</i> | | Da ritti S.I.: saltare alla sospensione allo S.S. | Giro di pianta d o a a gambe unite piegate (*) | Kippe staggio basso Kippe staggio alto | Giro di pianta d a gu e tese dall'inizio alla fine del giro (*) | Giro di pianta a a gu e tese dall'inizio alla fine del giro | | Elemento "B" con volo da S.I. a S.S. | Elemento "C" con volo da S.I. a S.S. | Salto a scelta r.s.s. min "D" Elemento con volo min "D" |
| 3 | 0,5 | <i>Slanci indietro</i> | | | Dall'appoggio: Slancio d a corpo tesu (-45) | | Dall'app: Slancio d a corpo tesu (+45) Gr P con 180° al (+45) swing | | Dall'app: Slancio d a corpo tesu (V) Gr P con 180° (+45) + Gr P con 180° (+45) swing | | Slancio d (V) con 180° o più | Gr con 360° Petto Dorso Cubitale |
| 4 | 0,5 | <i>Granvolte</i> | | MVP con arrivo alla sospensione | | Granvolta di petto | Granvolta di petto con 180° al (+45) swing | | Gr P con 180° (+45) + Gr P con 180° (+45) swing | | Gr P con 180° (V) no swing | Gr con 360° Petto Dorso Cubitale |
| 5 | | <i>Uscite</i> | | | 1 o più oscillazioni in sosp. SS + Salto | Fioretto anche con 1/2 giro a gu | 1 o più oscillazioni in sosp. SS + Salto | Salto d a corpo tesu | Salto a a corpo tesu | Doppio salto d r | Doppio salto d k | Uscita "D" o più |
| | | | | | d r dk | | ar ak | | | | | |
| 6 | | <i>Transizioni S.S. - S.I.</i> | Dall'app.: pass. lat. di 1 gamba arrivo in app. con g. infilata + 1/2 giro riunendo le gambe in app. ritto frontale | infilata a 2 e stacco (anche presa dalla Bascule) | Giro di pianta d o a a gambe unite piegate (*) | Kippe staggio basso Kippe staggio alto | Giro di pianta d a gu e tese dall'inizio alla fine del giro (*) | Contromov. alla sospensione | Tarzan alla sospensione | | Stalder gu (V) Elemento "C" o più con volo da S.S. a S.I. | Salto a scelta r.s.s. min "D" Elemento con volo min "D" |
| 7 | | <i>Granvolte avanti</i> | | Da ritti S.I.: saltare alla sospensione allo S.S. | | Kippe staggio basso Kippe staggio alto | Discesa in dorso Cubitale terminata all'altezza dello staggio | Giro di pianta a a gu e tese dall'inizio alla fine del giro | Granvolta di dorso a gu | Granvolta di dorso a gu con 180° al o più | | Granv. Cubitale a gu anche con 1/2 g |
| 8 | | <i>Stalder</i> | | | Giro stalder alla sospensione | Kippe staggio basso Kippe staggio alto | Stalder (-45) | Stalder (+45) | Stalder (V) | | Stalder (V) con 180° o più | Salto a scelta r.s.s. min "D" Elemento con volo min "D" |
| 9 | | <i>Giri / Giri di pianta</i> | | | | Kippe staggio basso Kippe staggio alto | Giro pianta d (-45) (piantata) | Giro pianta d (+45) (piantata) | Giro pianta d (V) (piantata) | | Giro di pianta d (V) (piantata) con 180° o più | Salto a scelta r.s.s. min "D" Elemento con volo min "D" |
| 10 | | <i>Slanci indietro / Giri d'appoggio</i> | | | Dall'appoggio: Slancio d a gd e corpo squad. (-45) | | Dall'app: Slancio d a gd e corpo squad. (+45) Stalder gu (-0) Endo (-0) | Stalder gu (-45) Endo (-45) | Dall'app.: Slancio d a gd e corpo squad. (V) Stalder gu (+45) Endo (+45) | | Stalder gu (V) anche con 180° Endo (V) anche con 180° | Stalder gu (V) con 360° Endo Cub (V) anche con 180° o più |

(*) I Giri di Pianta righe 2 e 6 (celle C 0,40 - E 0,60) vanno completati con l'abbandono delle impugnature e la distensione del corpo + [(celle riga 2 o 7 (B 0,30)(Da ritti S.I.: saltare alla sospensione allo SS)].
Potrà essere conteggiato solo 1 Giro di Pianta sia che venga eseguito a gambe piegate o a g. tese.

Giri di pianta, piantate e fioretto: la posa dei piedi sullo staggio va fatta a piedi uniti (posa in successione = Penalità fissa p. 0,30).

Alla Mezza volta petto non può essere collegata la kippe, altrimenti la Mezza volta di petto non viene assegnata.
Nel caso di "Fallo Grave" (p. 0,50) o di caduta nell'esecuzione di una cella della colonna "J" il valore della cella sarà riportato a p.1,00.

