



PT-FGI GOLD 2018 GAF

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 di Squadra ed Individuali della categoria Allieve. Nei Campionati Individuali i Livelli sono suddivisi per età. Nei Campionati di Squadra la composizione è libera con esclusione del Gold3	
2	Il Campionato di Squadra Gold3 è suddiviso in 2 Categorie: Gold3A (Sq. con ginnaste di 8*-9-10 anni), Gold3B (Sq. con ginnaste di 11-12 anni).	<i>*al compimento dell'8°anno</i>
3	Nel Campionato di Squadra Gold1 è previsto l'utilizzo del Livello L3 . Nel Campionato di Squadra Gold2 è prtevisto l'utilizzo del Livello L2 . Nei Campionati di Squadra Gold3A e Gold3B è previsto l'utilizzo del Livello L1 . Per i Campionati di Squadra Allieve Gold1, Gold2, Gold3A, Gold3B non è prevista la sbarra con i cinghietti.	
4	Il punteggio totale viene ottenuto sommando i punteggi parziali degli attrezzi previsti. Fa eccezione il Campionato Individuale L1 dove si scarta il punteggio più basso tra Parallele e Cinghietti.	
5	Per la composizione degli esercizi seguire le indicazioni riportate nelle tabelle specifiche degli attrezzi, nelle NOTE sottostanti e nelle NOTE a pag. 2 , 3 e 4.	
6	Non potrà essere conteggiata più di una cella per riga e le celle dovranno essere convalidate dal giudice come effettivamente eseguite e utilizzate per la composizione del punteggio finale.	
7	I Bonus vengono assegnati solo per gli elementi / serie / collegamenti eseguiti direttamente e senza caduta. Per ottenere i Bonus si dovranno seguire le modalità illustrate nelle schede specifiche degli attrezzi e riportate anche nelle note di pag. 2 (21-22-23) e di pag. 4 (34-36-37-38-44-53).	
Nota specifica sugli Attrezzi e sul loro utilizzo nelle competizioni. (I Livelli previsti nelle competizioni si trovano nelle schede generali degli attrezzi: pag. 2 e 3).		Attrezzi previsti nelle gare
8	VOLTEGGIO sui Tappetoni: sono previsti dei Tappetoni con le seguenti misure: h. 80 cm, larghezza min. 1,50 mt., lunghezza min. 4 - 5 mt.; sopra aiTappetoni 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 delle zone di sicurezza laterali con tappeti adeguati per accogliere cadute accidentali)	Campionato Individuale L1 Camp. di Squadra Gold3A - Gold3B
9	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, Lungh. 2 mt, Largh. min. 1 mt) posto al centro per lungo a distanza libera dal bordo anteriore; al Tappeto supplementare è possibile sovrapporre un tappetino tipo "sarneige" a discrezione del Presidente di Giuria; (se il tappeto sovrapposto è più largo di cm. 100 la larghezza di cm. 100 dovrà essere opportunamente segnalata) (alla fine dei Tappetoni va prevista una zona di sicurezza con tappeti adeguati per accogliere cadute accidentali)	Campionato Individuale L2 Camp. di Squadra Gold2
10	VOLTEGGIO TAVOLA + Tappetoni: è prevista la Tavola da Volteggio (h. 115 cm) con arrivo sui Tappetoni h. 100 cm.; nella parte prossimale posteriore della tavola vanno posti i ritri con elastico; (alla fine dei Tappetoni va prevista una zona di sicurezza con tappeti adeguati per accogliere cadute accidentali); (nel caso di Tappetone di larghezza maggiore di cm. 100 la larghezza di cm. 100 dovrà essere opportunamente segnalata).	Campionato Individuale L3 Camp. di Squadra Gold1
11	VOLTEGGIO TAVOLA: è prevista la 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
12	PARALLELE: Sono previste le Parallele Asimmetriche regolamentari FIG, tappeti cm 20 + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita.	In tutte le gare
13	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 che usano gli scalatori) che forniscano una sicurezza adeguata.	Camp. Ind. L1-L2-L3
14	TRAVE: è prevista la Trave h. cm 105 dai tappeti; tappeti regolamentari (h. cm 20)+ tappeto supplementare cm 10 per l'uscita	In tutte le gare
15	CORPO LIBERO: Pedana del Corpo Libero regolamentare.	In tutte le gare

