



Programma PT-FGI SILVER 2018

Ginnastica Artistica Femminile



| | |
|---|--|
| 1 | Il programma è rivolto alle ginnaste delle categorie Allieve, Juniores e Seniores suddivise per fasce di età. Sono previste gare a carattere Individuale e di Squadra (Campionati di Serie D). Le squadre di Serie D sono suddivise in Allieve e Junior/Senior. (vedi Norme Tecniche 2018) |
| 2 | Per la composizione degli esercizi sono previste delle schede specifiche per ogni attrezzo e per ogni scheda vige la facoltà di scelta tra gli elementi presenti con le seguenti modalità: Volteggio - la scheda contiene l'elenco dei salti di valore crescente per ogni LIVELLO di difficoltà; Parallele - la scheda è composta da 10 righe e 8 colonne dove sono elencati gli elementi di difficoltà di valore crescente; Trave e Corpo Libero - le schede sono composte da 10 righe e 10 colonne dove sono elencati gli elementi di difficoltà di valore crescente; è obbligatoria l'esecuzione delle prime 3 righe (riga 1-2-3); penalità di p. 0,50 per ogni riga non eseguita; (Nelle tabelle specifiche degli attrezzi vengono riportati i criteri per la <u>compilazione delle schede</u>). |
| 3 | Sono previsti 6 LIVELLI di Difficoltà crescente sia per le gare individuali che di squadra (Serie D): LA3, LB3, LB, LC3, LC, LD. Per i Livelli: LA3, LB3, LC3 non sono previste le Parallele. |
| 4 | Per le gare individuali le ginnaste possono scegliere di gara in gara un livello superiore ma non un livello inferiore (es.: se si partecipa al Livello LD non si può scendere al Livello LC; se si partecipa al Livello LC non si può scendere al Livello LC3, ecc.). Per le gare di Serie D, la squadra può ugualmente salire di livello ma non scendere. La squadra può comunque essere composta anche da ginnaste che individualmente hanno partecipato ad un livello superiore (es. la squadra di Serie D LC può essere composta anche da ginnaste che individualmente hanno gareggiato nel livello LD). La partecipazione alla Fase Nazionale sarà nel livello più alto presentato. |
| 5 | Eccetto al Volteggio in cui sono previsti i salti da eseguire per ogni Livello, negli altri attrezzi e in tutti i Livelli (LA3-LB3-LB-LC3-LC-LD) le ginnaste possono effettuare tutti i movimenti presenti nelle griglie ma il valore effettivo di ogni cella sarà determinato dal Livello di appartenenza, delimitato nelle griglie da una riga verticale: (LA3 Valore massimo p. 0,40) (LB3 - LB Valore Massimo p. 0,60) (LC3 -LC Valore Massimo p. 0,80) (LD Valore massimo p. 1,00). VEDI ESEMPI NELLE SPECIFICHE TECNICHE DEGLI ATTREZZI |
| 6 | Per la formulazione del punteggio alle Parallele, Trave e Corpo Libero saranno conteggiati al massimo 10 celle scegliendone massimo 1 per ogni riga, quella di maggior valore (vedi nota specifica n°2). Per la formulazione del punteggio al Volteggio è prevista la scelta del/i salto/i a seconda del livello. |
| 7 | Le ginnaste sono suddivise per categoria di età e ognuna potrà scegliere il LIVELLO di Difficoltà in cui cimentarsi e vedrà la sua classifica stilata in riferimento alla fascia di età. Per le età di partecipazione alle gare si fa riferimento alla schede specifiche delle Norme Tecniche 2018. |
| Per l'assegnazione o meno degli elementi e per tutto quanto concerne le penalità non specificate in questo programma e sulle "indicazioni per la giuria" si farà riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore. | |

COMPETIZIONI

| | |
|----|--|
| 8 | Possono partecipare alle competizioni tutte le ginnaste in regola con il tesseramento FIG per l'anno in corso. |
| 9 | Possono partecipare alle competizioni tutte le ginnaste che non abbiano preso parte a gare individuali Gold nel corrente anno |
| 10 | Ogni ginnasta potrà scegliere il LIVELLO di Difficoltà in cui cimentarsi (vedi nota 3). |

CLASSIFICHE Individuali

| | |
|----|--|
| 11 | Nelle gare Individuali sono previste le seguenti "Formule" per la compilazione delle classifiche: - somma di 3 punteggi su 3 attrezzi (LA3-LB3-LC3) - somma di 4 punteggi su 4 attrezzi (LB-LC-LD). Per ogni LIVELLO (LA3-LB3-LB-LC3-LC-LD) verranno stilate classifiche per ogni fascia di età |
|----|--|

CLASSIFICHE di Squadra

| | |
|----|--|
| 12 | Nelle Gare di Squadra (Serie D) è prevista la seguente formula di partecipazione: minimo 3 - massimo 6 ginnaste; possono salire massimo 4 ginnaste ad ogni attrezzo; si utilizzano i 3 migliori punteggi per ogni attrezzo. |
|----|--|