Per "A" - "B" ecc. si intende il Valore dei movimenti riferito al C.d.P.in vigore.

Legenda: a=avanti d=dietro gd=gambe divaricate gu=gambe unite -0=sotto l'orizz Gr=granv. P=petto. -45=sotto i 45° dalla Vert. +45=sopra i 45° dalla Vert. V=in verticale r.s.s.=ripresa stesso staggio MVP=mezza volta petto

L'esecuzione delle celle grigie è riservata alle ginnaste del Livello L4.



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

Società:

Nome:

SBARRA con CINGHIETTI

Data:

Anno di nascita:

**LIVELLI
1 - 2**

| | E C | | A 0,30 | B 0,40 | C 0,50 | D 0,60 | E 0,70 | F 0,80 | G 0,90 | H 1,00 |
|----|-----|--|--|---|--|--|---|--|---|---------------------------------------|
| 1 | 0,5 | Capovolte ind. | Slanciappoggio d + tempo di guizzo | | Slanciappoggio d + giro addominale d + tempo di guizzo | Capov. d all'app. libero (Ap d -0) | Capovolta d all'appoggio libero (Ap d -45) | Capovolta d all'appoggio libero (Ap d +45) | | B Capovolta d (V) |
| 2 | 0,5 | Giri Endo a gambe divaricate | Oscillazione in squadra divaricata rovesciata da a, d, a (Ap a) (-0) | | Oscillazione in squadra divaricata rovesciata da a, d, a (Ap a) (+0) | Endo gd (Ap a -0) | Endo gd (Ap a -45) | Endo gd (Ap a +45) | | B Endo gd (V) |
| 3 | 0,5 | Giri Stalder a gambe divaricate | Oscillazione in squadra divaricata rovesciata da d, a, d (Ap d) (-0) | | Oscillazione in squadra divaricata rovesciata da d, a, d (Ap d) (+0) | Stalder gd (Ap d -0) | Stalder gd (Ap d -45) | Stalder gd (Ap d +45) | | B Stalder gd (V) |
| 4 | 0,5 | Giri di pianta dietro | Dall' oscillazione d, posa dei piedi e oscillare a, d (Ap d) (-0) | | Dall' oscillazione d, posa dei piedi e oscillare a, d (Ap d) (+0) | Giro di pianta gu d (Ap d -0) | Giro di pianta gu d (Ap d -45) | Giro di pianta gu d (Ap d +45) | | B Giro di pianta gu d (Ap d V) |
| 5 | | Giri di pianta avanti | Dall' oscillazione a, posa dei piedi e oscillare d, a (Ap a) (-0) | | Dall' oscillazione a, posa dei piedi e oscillare d, a (Ap a) (+0) | Giro di pianta gu a (Ap a -0) | Giro di pianta gu a (Ap a -45) | Giro di pianta gu a (Ap a +45) | | B Giro di pianta gu a (Ap a V) |
| 6 | | Granvolte di petto | "Frustata" a (-0) | "Frustata" a (-45) | "Frustata" a (+45) | 1 Granvolta petto | | Nota A + F d + F a + F d + Granv. di Petto | | Nota A + F d + Granvolta di Petto |
| 7 | | Granvolte di dorso | "Frustata" d gu (-0) | "Frustata" d gu (-45) | "Frustata" d gu (+45) | 1 Granvolta dorso | Nota A + F d + F a + F d + F a + Granv.di Dorso | | Nota A + F d + F a + Granvolta di Dorso | |
| 8 | | Giri Endo unite | Oscillazione in squadra unita rovesciata da a, d, a (Ap a) (-0) | Oscillazione in squadra unita rovesciata da a, d, a (Ap a) (+0) | | Giro di p.a + Endo gu + giro di p. a (Ap a -0) | Endo gu (Ap a -0) | | Giro di pianta a + Endo gu + giro di pianta a (Ap a -45) | Endo gu (Ap a -45 o più) |
| 9 | | Giri Stalder unite | Oscillazione in squadra unita rovesciata da d, a, d (Ap d) (-0) | Oscillazione in squadra unita rovesciata da d, a, d (Ap d) (+0) | | Giro di p.d + Stalder gu + giro di p.d (Ap d -0) | Stalder gu (Ap d -0) | | Giro di pianta d + Stalder gu + giro di pianta d (Ap d -45) | Stalder gu (Ap d -45 o più) |
| 10 | | Ultimo elemento | Slanciappoggio d (-0) + arrivo in appoggio | | Slanciappoggio d (-45) + arrivo in appoggio | | | Kippe con arrivo in appoggio | | |

Legenda: a=avanti d=dietro gd=gambe divaricate gu=gambe unite Ap=apertura -0=sotto l'orizz. -45=sotto i 45° dalla Vert. +45=sopra i 45° dalla Vert. V=in verticale F=frustata

Totale Bonus:

E' previsto un Bonus di p. 0,10 per celle con la lettera B in alto a sinistra collegate direttamente tra di loro (ogni volta).

Le granvolte e i giri di pianta vanno effettuati a gambe unite in tutte le fasi.

Le Granvolte contenute nelle 4 celle delle righe 6 e 7 (colonne E 0,70/F 0,80/G 0,90 e H 1,00) dovranno essere effettuate per prime; pertanto si dovrà scegliere 1 delle 4 celle e le altre 3 non potranno essere più utilizzate. Per la loro esecuzione vedi la "Nota A".

Nota A - dalla sospensione ferma effettuare una iperestensione dietro con successivo avvicinamento delle gambe alla sbarra e allungo del corpo in avanti per proseguire con il contenuto della cella.



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

Società:

Nome:

SBARRA con CINGHIETTI

Data:

Livello:

Anno di nascita:

**LIVELLI
3 - 4**

| | EC | | A 0,20 | B 0,30 | C 0,40 | D 0,50 | E 0,60 | F 0,70 | G 0,80 | H 0,90 | I 1,00 | |
|----|-----|--|--|--|---|--|---|---|--|---|--|-------------------------|
| 1 | 0,5 | Capovolte ind. | Slanciappoggio d + tempo di guizzo | Slanciappoggio d + giro addominale d + tempo di guizzo | Capov. d all'app. libero (Ap d -0) | Capovolta d all'appoggio libero (Ap d -45) | Capovolta d all'appoggio libero (Ap d +45) | | B Capovolta d (V) | | B Capovolta d (V) + Capovolta d (V) | |
| 2 | 0,5 | Giri Endo a gambe divaricate | Oscillazione in squadra divaricata rovesciata da a, d, a (Ap a) (-0) | Oscillazione in squadra divaricata rovesciata da a, d, a (Ap a) (+0) | Endo gd (Ap a -0) | Endo gd (Ap a -45) | Endo gd (Ap a +45) | | B Endo gd (V) | | B Endo gd (V) + Endo gd (V) | |
| 3 | 0,5 | Giri Stalder a gambe divaricate | Oscillazione in squadra divaricata rovesciata da d, a, d (Ap d) (-0) | Oscillazione in squadra divaricata rovesciata da d, a, d (Ap d) (+0) | Stalder gd (Ap d -0) | Stalder gd (Ap d -45) | Stalder gd (Ap d +45) | | B Stalder gd (V) | | B Stalder gd (V) + Stalder gd (V) | |
| 4 | 0,5 | Giri di pianta dietro | Dall' oscillazione d, posa dei piedi e oscillare a, d (Ap d) (-0) | Dall' oscillazione d, posa dei piedi e oscillare a, d (Ap d) (+0) | Giro di pianta gu d (Ap d -0) | Giro di pianta gu d (Ap d -45) | Giro di pianta gu d (Ap d +45) | | B Giro di pianta gu d (Ap d V) | | B Giro di pianta gu d (V) + giro di pianta gu d (V) | |
| 5 | | Giri di pianta avanti | Dall' oscillazione a, posa dei piedi e oscillare d, a (Ap a) (-0) | Dall' oscillazione a, posa dei piedi e oscillare d, a (Ap a) (+0) | Giro di pianta gu a (Ap a -0) | Giro di pianta gu a (Ap a -45) | Giro di pianta gu a (Ap a +45) | | B Giro di pianta gu a (Ap a V) | | B Giro di pianta gu a (V) + giro di pianta gu a (V) | |
| 6 | | Granvolte di petto | "Frustata" a (-0) | "Frustata" a (-45) | "Frustata" a (+45) | | 1 Granvolta petto | | Nota A + F d + F a + F d + Granv. di Petto | | Nota A + F d + Granvolta di Petto | |
| 7 | | Granvolte di dorso | "Frustata" d gu (-0) | "Frustata" d gu (-45) | "Frustata" d gu (+45) | | 1 Granvolta dorso | Nota A + F d + F a + F d + F a + Granv. di Dorso | | Nota A + F d + F a + Granv. di Dorso | | |
| 8 | | Giri Endo uniti | Oscillazione in squadra unita rovesciata da a, d, a (Ap a) (-0) | Oscillazione in squadra unita rovesciata da a, d, a (Ap a) (+0) | Giro di p.a + Endo gu + giro di p. a (Ap a -0) | Endo gu (Ap a -0) | Giro di pianta a + Endo gu + giro di pianta a (Ap a -45) | Giro di pianta a + Endo gu + giro di pian. a (Ap a +45) | Giro di pianta a + Endo gu + giro di pianta a (V) | Endo gu (Ap a -45) | Endo gu (Ap a +45) | B Endo gu (V) |
| 9 | | Giri Stalder uniti | Oscillazione in squadra unita rovesciata da d, a, d (Ap d) (-0) | Oscillazione in squadra unita rovesciata da d, a, d (Ap d) (+0) | Giro di p.d + Staldergu + giro di p.d (Ap d -0) | Stalder gu (Ap d -0) | Giro di pianta d + Stalder gu + giro di pianta d (Ap d -45) | Giro di pianta d + Stalder gu + giro di pianta d (Ap d +45) | Giro di pianta d + Stalder gu + giro di pianta d (V) | Stalder gu (Ap d -45) | Stalder gu (Ap d +45) | B Stalder gu (V) |
| 10 | | Ultimo elemento | Slanciappoggio d (-0) + arrivo in appoggio | Slanciappoggio d (-45) + arrivo in appoggio | Kippe con arrivo in appoggio | | | | | | | |