PROGRAMMA TECNICO FGI SILVER 2018

SPECIFICHE TECNICHE: VOLTEGGIO

| LIVELLI: | LA3 | LB3 - LB | LC3 - LC | LD |
|--|--|--|--|--|
| Richieste Tecniche | 1 o 2 Salti a scelta purchè diversi (1 per riga - si sceglie il migliore) Tabella LA | 1 o 2 Salti a scelta purchè diversi (1 per riga - si sceglie il migliore) Tabella LB | 1 o 2 Salti a scelta purchè diversi (1 per riga - si sceglie il migliore) Tabella LC | 1 o 2 Salti a scelta purchè diversi (1 per riga - si sceglie il migliore) Tabella LD |
| Colonne | da p. 2,00 a p. 4,00 | da p. 3,00 a p. 6,00 | da p. 5,00 a p. 8,00 | da p. 7,00 a p. 10,00 |
| Attrezzatura | Tappetoni h. 40 cm. + sovrapposto tappetino tipo "sarneige" (se necessario) | Tappetoni h. 40 cm. + sovrapposto tappetino tipo "sarneige" (se necessario) | Tappetoni h. 80 cm. + sovrapposto tappetino tipo "sarneige" (se necessario) | Tappetoni h. 80 cm. + sovrapposto tappetino tipo "sarneige" (se necessario) |
| | | Tappetoni h. 40 cm. + Tappeto h. 40 cm (lung. 200 cm, largh. 100 cm.) posto all'inizio di traverso (distanza libera) + sovrapposto tappetino tipo "sarneige" (se necessario) | | Tappetoni h. 80 cm. + Tappeto h. 40 cm (lung. 200 cm, largh. 100 cm.) posto all'inizio di traverso (distanza libera) + sovrapposto tappetino tipo "sarneige" (se necessario) |
| VOLTEGGIO sui Tappetoni: sono previsti dei Tappetoni con le seguenti misure: h.0,40/0,80 mt., larghezza min.1,50 mt., lunghezza min. 4 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 1,50 mt vanno previste le zone di sicurezza laterali con tappeti adeguati per accogliere cadute accidentali) | | | | |
| Specifiche Tecniche | 1 o 2 salti di righe diverse (vale il migliore) | | | |
| Punteggio Finale | Punteggio "D"= Valore del Salto + Punteggio "E"= p. 10,00 meno Penalità Esecutive. (Salto migliore) | | | |

Specifiche Tecniche

- 1** Si possono eseguire 1 o 2 salti liberamente scelti nelle due righe previste dal Livello di appartenenza (Gruppo A e Gruppo B) purchè diversi. Per la formulazione del punteggio finale vale il punteggio del salto migliore.
- 2** L'allenatore dovrà indicare i salti scelti dalla ginnasta sull'apposita scheda da consegnare alla giuria (nonchè dichiararne la successione) apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, il numero 1 e 2 a penna (blu o nera). In ogni caso la Giuria riconoscerà i salti realmente eseguiti senza alcuna penalità per "errata dichiarazione".
- 3** In tutti i salti in cui è previsto l'uso dei Tappetoni si può sovrapporvi un tappetino tipo "sarneige" (anche sul Tappeto sovrapposto) sempre e comunque a discrezione del Responsabile della Giuria.
- 4** Nel caso di salto nullo dichiarato dalla "Giuria D", alla ginnasta verrà riconosciuto comunque l'altro salto eseguito o da eseguire. Nel caso di ulteriore salto nullo dichiarato dalla "Giuria D" la ginnasta otterrà il punteggio di 0,00.
- 5** **SALTI SUI TAPPETONI.** Non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso: 1) in avanti (passi, rimbalzi o arrivo prono) per i salti con arrivo in avanti; 2) indietro (passi, rimbalzi o arrivo supino) per i salti con arrivo indietro; 3) laterale (passi, rimbalzi o cadute laterali in eccesso) per i salti con arrivo laterale.
- 6** **SALTI SU TAPPETONI con Tappeto sovrapposto** (1 mt. largh, 1,50/2 mt. lung, 0,40 mt. h) posto di traverso distanza libera dal bordo dei Tappetoni: Per quanto riguarda i Salti l'arrivo è previsto superando il Tappetone sovrapposto e non è prevista alcuna penalità per gli arrivi come indicato nella nota precedente (n° 5).

Per tutto quello che non è previsto da questo Programma sulle penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.

PROGRAMMA TECNICO FGI SILVER 2018

SPECIFICHE TECNICHE: PARALLELE ASIMMETRICHE

| LIVELLI: | LB | LC | LD |
|-----------------------------------|--|--|--|
| Richieste Tecniche | Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori 10 Celle su 10 righe diverse. Valore MAX. cella p. 0,60. (Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.) | Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori 10 Celle su 10 righe diverse. Valore MAX. cella p. 0,80. (Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.) | Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori 10 Celle su 10 righe diverse. Valore MAX. cella p. 1,00. (Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.) |
| Punteggio Massimo | punti 4,00 | punti 6,00 | punti 8,00 |
| Colonne | A-B-C-D-E-F-G-H con Valore da punti 0,30 a punti 1,00 | | |
| Righe | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 | | |
| COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO | - ED (elementi di difficoltà): Somma del valore di tutte le celle eseguite previste nel LIVELLO di appartenenza (max. 1 per riga). - La somma degli ED effettuati non potrà mai superare il punteggio max previsto dal proprio LIVELLO: (p.4,00 Livello LB)(p.6,00 Livello LC)(p.8,00 Livello LD) (Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti) | | |
| | Punteggio "D" = Elementi di Difficoltà Punteggio "E" = punti 10,00 meno Penalità Esecutive Punteggio Aggiuntivo = punti 2,00(vedi note) | | |
| PUNT.FINALE | Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E" + eventuale Punteggio Aggiuntivo | | |