Legenda: a=avanti d=dietro gd=gambe divaricate gu=gambe unite Ap=apertura -0=sotto l'orizz. -45=sotto i 45° dalla Vert. +45=sopra i 45° dalla Vert. V=in verticale F=frustata

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
| Totale Bonus: | E' previsto un Bonus di p. 0,10 per celle con la lettera B in alto a sinistra collegate direttamente tra di loro (ogni volta). | | | | | | Le granvolte e i giri di pianta vanno effettuati a gambe unite in tutte le fasi. | | | | | |
| | Le Granvolte contenute nelle 4 celle righe 6 e 7 (colonne F 0,70/G 0,80/H 0,90 e I 1,00) dovranno essere effettuate per prime; pertanto si dovrà scegliere 1 delle 4 celle e le altre 3 non potranno essere più utilizzate. Per la loro esecuzione vedi la "Nota A". | | | | | | Nota A - dalla sospensione ferma effettuare una iperestensione dietro con successivo avvicinamento delle gambe alla sbarra e allungo del corpo in avanti per proseguire con il contenuto della cella. | | | | | |



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

Società:

Nome:

TRAVE

LIVELLI 1 - 2

Data:

Livello:

Anno di nascita:

| | EC | | A 0,20 | B 0,30 | C 0,40 | D 0,50 | E 0,60 | F 0,70 | G 0,80 | H 0,90 | I 1,00 | | | |
|----|-----|------------------------------------|---|--|---|---|---|--|--|--|---|--|---------|---------------------------|
| 1 | 0,5 | <i>Serie ginnica</i> | se + Salto r | | Enj + salto del Cosacco | Enj + Sissone (con arrivo in Arabesque) | Enj sul posto + Salto del Cosacco | Enj con cambio + S. del Cosacco | Enj con cambio + Sissone (arrivo in Arabesque) | Enj con cambio + Enj sul posto | | | | |
| 2 | 0,5 | <i>Piroette</i> | 1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevè | 1/2 giro (180°) in passè | 1/2 giro (180°) con g t max 30° -O | 1/2 giro (180°) in accosciata | 1/2 giro (180°) con g t a 90° | 1 giro (360°) in passè o g. libera | 1 giro (360°) con g t max 30° -O | 1 giro (360°) in accosciata | | | | |
| 3 | 0,5 | <i>Acro.1 (dietro)</i> | Ponte | Capovolta d (partenza e arrivo liberi) | Ponte + Rovesciata d | Rovesciata d | Rovesciata d (partenza con una g t a + 90°) | Rovesciata d (partenza con g t a + 90°) con arrivo in Arabesque | Flic d smezzo | Verticale + Flic d smezzo | 2 Flic d smezzi | | | |
| 4 | 0,5 | <i>Acro. 2 (avanti - laterale)</i> | Capovolta a (partenza-arrivo liberi) | | Tic tac con partenza a | Rovesciata a (partenza-arrivo liberi) | Ruota | | Rovesciata a arrivo con 1 g t a +90° | | | | | |
| 5 | | <i>Acro. 3</i> | | Verticale in Divaricata Sagittale 135° (discesa libera) | Verticale in Divaricata Sagittale 180° (discesa libera) | Ruota | Rondata | Rondata + se (no uscita) | Rovesciata d da seduta | Capovolta d in Verticale | Salto d r a gambe unite | Salto d k a gambe unite | | |
| 6 | | <i>Salti Ginnici</i> | se con 180° al | Salto r | Salto del Cosacco | Sissone (con arrivo in Arabesque) | Enj "A" (con arrivo in Arabesque) | Salto r con 1/2 giro (180°) | Enj sul posto | Salto Divaricato | se con 360° al | Enj con cambio (arrivo in Arabesque) | Johnson | Enj sul posto con 180° al |
| 7 | | <i>Serie miste</i> | Salto del Gatto + Verticale con sforbiciata | Verticale in Divaricata Sagittale 135° + Sissone con arrivo in Arabesque | | Ruota | Ruota + se | Verticale in Divaricata Sagittale (180°) + Sissone con arrivo in Arabesque | Rovesciata d + Sissone con arrivo in Arabesque | | Enj sul posto + Flic d smezzo | | | |
| 8 | | <i>Studio Piroette (tenute 4")</i> | Posizione in Passè | Pos. g t a (max 30° -O) | Posizione g impugnata a (meno di 180°) | Posizione g tesa a 90° | Posizione g impugnata a 180° | Posizione Passe in Relevè | Posizione accosciata (cosacco con gluteo staccato dal tallone) in relevè | Posizione g tesa a 90° in Relevè | | Posizione g impugnata a 180° in Relevè | | |
| 9 | | <i>Uscite</i> | Rondata con appog. mani estemità trave | Salto a r | Da fermo: Salto d r | Da fermo: Rondata + se (no pre-salto) | | Passo dx + passo sx + Rondata dx + se (o viceversa) (no pre-salto) | Rondata + salto d r | | Rondata + salto d r con apertura a corpo t | | | |
| 10 | | <i>Entrate</i> | pt: Entrata in squadra divaricata (passaggio trave a g piegate) | Spaccata frontale | pt: Entrata in squadra divaricata (passaggio trave a g t) | pt: Entrata in squadra divaricata tenuta 2" (passaggio trave a g t) | pt: Dalla squadra divaricata vi e discesa in squadra divaricata | pt: Dalla squadra divaricata vi e discesa in squadra divaricata tenuta 2" | | pt: Dalla squadra div. vi (2") e discesa in squadra div. tenuta 2" | Dalla squadra div. in posizione longitudinale vi (2") e discesa in squadra div. tenuta 2" | | | |