Note Tecniche

- 1** Le Parallele non sono previste nel programma del Livello LA3-LB3-LC3.
- 2** 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
- 3** Le schede prevedono 10 righe orizz. e 8 colonne verticali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga (**vedi not e prima pagina**). Il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria **apponendo in basso a destra**, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (**blu o nera**). In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".
- 4** Ogni ginnasta può scegliere liberamente su ogni riga la cella da eseguire ma il valore della stessa, nel caso sia superiore a quello massimo consentito dal suo Livello, verrà riportato al valore massimo previsto.
[es.: se una ginnasta del Livello LB esegue il Tempo di Capovolta (-0) (riga 2 F 0,80); il valore effettivo della cella verrà riportato a p. 0,60 (valore massimo consentito)]
- 5** **Punteggio Aggiuntivo:** Per gli esercizi di tutti i LIVELLI non è prevista alcuna penalità per esercizio troppo corto mentre verrà eventualmente applicato un **PUNTEGGIO AGGIUNTIVO** di p. 2,00 per esercizio con minimo 6 celle appartenenti a righe diverse.
- 6** Per la composizione del punteggio D (somma degli Elementi di Difficoltà) verranno conteggiate al massimo 10 celle (1 per riga, quella di maggior valore).
- 7** Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare il valore di un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito (se sarà possibile rintracciarlo in una cella sulla stessa riga) oppure il valore di un altro elemento eseguito, preso da una cella non conteggiata su una riga non conteggiata.
- 8** Le Celle contenenti la stessa dicitura, anche se presenti su righe diverse, **non** possono essere ripetute. In caso di ripetizione ne verrà presa in considerazione solo una (la prima eseguita).
Es.: si esegue [Riga 3 (C - 0,50) Slancio **d gu** (piedi sotto staggio)]. Se successivamente vengono eseguite le celle: [riga 4 (C - 0,50)] e [riga 5 (C - 0,50)] entrambe non verranno considerate per la composizione del punteggio D.
- 9** Per la composizione del punteggio D le Kippe possono essere conteggiate solo 1 volta allo Staggio Superiore ed 1 volta allo Staggio Inferiore.
- 10** La ginnasta che **non** termina il proprio esercizio con l'uscita (da C.D.P.: non tentare l'uscita) incorre in una penalità di p. 0,50 per "mancanza di uscita".

NOTE sulle Attrezzature

- 11** Per le fasi Nazionali è prevista: Parallela Asimmetrica Regolamentare; la Tappetatura regolamentare FIG (h. cm 20 + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita).
- 12** Nelle fasi Territoriali è prevista la Parallela Asimm. Regolamentare e si potranno usare tappeti simili (consigliati tapp. da cm 20) che consentano comunque una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.

Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.

PROGRAMMA TECNICO FGI SILVER 2018 - Specifiche Tecniche TRAVE

| LIVELLI: | LA3 | LB3 - LB | LC3 - LC | LD |
|-----------------------------------|--|--|--|--|
| Richieste Tecniche | Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori 10 Celle su 10 righe diverse. Valore MAX. cella p. 0,40. (Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.) | Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori 10 Celle su 10 righe diverse. Valore MAX. cella p. 0,60. (Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.) | Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori 10 Celle su 10 righe diverse. Valore MAX. cella p. 0,80. (Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.) | Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori 10 Celle su 10 righe diverse. Valore MAX. cella p. 1,00. (Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.) |
| Punteggio Max | punti 2,00 | punti 4,00 | punti 6,00 | punti 8,00 |
| Griglia | Colonne: A-B-C-D-E-F-G-H-I-L con Valore da punti 0,10 a punti 1,00 | | Righe: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 | |
| COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO | - ED (elementi di difficoltà): Somma del valore di tutte le celle eseguite previste nel LIVELLO di appartenenza (max. 1 per riga). - La somma degli ED effettuati non potrà mai superare il punteggio max previsto dal proprio LIVELLO: (p.2,00 Livello LA3)(p.4,00 Livello LB3-LB)(p.6,00 Livello LC3-LC)(p.8,00 Livello LD) (Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti) | | | |
| | Punteggio "D" = Elementi di Difficoltà Punteggio "E" = p.10,00 meno Penalità Esecutive Punteggio Aggiuntivo = p.2,00(vedi note) Righe non eseguite = vedi nota 4 | | | |
| PUNT.FINALE | Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E" + eventuale Punteggio Aggiuntivo - eventuali righe non eseguite tra le righe 1,2,3 (vedi nota 4) | | | |

Note Tecniche

- 1** Le schede prevedono 10 righe orizz. e 10 colonne verticali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga (**vedi note prima pagina**). Il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria **apponendo in basso a destra**, all'interno della Cella scelta, un trattino a **penna (blu o nera)**. In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".
- 2** **Punteggio Aggiuntivo:** Per gli esercizi di tutti i LIVELLI non è prevista alcuna penalità per esercizio troppo corto mentre verrà eventualmente applicato un **PUNTEGGIO AGGIUNTIVO** di p. **2,00 per esercizio con minimo 6 celle appartenenti a righe diverse.**
- 3** Per la composizione del punteggio D (somma degli Elementi di Difficoltà) verranno conteggiate al massimo 10 celle (1 per riga, quella di maggior valore).
- 4** **E' obbligatoria l'esecuzione delle prime 3 righe della scheda (riga 1-2-3); penalità di p. 0,50 per ogni riga non eseguita.**
- 5** **Ogni ginnasta può scegliere liberamente su ogni riga la cella da eseguire ma il valore della stessa, nel caso sia superiore a quello massimo consentito dal suo Livello, verrà riportato al valore massimo previsto. [es.: se una ginnasta del Livello LA esegue la Rondata (riga 2 | 0,90); il valore effettivo della cella verrà riportato a p. 0,40 (valore massimo consentito)]**
- 6** Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare il valore di un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito (se sarà possibile rintracciarlo in una cella sulla stessa riga) oppure il valore di un altro elemento eseguito, preso da una cella non conteggiata su una riga non conteggiata.
- 7** Le Celle contenenti la stessa dicitura, anche se presenti su righe diverse, **non** possono essere ripetute. In caso di ripetizione ne verrà presa in considerazione solo una (la prima eseguita).
Es.: si esegue [Riga 3 (C - 0,30) Capovolta a] la [riga 4 (C - 0,30) Capovolta a] non viene considerata.
- 8** Solo gli elementi acrobatici possono essere ripetuti più volte se contenuti in combinazione in celle diverse. Il Salto in Estensione (**se**) può essere ripetuto al **max 3 volte (esclusa l'uscita)** se contenuto in combinazione in celle diverse.
- 9** In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.
- 10** Dove non specificato gli Enjambeè, il Salto Divaricato e il Sissonne si intendono con apertura di 180°. Dove non specificato gli Enjambeè si intendono spinta ad 1 piede.
- 11** La ginnasta che **non** termina il proprio esercizio con l'uscita (da C.D.P.: non tentare l'uscita) incorre in una penalità di p. 0,50 per "mancanza di uscita".
- 12** Durata dell'esercizio per tutti i livelli massimo 90" come da C.d.P.
- 13** **ATTREZZATURE:** Per il LIVELLO LA e LB è prevista la **TRAVE BASSA** h.50 cm da terra con tappeti da circa 6 - 10 cm. sotto e per l'uscita
- 14** **ATTREZZATURE:** Per i LIVELLI LC - LD è prevista la **TRAVE ALTA** h.125 cm. da terra. Per le fasi Nazionali sono previsti Tappeti di altezza regolamentare FIG (h. cm 20 + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita). Per le fasi Territoriali si potranno usare tappeti simili (consigliati tappeti da cm 20) che consentano comunque una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.

Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.

PROGRAMMA TECNICO FGI SILVER 2018 - Specifiche Tecniche CORPO LIBERO

SPECIFICHE TECNICHE: CORPO LIBERO

| LIVELLI: | LA3 | LB3 - LB | LC3 - LC | LD |
|-----------------------------------|--|--|--|--|
| Richieste Tecniche | Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori 10 Celle su 10 righe diverse. Valore MAX. cella p. 0,40. (Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.) | Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori 10 Celle su 10 righe diverse. Valore MAX. cella p. 0,60. (Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.) | Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori 10 Celle su 10 righe diverse. Valore MAX. cella p. 0,80. (Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.) | Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori 10 Celle su 10 righe diverse. Valore MAX. cella p. 1,00. (Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.) |
| Punteggio Max | punti 2,00 | punti 4,00 | punti 6,00 | punti 8,00 |
| Colonne | A-B-C-D-E-F-G-H-I-L con Valore da punti 0,10 a punti 1,00 | | | |
| Righe | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 | | | |
| COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO | - ED (elementi di difficoltà): Somma del valore di tutte le celle eseguite previste nel LIVELLO di appartenenza (max. 1 per riga). - La somma degli ED effettuati non potrà mai superare il punteggio max previsto dal proprio LIVELLO: (p.2,00 Livello LA3)(p.4,00 Livello LB3-LB)(p.6,00 Livello LC3-LC)(p.8,00 Livello LD) (Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti) | | | |
| | Punteggio "D" = Elementi di Difficoltà Punteggio "E" = p.10,00 meno Penalità Esecutive Punteggio Aggiuntivo = p.2,00(vedi note) Righe non eseguite = vedi nota 4 | | | |
| PUNT.FINALE | Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E" + eventuale Punteggio Aggiuntivo - eventuali righe non eseguite tra le righe 1,2,3 (vedi nota 4) | | | |

Note Tecniche

| | |
|-----------|---|
| 1 | Le schede prevedono 10 righe orizz. e 10 colonne verticali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga (vedi note prima pagina). Il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra , all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera) . In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "errata dichiarazione". |
| 2 | Punteggio Aggiuntivo: Per gli esercizi di tutti i LIVELLI non è prevista alcuna penalità per esercizio troppo corto mentre verrà eventualmente applicato un PUNTEGGIO AGGIUNTIVO di p. 2,00 per esercizio con minimo 6 celle appartenenti a righe diverse . Per la composizione del punteggio D (somma degli Elementi di Difficoltà) verranno conteggiate al massimo 10 celle (1 per riga, quella di maggior valore). |
| 3 | Per la composizione del punteggio D (somma degli Elementi di Difficoltà) verranno conteggiate al massimo 10 celle (1 per riga, quella di maggior valore). |
| 4 | E' obbligatoria l'esecuzione delle prime 3 righe della scheda (riga 1-2-3); penalità di p. 0,50 per ogni riga non eseguita. |
| 5 | Ogni ginnasta può scegliere liberamente su ogni riga la cella da eseguire ma il valore della stessa, nel caso sia superiore a quello massimo consentito dal suo Livello, verrà riportato al valore massimo previsto. [es.: se una ginnasta del Livello LB3 esegue la Ruota senza mani (riga 2 H 0,80); il valore effettivo della cella verrà riportato a p. 0,60 (valore massimo consentito)] |
| 6 | Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare il valore di un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito (se sarà possibile rintracciarlo in una cella <u>sulla stessa riga</u>) oppure il valore di un altro elemento eseguito, preso da una cella non conteggiata su una riga non conteggiata. |
| 7 | Le Celle contenenti la stessa dicitura, anche se presenti su righe diverse, non possono essere ripetute. In caso di ripetizione ne verrà presa in considerazione solo una (la prima eseguita). Es. : si esegue [Riga 1 (B - 0,20) Ruota] la [riga 4 (B - 0,20) Ruota] non viene considerata. |
| 8 | Solo gli elementi acrobatici possono essere ripetuti più volte se contenuti in combinazione in celle diverse. Il Salto in Estensione (se) può essere utilizzato al max 3 volte se contenuto in combinazione in celle diverse. |
| 9 | In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella ad eccezione della riga 7. |
| 10 | I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nella riga 7 (passaggio di danza).Il Passaggio di danza deve avere almeno 1 dei salti con divaricata Sagittale o Frontale (eccetto A 0,20 - B 0,30). |
| 11 | Dove non specificato gli Enjambeè, il Salto Divaricato e il Sissonne si intendono con apertura di 180°. Dove non specificato gli Enjambeè si intendono spinta a 1 piede. Dove non specificato il Flic Flac si intende a gambe unite. |
| 12 | Durata dell'esercizio per tutti i livelli massimo 90" come da C.d.P. Per l'esercizio a Corpo Libero è consentito il brano musicale cantato. |
| 13 | ATTREZZATURE: In tutte le fasi si utilizzerà come minimo un lato della pedana del corpo libero (anche non dotata di molle) o corsia facilitante (min.12 metri di lunghezza). Per le gare che prevedono l'utilizzo dei programmi tecnici LA e LB è anche possibile utilizzare strisce di moquette con sottostante un supporto di gomma elastica di min. 2 cm di spessore e di lunghezza min 12 mt. |

Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.



PT-FGI SILVER 2018 Ginnastica Artistica Femminile



VOLTEGGIO

Società: _____ Nome: _____ Anno di Nascita _____ Categoria _____ Livello _____ Data _____

| | | | | | | | | |
|--|--|----------------|------|---|---|---|---|---|
| 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore | LA3 | Valore Salto: | 2,00 | 2,50 | 3,00 | 3,50 | 4,00 | |
| | | GRUPPI SALTATI | A | Breve Rincorsa: battuta in pedana + SALTO IN ESTENSIONE | | Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA | Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino | |
| | | | B | Breve Rincorsa: battuta in pedana + SALTO IN ESTENSIONE | Breve Rincorsa: battuta in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con divaricata Frontale | | | Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti |
| Attrezzatura: | Tappetoni altezza 40 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|----------------|------|---|---|--|---|---|---|--|
| 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore | LB3 - LB | Valore Salto: | 3,00 | 3,50 | 4,00 | 4,50 | 5,00 | 5,50 | 6,00 | |
| | | GRUPPI SALTATI | A | Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA | Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino | Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino | | | Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti | RIBALTATA: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su Tappetoni h.40 cm. |
| | | | B | Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA | | | Rondata in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con arrivo in piedi sui Tappetoni | Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti | | Rincorsa: battuta in pedana + RUOTA con arrivo costale e arrivo su Tapp. h. 40 cm) e arrivo su Tapp. h. 40 cm) |
| Attrezzatura: | Tappetoni altezza 0,40 mt. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") o dove specificato Tappetoni altezza 0,40 mt. + Tappeto supplementare posto di traverso + (tappetino tipo "sarneige" se necessario) | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|----------------|------|---|---|--|--|---|---|---|
| 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore | LC3 - LC | Valore Salto: | 5,00 | 5,50 | 6,00 | 6,50 | 7,00 | 7,50 | 8,00 | |
| | | GRUPPI SALTATI | A | Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA | Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino | Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino | | | Rincorsa: battuta in pedana + RUOTA con arrivo costale a gambe divaricate | Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti |
| | | | B | Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA | | | Rondata in pedana + spinta con arrivo supino | Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti | | Rondata in pedana + FLIC con arrivo in piedi |
| Attrezzatura: | Tappetoni altezza 0,80 mt. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|----------------|------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore | LD | Valore Salto: | 7,00 | 7,50 | 8,00 | 8,50 | 9,00 | 9,50 | 10,00 | |
| | | GRUPPI SALTATI | A | Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino | Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino | Rincorsa: battuta in pedana + RUOTA con arrivo costale a gambe divaricate | Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti | RUOTA con arrivo costale a gambe divaricate (posa mani h. 120 cm e arrivo su Tapp. h 80 cm) | RUOTA + 1/4 di giro con arrivo dorso al Tappeto h. 40 cm (posa mani h. 120 cm e arrivo su Tapp. h. 80 cm) | RIBALTATA: posa delle mani Tapp.h. 120 cm, arrivo in piedi su Tappetoni h. 80 cm. |
| | | | B | Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA | Rondata in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con arrivo in piedi sui Tappetoni | Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti | Rondata in pedana + spinta con arrivo supino | RONDATA con arrivo in piedi (posa mani h. 120 cm e arrivo su Tapp. h. 80 cm) | Rondata in pedana + FLIC con arrivo in piedi (mani e arrivo su Tappetoni 80 cm.) | Rondata in pedana + FLIC con arrivo in piedi (mani Tapp. h. 120 cm con arrivo su Tappetoni h.80 cm) |
| Attrezzatura: | Tappetoni altezza 0,80 mt. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") o dove specificato Tappetoni altezza 0,80 mt. + Tappeto supplementare posto di traverso + (tappetino tipo "sarneige" se necessario) | | | | | | | | | |

Tappeto supplementare: Tappeto (h. 0,40 mt., lung. 1,50/2 mt., largh. 1 mt.) posto di traverso (distanza libera dal bordo del tappetone) + (con sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario)



PT-FGI SILVER 2018 Ginnastica Artistica Femminile

fgj PARALLELE

| Società: | | Nome: | | | | | | Anno di Nascita | | Categoria | Livello | Data | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------------------|--|--|--|--|---|--|---|---|---|---------|---|--|--|-----------|--|--------------------------|--|--|---|----------|---|---|--|
| VALORE: | | A 0,30 | | B 0,40 | | C 0,50 | | D 0,60 | | E 0,70 | | F 0,80 | | G 0,90 | | H 1,00 | | | | | | | | |
| RIGA Entrate | 1 | SI: Entrata: Saltare arf | | SI: Entrata: capovolta d arf (partenza libera) | | SI: Entrata: capovolta d arf partenza ppu | | SI: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione | | SI: Kippe infilata 1 g in presa poplitea | | SI: Kippe infilata 1 g tesa | | SI: Kippe infilata 2 g tese | | Kippe SI | Kippe SS | | | | | | | |
| RIGA | 2 | Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata | | Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata | | Giro addominale d | | | | | | Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS | | SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp. | | Tempo di capovolta (-O) | | Tempo di capovolta (45° o più) | | | | | | |
| RIGA | 3 | Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata | | Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata | | Slancio d gu (piedi sotto staggio) | | Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio | | Da ritti SI: saltare alla sospensione SS | | Da ritti SI: saltare arf allo SS | | Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS | | SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp. | | Giro di pianta d a gambe piegate | | Giro di pianta d a gu e tese dall'inizio alla fine del giro | | | | |
| RIGA | 4 | Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf | | Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf | | Slancio d gu (piedi sotto staggio) | | Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio | | Da ritti SI: saltare alla sospensione SS | | Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS) | | Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS | | SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp. | | Slancio dietro gd a corpo squadrato (-O) | | Slancio dietro gd a corpo squadrato (45° o più) | | | | |
| RIGA | 5 | Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf | | Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf | | Slancio d gu (piedi sotto staggio) | | Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio | | Da ritti SI: saltare alla sospensione SS | | Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS) | | Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS | | SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp. | | Slancio dietro gu (-O) | | Slancio dietro gu (-45°) | | Slancio dietro gu (45° o più) | | |
| RIGA | 6 | Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro | | Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf | | SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata | | SS: Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione | | Da ritti SI: saltare alla sospensione SS | | Da ritti SI: saltare arf allo SS | | Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS | | SS: Mezza volta di petto | | Granvolta di petto | | | | | | |
| RIGA | 7 | Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro | | Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf | | SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata | | Fucks | Giro addominale a a g piegate (ochetta) | Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione | | Kippe infilata a 1 g in presa poplitea | | Giro addominale a a g tese(ochetta) | | Kippe infilata 1 g tesa | SS: Mezza volta di petto | Kippe infilata 2 g tese | | Kippe SI | Kippe SS | Infilata a 2 g e stacco - anche presa dalla Bascule | | |
| RIGA | 8 | Dall'app.con 2 g tese infilate 1/2 giro e arrivo in arf | | Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione | | Giro d con 1 g infilata in presa poplitea | | Fucks | Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea | Bascule con 1 g infilata tesa | | Giro d con 1 g infilata tesa | | Kippe infilata a 1 g in presa poplitea | | Giro d con 2 g infilate | | Kippe infilata 1 g tesa | Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-O) | | Kippe SI | Kippe SS | Giro d in appoggio a gd (Stalder) (45° o più) | |
| RIGA | 9 | Dall'app.con 2 g tese infilate 1/2 giro e arrivo in arf | | Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione | | Giro a con 1 g infilata con risalita in presa poplitea | | Fucks | Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea | Bascule con 1 g infilata tesa | | Giro a con 1 g infilata tesa | | Bascule a 2 g tese infilate | | Giro a con 2 g infilate | | Kippe infilata 1 g tesa | Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-O) | | Kippe SI | Kippe SS | Giro a in app. gd (Endo) con apertura d (45° o più) | |
| RIGA | 10 <i>Uscite</i> | Dall'app. SI: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio | | Dall'oscillaz. SS abbandonare d le impugnature arrivo in piedi | | Posa successiva dei piedi sullo staggio a gd e uscita in Fioretto | | Fioretto gu | Fioretto gd | Fioretto con 1/2 giro | | Dall'oscillaz. SS in sospensione: | | Salto d r | Salto d k | Salto d tesoro | | | | | | | | |
| Punt.MAX | | LB | | | | | | LC | | LD | | | | | | | | | | | | | | |

Legenda: a=avanti d=dietro L=laterale r=raccolto k=carpiato t=teso g=gamba gd=gambe divaricate gu=gambe unite ppu=piedi pari uniti SS=staggio superiore SI=staggio inferiore arf= all'appoggio ritto frontale -O=sotto l'orizz. -45=sotto i 45° dalla Vert. +45=sopra i 45° dalla Vert.

Le celle uguali possono essere ripetute ma verranno conteggiate una sola volta. Le Kippe possono essere conteggiate al massimo una volta allo SI e una allo SS.

La ginnasta può scegliere liberam. su ogni riga la cella da eseguire ma il valore della stessa, se superiore, verrà riportato al valore max. di ogni Livello