Tutti gli elementi artistici e acrobatici **NON** possono essere ripetuti tranne nei casi in cui siano specificamente indicati in una singola cella **ad esclusione del Flic dietro smezzo o unito e della Rondata.**

Non è consentito modificare l'ordine degli elementi indicato nelle celle.

Legenda: a=avanti d=dietro L=laterale r=raccolto k=carpiato t=teso al=asse longit. g=gamba gu=gambe unite Enj=Enjambée se= Salto in Estensione -O=sotto l'orizz. vi=verticale d'impostazione pt=posizione Trasversale

L'esecuzione delle celle grigie è riservata alle ginnaste del Livello L2.



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

Società:

Nome:

TRAVE

LIVELLI 3 - 4

Data:

Livello:

Anno di nascita:

| | E C | | A 0,20 | B 0,30 | C 0,40 | D 0,50 | E 0,60 | F 0,70 | G 0,80 | H 0,90 | I 1,00 | J 1,50 | | | | | | |
|----|-----|------------------------------------|--|---|---|-----------------------|--|---|-------------------------------|--|--|--|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|------------------|
| 1 | 0,5 | <i>Serie ginnica</i> | | "A" + "A" | "A" + "B" | "A" + "C" | "B" + "B" | "B" + "C" | "B" + "B" + "C" | "B" + "D" | | "C" + "C" o più | | | | | | |
| 2 | 0,5 | <i>Piroette</i> | | | | 1 giro (360°) libero | 1 giro (360°) su un avampiede + passo gt 1 giro (360°) sull'altro | 1 giro (360°) in accosciata con una g libera tesa | 1 + 1/2 giro (540°) passé | Piroetta "C" | Serie di 2 Piroette "A"+"C" (o viceversa) | Piroetta "D" o più | | | | | | |
| 3 | 0,5 | <i>Acro.1 (dietro)</i> | | | Rovesciata d con arrivo in Arabesque | | Flic d smezzo | Flic d unito | Verticale + Flic d smezzo | Verticale + Flic d unito | 2 Flic d smezzi | 1 Flic d smezzo + 1 Flic d unito | 3 flic d | Flic + salto d t smezz. | Rondata + salto d r o k smezz. | Serie acro di 3 elem con min 1 salto | Serie acro di 2 elem con un salto "D" o più | |
| 4 | 0,5 | <i>Acro. 2 (avanti - laterale)</i> | | Ruota | Rovesciata a (partenza-arrivo liberi) | | Rovesciata a arrivo con 1 g t a + 90° | Ribaltata a (partenza-arrivo liberi) | Ribaltata a + se | | | | | Salto acro. a senza posa mani "D" | | | | |
| 5 | | <i>Acro. 3</i> | | Ruota | Rondata | Ruota + se | Rondata + se (no uscita) | | | Salto d r | Salto d k | | | Flic d con 360° | Salto acro L senza posa mani "D" | | Salto acro "E" o più | |
| 6 | | <i>Acro. 4</i> | | Verticale in Divaricata Sagittale 180° (discesa libera) | Verticale ritta (longitudinale) discesa arcata alla seduta div. | | Rovesciata d da seduta | Capovolta d alla Verticale | | | | | | Salto acro. a senza posa mani "D" | Salto acro. L senza posa mani "D" | | | |
| 7 | | <i>Salti Ginnici</i> | | se con 180° al | Salto ginnico "A" | | Salto ginnico "B" | | | Salto ginnico "C" | | | | Salto ginnico "D" | | | Salto ginnico "E" | |
| 8 | | <i>Serie miste</i> | | Verticale in Divaricata Sagittale 180° + Salto ginnico "A" (in questo ordine) | Serie mista "A" + "A" | Serie mista "A" + "B" | Serie mista "B" + "B" | Serie mista "B" + "C" | Serie mista "B"+"B"+"C" | Serie mista "C"+"C" | Serie mista "B"+"C"+"C" | Serie mista "B"+"C"+"C" | Serie mista "B"+"D" o più | Serie mista "B"+"B"+"D" o più | | | | |
| 9 | | <i>Uscite</i> | | Salto a r o k | Da fermo: Salto d r o k | Salto a t | Rondata + salto d r o k | flic unito + salto d r o k | Rondata + salto d t | flic unito + salto d t | Rondata + salto d t con 360° al | Flic unito + salto d t con 360° al | Salto d "C" | 2 Flic + salto d."C" | | | | Uscita "D" o più |
| 10 | | <i>Entrate</i> | pt: Entrata in squadra divaricata (passaggio trave a g piegate) Spaccata frontale | pt: Entrata in squadra divaricata (tenuta 2") (passaggio trave a g t) | Entrata in capovolta a | vi (discesa libera) | Dalla rincorsa in punta alla trave entrata con arrivo in arabesque | vi + discesa a 45° (tenuta 2") | vi (tenuta 2") discesa libera | entrata "B" (esclusa vi e capovolta a) | vi + disc. all'app. dorsale gu max squadra (tenuta 2") | vi + discesa all'orizzontale (tenuta 2") | entrata "C" (diversa da cella H 0,90) | | | | Entrata "D" o più | |