PT-FGI SILVER 2018 Ginnastica Artistica Femminile



TRAVE

| Società: | | Nome: | | | | Anno di Nascita | Categoria | Livello | Data | | | | | | |
|--------------------|--------------------|---|---|--|--|---|--|--|--|---|---|-------------------------------------|--|-----------------------------------|--------------------------------------|
| VALORE: | A 0,10 | B 0,20 | C 0,30 | D 0,40 | E 0,50 | F 0,60 | G 0,70 | H 0,80 | I 0,90 | L 1,00 | | | | | |
| RIGHE OBBLIGATORIE | 1 | Candela: partenza da seduti e ritorno seduti | Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi | Capovolta d (partenza-arrivo liberi) | Ponte | | Rovesciata d | Rovesciata d (partenza da seduti) | Flic d smezzo o unito | Salto d r | | | | | |
| | 2 | Posizione seduta: distendersi supini e ritorno | Posiz. accosciata: spinta ppu elevare il bacino verso la verticale | Capovolta a (partenza-arrivo liberi) | Capovolta d | Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata) | Verticale apertura sagittale | Verticale di slancio (unire le g in verticale) | Ruota | Verticale di slancio (tenuta 2") | Rovesciata a (partenza-arrivo liberi) | Rondata | Ruota senza mani | Ribaltata senza mani | |
| | 3 | Candela: partenza da seduti e ritorno seduti | Posiz. Acco.: spinta ppu elevare il bacino verso la verticale | Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi | Capovolta a (partenza-arrivo liberi) | Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata) | Verticale apertura sagittale | Verticale di slancio (unire le g in verticale) | Ruota | Verticale di slancio (tenuta 2") | Rovesciata a (partenza-arrivo liberi) | Flic d smezzo o unito | Salto d r | Ruota senza mani | Ribaltata senza mani |
| RIGA | 4a Trave 50 cm | Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque | Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo | Entrata in spaccata frontale | Entrata in squadra divaricata | Entrata in squadra divaricata 2" | | Entrata in capovolta a in punta alla trave | | | | | | | |
| Entrate | 4b Trave 125 cm | Passaggio laterale di una g e arrivo a cavallo della trave a gd | Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo | Entrata in spaccata frontale | Entrata in squadra divaricata | Capovolta d sotto la trave | | Entrata in squadra divaricata 2" | Entrata framezzo | Entrata in arabesque in punta alla trave | Entrata in capovolta a in punta alla trave | | Verticale d'impostazione | | |
| RIGA | 5 | se + se | Salto del gatto + se | se + salto raccolto | Sissonne + se | | Enj. Sul posto + se | Salto del Cosacco + se | Enj. Sul posto + Salto Raccolto | Sissonne + Sissonne | Enj + se | Enj + Salto Raccolto | Enj sul posto + Sissonne | Enj sul posto + Salto del Cosacco | Enj + (Sissonne o Salto del Cosacco) |
| RIGA | 6 | Salto del Gatto | Sforbiciata g tese | Enjambée (apertura 90°) | | Enjambée (apertura 90°) arrivo in arabesque | | Salto del Gatto con 1/2 giro (180°) | Enjambée (apertura 180°) | | Enjambée (apertura 180°) arrivo in arabesque | | Enjambée con cambio di gamba | | |
| RIGA | 7 | se | Salto Raccolto | se con 1/2 giro (180°) | se con 1/2 giro (180°) in pt | Enjambée sul posto (ap. 90°) anche in pt | Salto Divaricato (ap. 90°) anche in pt | Sissonne | Salto del Cosacco | Enjambée sul posto (apertura 180°) | Salto Divaricato (apertura 180°) | Enjambée sul posto (ap. 180°) in pt | Salto Divaricato (apertura 180°) in pt | Cosacco con 1/2 giro (180°) | Enjambée sul posto con 1/2 g (180°) |
| RIGA | 8 | Candela + se (partenza da in piedi) | | Capovolta avanti + se | Chassè + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata) | | Salto del gatto + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata) | Verticale di slancio (unire g in vert.) + se | Verticale in divaricata sagittale + sissonne | Verticale in divaricata sagittale + cosacco | Verticale in divaricata sagittale + Enj sul posto | | Salto del gatto + Ruota | Rovesciata a + se | Rovesciata d + se |
| RIGA | 9 | Posizione in passè tenuta 2" e chiusura in Relevè | Posizione su 1 piede g tesa a (min. 45°) tenuta 2" e chiusura in Relevè | 1/2 giro (180°) su due piedi in relevè | 1/2 g. (180°) su 2 piedi in relevè + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevè | 1/2 giro (180°) in passè | | 1/2 giro (180°) con gamba libera tesa a 45° | 1/2 giro (180°) su un'avampiede + passo 1/2 giro (180°) sull'altro | | 1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 90° | | 1 giro (360°) in passè | | |
| RIGA | 10 Uscite | se all'estremità della trave | Battuta a ppu + se | Battuta a ppu + Salto pennello r | Battuta a ppu + Salto Divaricato | Rondata con appoggio delle mani all'estremità della trave | | Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave | Ruota sulla Trave + se | Rondata sulla Trave + se | solo Trave h. 125 cm | | solo Trave h. 125 cm | | |
| Punt.MAX | | LA3 | | | | LB3-LB | | | | LC3-LC | | | | LD | |

Legenda: a=avanti d=dietro l=laterale r=raccolto k=carpiato t=teso g=gambe gd=gambe divaricate gu=gambe unite se=salto in estensione al=asse longitudinale pt=posizione trasversale ppu=piedi pari uniti

Dove non specificato gli Enjambée, il Salto Divaricato e il Sissonne sono con apertura di 180°; gli Enjambée si intendono spinti ad 1 piede.

Celle uguali non possono essere ripetute anche se sono su righe diverse

Gli elementi acrobatici possono essere ripetuti più volte se contenuti in combinazione in celle diverse.

Il se può essere ripetuto max 3 volte (esclusa uscita) se contenuto in combinazione in celle diverse.

In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.

E' obbligatoria l'esecuzione delle prime 3 righe della scheda (riga 1-2-3); pen. p.0,50 per ogni riga non eseguita.

La ginnasta può scegliere liberamente su ogni riga la cella da eseguire ma il valore della stessa, se superiore, verrà riportato al valore max. di ogni Livello



PT-FGI SILVER 2018 Ginnastica Artistica Femminile



CORPO LIBERO

Società: _____ Nome: _____ Anno di Nascita _____ Categoria _____ Livello _____ Data _____

VALORE: **A 0,10** **B 0,20** **C 0,30** **D 0,40** **E 0,50** **F 0,60** **G 0,70** **H 0,80** **I 0,90** **L 1,00**

| RIGHE OBBLIGATORIE | 1 | Capovolta d | Ruota | | Rovesciata d | Rondata + se | Capovolta d alla Verticale a braccia Piegate | | Capovolta d alla Verticale a braccia Tese | | Rondata + flic d + se | | Rondata (anche con flic) + | | Rondata (anche con flic) + Salto d t | | Rondata (anche con flic) + salto d t con 1 giro (360°) | | | | | |
|--------------------|----|---|--|-------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|--|------------------------------|---|-------------------------------|--|------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|--|------------------------------------|--|--|--|----------------------|---|--|
| | | 2 | Capovolta a | Verticale + capovolta a | | Rovesciata a | | Ribaltata 1 g | Ribaltata ppu | Ribaltata ppu + se | | Salto a r (anche con la Ribaltata) | | Ruota senza mani | | Salto a t (anche con la Ribaltata) | | Salto a t con 1 giro (360°) (anche con la Ribaltata) | | | | |
| | 3 | Capovolta a | Verticale + capovolta a | | Rovesciata a | Verticale + 1/2 giro (180°) | Verticale + 1 giro (360°) | | Ribaltata 1 g + Ruota | | Ribaltata 1 g + Ribaltata 1 g | | Ribaltata 1 g + Rondata ppu + se | | Ribaltata 1 g + Ribaltata ppu + se | | Salto a r + Salto a r (anche con la Ribaltata) | | Salto a t + Salto a r (anche con la Ribaltata) | | | |
| RIGA | 4 | Capovolta d | Ruota | | Rovesciata d | Rondata + se | | | ppu flic d smezzo | | Rovesciata d + flic smezzo | Rondata + flic + se | | | Rondata + 2 flic + se | | Rond. + salto tempo + flic + se | | Rond. + salto tempo + flic + | | | |
| RIGA | 5 | | Capovolta a + se | Capovolta d + se | Verticale + 1/2 giro (180°) | | Verticale + 1 giro (360°) | | ppu Presalto + Rondata + salto divaricato | | ppu Presalto + Rondata + Enj sul posto | ppu Presalto + Rondata + Sissonne | ppu Flic d + salto divaricato | | ppu Flic d + Enj sul posto | ppu Flic d + Sissonne | | | ppu Presalto Rond + salto d raccolto + se | | | |
| RIGA | 6 | 1/2 giro (180°) in passé | 1/2 giro (180°) in passé + passo 1/2 giro (180°) in passé sull'altra gamba | | | | 1 giro (360°) in passé | | | | 1 giro (360°) in passé + passo 1/2 giro (180°) in passé sull'altra gamba | | | | 1 giro (360°) in passé + passo 1 giro (360°) in passé sull'altra gamba | | | | 2 giri (720°) in passé | | | |
| RIGA | 7 | Chassé + Salto del Gatto | Chassé + Sforbiciata a gambe tese | | | | Enjambeé + Salto del Gatto | | Enjambeé + Enjambeé | | Enjambeé + Enjambeé con 1/4 di giro (90°) | | Enjambeé con Cambio + Salto del Gatto | | Enjambeé con Cambio + Enjambeé | | Enjambeé con Cambio + Enjambeé con 1/4 di giro (90°) | | Enjambeé con Cambio + Johnson | | | |
| RIGA | 8 | 1/2 giro (180°) con g libera tesa a 45° | 1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 135°) | | | | 1/2 giro (180°) con g libera tesa a 90° | | 1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 180°) | | | | 1 giro (360°) con g libera tesa a 45° | | | | | | 1 giro (360°) con g lib. tesa a 90° | | 1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 180°) | |
| RIGA | 9 | Salto del gatto | Sforbiciata a gambe tese | | salto del gatto con 1/2 giro (180°) | | salto del gatto con 1 giro (360°) | | Enjambeé | | Enjambeé con 1/4 di giro (90°) | | Enjambeé con cambio | | Enjambeé ad Anello | | Johnson | | Enj. Cambio con 1/2 giro (180°) | | Enj. Cambio ad Anello | |
| RIGA | 10 | se | Salto r | se con 1/2 giro (180°) | Salto r con 1/2 giro (180°) | Sissonne | Cosacco | Enj sul posto (apertura 90°) | Salto divaricato (apertura 90°) | Enj sul posto (apertura 180°) | Salto divaricato (apertura 180°) | se con 1 giro (360°) | | Salto Cosacco con 1/2 giro (180°) | Salto Div. Con 1/2 giro (180°) | Enj sul posto con 1/2 giro (180°) | | Salto Div. Con 1 giro (Popa) | Salto cosacco con 1 giro | se con 2 giri (720°) | Enj sul posto con 1 giro (360°) | |

Punt.MAX LA3 LB3-LB LC3-LC LD

Legenda: a=avanti d=dietro r=raccolto k=carpiato t=teso g=gamba ppu=piedi pari uniti se=salto in estensione al=asse longitudinale Le celle uguali non possono essere ripetute

Nelle "Serie" non è consentito invertire o/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella ad eccez. del "Passaggio di Danza" (riga 7).
 I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nel Pass. di Danza (riga 7).
 Gli elementi acrobatici possono essere ripetuti più volte se contenuti in combinazioni in celle diverse.
 Il se può essere ripetuto max 3 volte se contenuto in combinazioni in celle diverse.
 Dove non specificato gli Enjambeé, il Salto Divaricato e il Sissonne sono con apertura di 180°; gli Enjambeé sono spinti a 1 piede e il Flic Flac si intende a gambe unite.
 E' obbligatoria l'esecuzione delle prime 3 righe della scheda (riga 1-2-3); pen. p.0,50 per ogni riga non eseguita.
 La ginnasta può scegliere liberamente su ogni riga la cella da eseguire ma il valore della stessa, se superiore, verrà riportato al valore max. di ogni Livello