Tutti gli elementi artistici e acrobatici **NON** possono essere ripetuti tranne nei casi in cui siano specificamente indicati in una singola cella **ad esclusione del Flic dietro smezzo o unito e della Rondata.**

Dove non specificato è consentito modificare l'ordine degli elementi indicato nelle celle [solo Serie Ginn. e Miste (riga 1 e 8)].

Nel caso di "**Fallo Grave**" (p. 0,50) o di **caduta** nell'esecuzione di una cella della colonna "J" il valore della cella sarà riportato a **p.1,00.**

La Serie Ginnica deve avere un salto con apertura 180° sagittale o frontale a partire dalla cella **B 0,30** ("A" + "A").

"A"-B ecc.=Valore dei movimenti riferito al C.d.P.

Legenda: a=avanti d=dietro L=laterale r=raccolto k=carpiato t=teso al=asse longitudinale g=gamba gu=gambe unite Enj= Enjambée se= Salto in Estensione -O=sotto l'orizz. vi=verticale d'impostazione pt=posizione Trasversale

L'esecuzione delle celle grigie è riservata alle ginnaste del Livello **L4.**



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

Società:

Nome:

CORPO LIBERO

LIVELLI 1 - 2

Data:

Livello:

Anno di nascita:

| | EC | | A 0,20 | B 0,30 | C 0,40 | D 0,50 | E 0,60 | F 0,70 | G 0,80 | H 0,90 | I 1,00 | | | | | | | |
|---|-----|---|---|---|---------------------------------|---|----------------------------|---|---|---|---|---|------------------|-------------|-------------------|----------------------------|--|--|
| 1 | 0,5 | Passaggio di danza (tutti spinta 1 piede e diversi) | | Salto del Gatto + Enjambeè | | Enjambeè + Enjambeè con 1/4 di giro alla divaricata laterale (in questo ordine) | Enjambeè + Enjambeè Cambio | | Enjambeè Cambio + Johnson (in questo ordine) | 1 salto ginnico Sp.1p. "B" + 1 salto ginnico Sp.1p. "C" | | | | | | | | |
| 2 | 0,5 | Acro. 1 | Rovesciata d | Rondata + rim | flic d | flic d smezzo | Rondata + flic + salto d r | Rondata + flic + salto d k | Rondata + flic + salto d r con apertura a corpo t | Rondata + flic + salto d t | Rondata + flic + salto d t con 360° | | | | | | | |
| 3 | 0,5 | Acro. 2 | Ruota | Da fermi piedi pari uniti: Presalto + Rondata + Salto div. Carpiato | | Rondata + flic + rim | Rondata +2 flic + rim | Rondata +3 flic + rim | | Rond. + st + flic + rim (anche con l'inserim. di 1 flic dopo rondata) | | | | | | | | |
| 4 | 0,5 | Acro. 3 | Rovesciata a | | Flic a | Salto a r | Ribaltata + Salto a r | Salto a r + Salto a r | Salto a t | Ribaltata + Salto a t | Salto a t + Salto a t | Ribaltata +salto a t con 360° | | | | | | |
| 5 | | Acro. 4 | Verticale + capovolta a | Ribaltata a ad 1 g | | Ribaltata a a gu +rim | | | | Salto a r smezzo + Rondata + rim | Salto a r smezzo + Rondata + flic + rim | Salto a r smezzo + Rondata + flic + salto d r | d k | d t | | | | |
| 6 | | Salti ginnici spinta a 1 piede | Salto del Gatto | Enjambeè (anche con 1/4 g.) | Fouettè con arrivo in Arabesque | Enjambeè Cambio | Salto girato | Johnson | Enjambeè ad Anello | Enjambeè cambio ad Anello | Enjambeè cambio con 180° al | Strug | | | | | | |
| 7 | | Salti ginnici spinta a 2 piedi | Salto r (anche con 180°) | se (anche con 180°) | Sissonne | Salto del Cosacco | Salto k divaricato | Salto del Cosacco con 1/2g | Enjam sul posto | Sissonne ad Anello | Salto k div. 1/2g | enj con 1/2g | Salto r con 360° | se con 360° | Salto del Montone | Salto del Cosacco con 360° | Salto artistico con spinta a 2 piedi "C" | |
| 8 | | Piroette | 1/2 g. (180°) | 1/2 g. (180°) | 1 giro (360°) | 1 giro (360°) in passè + passo gt e slancio gamba a (tutto in relevé) | | | 1 giro (360°) | 2 giri (720°) in passè | 2 giri (720°) in passè + passo gt e slancio gamba a (tutto in relevé) | | | | | | | |
| 9 | | Piroette in combinazione | 1/2 giro (180°) in passè + passo gt e 1/2 giro (180°) in passè sull'altra gamba | | Piroetta (360°) in passè | Piroetta (360°) con g libera tesa max 30° -O | Piroetta (360°) in passè | Piroetta (360°) con g libera tesa max 30° - O | | Piroetta "B" + passo gt e 1/2 giro (180°) in passè | Piroetta "B" + passo gt e Piroetta 360° in passè | Piroetta "B" + passo gt e Piroetta "B" | | | | | | |

Tutti gli elementi artistici e acrobatici **non** possono essere eseguiti una seconda volta, tranne nei casi in cui siano specificamente indicati in una singola cella, con l'esclusione di: **Flic dietro, Rondata e Ribaltata**.

"B" e "C" = Valore dei movimenti riferito al C.d.P. in vigore.

L'esecuzione delle celle grigie è riservata alle ginnaste del Livello L2.

Tutte le Piroette in combinazione (riga 9) devono essere con gamba libera in posizione differente (eccetto dove richiesto).

Solo nella riga 1 è consentito modificare l'ordine degli elementi indicato nelle celle.

Legenda: a =avanti d =dietro r=raccolto k =carpiato t=teso g =gamba gu =gambe unite Sp.1p.=spinta a 1 piede al =asse Longitudinale at =asse Trasverso se =Salto in Estensione rim=rimalzo st =Salto Tempo -O =sotto l'orizz.



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

Società:
Nome:

CORPO LIBERO

LIVELLI 3 - 4

Data:

Livello:

Anno di nascita:

| | EC | A 0,20 | | B 0,30 | | C 0,40 | | D 0,50 | | E 0,60 | | F 0,70 | | G 0,80 | | H 0,90 | | I 1,00 | | J 1,50 | | | |
|---|-----|---|-----------------------------|---|-----------------------|---|---|---|---|--|-----------------------|--|-------------|---|----------------------------|---|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 1 | 0,5 | Passaggio di danza (tutti spinta 1 piede e diversi) | | | | 1 salto ginnico sp.1p. "A" + 1 salto ginnico sp.1p. "B" | | | | 2 salti ginnici diversi sp. 1p. "B" | | | | 1 salto ginnico sp.1p. "B" + 1 salto ginnico sp.1p. "C" | | | | 2 salti ginnici diversi sp. 1p. "C" o più | | | | | |
| 2 | 0,5 | Acro. 1 | | Rondata + flic + rim | | | | Rondata + flic + salto d r | Rondata + flic + salto d k | Rondata + flic + salto d t | | | | Rondata + flic + salto d t con 360° | | Rondata + flic + salto d t con 720° | | Rondata + flic + salto d t con 900° | | salto d t con 1080° | | | |
| 3 | 0,5 | Acro. 2 | | Rondata + 2 flic + rim | | | | Rond.+ st + flic + rim (anche con l'inserim. di 1 flic dopo la rondata) | | Rond.+ st (anche con l'inserim. di 1 o 2 flic) + salto d r salto d k | | Rond.+ st + salto d t (anche con l'inserimento di 1 o 2 flic) | | Rond.+ st + salto d t (diretto) | | Rond.+ st + salto d t con 360° (diretto) | | Rond.+ st + salto d t con 720° (diretto) | | Rond.+ st + Doppio Salto r (diretto) | | | |
| 4 | 0,5 | Acro. 3 | | Flic a | Salto a r | Ribaltata + Salto a r | | Salto a r + Salto a r | | Salto a t | | Ribaltata + Salto a t | | salto a t + salto a r salto a k | | salto a t + salto a t | | Ribaltata + salto a t con 360° | | Salto a t + salto a t + salto a t | | Salto a t con 720° | |
| 5 | | Acro. 4 | | Ribaltata a ppu +rim | | | | Salto a r smezzato + Rondata + flic + salto d r d k d t | | Combinazione diretta o indiretta di 2 salti r k t (a o d) con 180° al in uno dei 2 salti | | Combinazione diretta o indiretta di 2 salti r k t (a o d) con un totale di 360° al | | Combinazione diretta o indiretta di 2 salti r k t (a o d) con un totale di 540°al | | Combinazione diretta o indiretta di 2 salti r k t (a o d) con un totale di 720°al o più | | Rond.+ flic + Doppio Salto r Rond.+ flic + Doppio Salto k | | Doppia rotazione at (val E o più) | | | |
| 6 | | Salti ginnici spinta a 1 piede | | Salto ginnico Sp.1p. "A" | | | | Salto ginnico Sp.1p. "B" | | | | | | Salto ginnico Sp.1p "C" | | | | Salto ginnico Sp.1p "D" | | | | | |
| 7 | | Salti ginnici spinta a 2 piedi | | | | Salto k divaricato | Salto del Cosacco con 1/2g | Enjam sul posto | Sissonne ad Anello | Salto k div. 1/2g | enj con 1/2g | Salto r con 360° | se con 360° | Salto del Montone | Salto del Cosacco con 360° | Salto artistico con spinta a 2 piedi "C" | | Salto artistico con spinta a 2 piedi "D" | | | | | |
| 8 | | Piroette | | 1/2 g. (180°) | | 1/2 g. (180°) | | 1 giro (360°) | | 1 giro (360°) in passé + passo a g tesa e slancio gamba a (tutto in relevé) | | 1 giro (360°) | | 2 giri (720°) in passé | | 2 giri (720°) | | 3 giri (1080°) in passé | | Piroetta E | | | |
| | | in passé | con g lib. tesa max. 30° -O | impugnando g lib. (apertura 135°) | con g lib. tesa a 90° | impugnando g lib. (apertura 180°) | in passé | con g libera tesa max 30° -O | in accosciata (g libera tesa) | | con g lib. tesa a 90° | impugnando g lib. (apertura 180°) | | | con g lib. tesa a 90° | in accosciata (g libera tesa) | impugnando g lib. (apertura 180°) | | | | | | |
| 9 | | Piroette in combinazione | | 1/2 giro (180°) in passé + passo gt e 1/2 giro (180°) in passé sull'altra gamba | | Piroetta (360°) in passé | Piroetta (360°) con g libera tesa max. 30° -O | Piroetta (360°) in passé | Piroetta (360°) con g libera tesa max. 30° -O | + passo gt + Piroetta con 180° in passé | | passo gt + Piroetta con 360° in passé | | Piroetta "B" + passo gt e 1/2 giro 180° in passé | | Piroetta "B" + passo gt e Piroetta 360° in passé | | Piroetta "B" + passo gt e Piroetta "B" (diversa dalla prima) | | Piroetta "D" + passo gt e 1/2 giro 180° in passé | | Piroetta "D" + passo gt e Piroetta "A" o più | |

Tutti gli elementi artistici e acrobatici non possono essere eseguiti una seconda volta, tranne nei casi in cui siano specificamente indicati in una singola cella, con l'esclusione di: Flic dietro, Rondata e Ribaltata.

"A" - "B" ecc. = Valore dei movimenti riferito al C.d.P.in vigore.

Nel caso di "Fallo Grave" (p. 0,50) o di caduta durante l'esecuzione di una cella della colonna "J" il valore della cella sarà riportato a p.1,00.

L'esecuzione delle celle grigie è riservata alle ginnaste del Livello L4.

Solo nella riga 1 è consentito modificare l'ordine degli elementi indicato nelle celle.

Legenda: a =avanti d=dietro r=raccolto k=carpiato t=teso g=gamba gu=gambe unite Sp.1p.=spinta a 1 piede ppu=piedi pari uniti al=asse Longitudinale at=asse Trasverso se=Salto in Estensione rim=rimalzo st=Salto Tempo -O=sotto l'orizz.