 GARE ED ETA' GINNASTE	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)
Programma Tecnico	Campionati di Squadra Gold 3A (8*-9-10 anni) - Gold 3B (11-12 anni) (8* = 8 anni compiuti)	Campionato di Squadra Gold 2	Campionato di Squadra Gold 1	
	2 o 3 Salti a scelta Tabella L1: - 2 salti a scelta da righe diverse (riga A - B - C) - oppure 3 salti (scelti nelle celle grigie) 1x riga A-B-C (Bonus p.0,30)	2 o 3 Salti a scelta Tabella L2: - 2 salti a scelta da righe diverse (riga A - B - C) - oppure 3 salti (scelti nelle celle grigie) 1x riga A-B-C (Bonus p.0,30)	2 o 3 Salti a scelta Tabella L3: - 2 salti a scelta da righe diverse (riga A - B - C) - oppure 3 salti (scelti nelle celle grigie) 1x riga A-B-C (Bonus p.0,30)	- 1 salto a scelta Tabella L4: riga A - B - C - 2° salto facoltativo scelto nella riga diversa dal 1° e tutti e 2 scelti nelle celle grigie (Bonus p. 0,50)
Salti Scelti nelle Colonne:	da p. 3,50 a p. 6,00	da p. 4,50 a p. 7,50	da p. 6,50 a p. 8,50	da p.7,00 a p. 9,50
Per il BONUS Salti Scelti nelle colonne:	da p. 6,00	da p. 7,50	p. 8,50	da p. 8,50 a p. 9,50
Attrezzatura	Vedi nota 8	Vedi nota 9	Vedi nota 10	Vedi nota 11
Punt.. Finale	Media tra i 2 Salti o (facoltativo) 3 salti di gruppi diversi e media dei 2 salti migliori + (eventuale Bonus - vedi note scheda volteggio)			Salto unico o (facoltativo) media tra i 2 salti + Bonus
Formazione Punteggio	GIURIA "D": Valore del Salto + eventuale Bonus		GIURIA "E": punti 10,00 meno penalità esecutive.	

NOTE: VOLTEGGIO - previsto in tutte le competizioni

- 16 Il Volteggio prevede l'utilizzo della scheda a seconda del livello di appartenenza
- 17 Al **Volteggio** la ginnasta ha facoltà di scegliere i salti (**2 o 3 salti** nel Livello L1-L2-L3 **1 PER RIGA**) (**1 o 2 salti** nel Livello L4 **1 PER RIGA**) e l'allenatore dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria dichiarando **la successione dei salti** scrivendo **il numero (1-2-3)** in basso a destra, all'interno della Cella scelta, usando una penna (blu o nera).
- 18 Per il Livello L3, dove è previsto l'uso dell'**ELASTICO**, i ritti vanno posti nella parte prossimale posteriore della Tavola da Volteggio, a distanza libera. Nel caso in cui la ginnasta tocchi l'elastico il salto non potrà essere ripetuto e la giuria **diminuirà di p. 1,00 il valore D** del salto effettuato.
- 19 **SALTI CON ARRIVO SU TAPPETONI** o su **TAVOLA CON ARRIVO SU TAPPETONI**:
CON ARRIVO in AVANTI: non è prevista alcuna penalità per i passi o le cadute per eccesso avanti (passi o rimbalzi avanti o arrivo prono o discesa dal Tappeto sovrapposto);
CON ARRIVO INDIETRO: non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro o arrivo supino o discesa dal Tappeto sovrapposto);
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 o discesa dal Tappeto sovrapposto).
CON TAPPETO SOVRAPPOSTO l'uscita laterale (fuori direzione) dopo l'arrivo incorrerà nelle penalità previste per il "Fuori Linea" del C.d.P. in vigore. Nel caso la ginnasta non arrivi sopra il Tappetone sovrapposto ma lo superi arrivando direttamente sui tappeti da 80 cm incorrerà in una penalità di p. **0,50**.
- 20 Per quanto riguarda i salti con tecnica **KASAMATSU** eseguiti sui Tappetoni è consentita la posa della 1ª mano sul bordo verticale del Tappetone.
- 21 **BONUS**. Per i **Livelli L1 - L2 - L3**: se la ginnasta effettua 3 salti, scelti tra le **celle colorate di grigio** e appartenenti a tre righe diverse A-B-C, si vedrà assegnare un **Bonus** di p. **0,30** da sommare al punteggio finale ottenuto con la media dei 2 migliori salti effettuati. Punteggio Finale = [(Somma dei 2 salti migliori) : 2] + **Bonus** di p. **0,30**.
- 22 **BONUS**. Per il **Livello L 4**: se la ginnasta effettua 2 salti, scelti tra le **celle colorate di grigio** presenti in righe diverse A-B-C, si vedrà assegnare un **Bonus** di p. **0,50** da sommare al punteggio finale ottenuto con la media dei 2 salti effettuati. Punteggio Finale = [(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.**
- 23 Nel caso di salto nullo la ginnasta **non potrà ripetere il salto** sia che presenti 2 o 3 salti ed in quest'ultimo caso l'eventuale **Bonus non verrà riconosciuto**. Nel caso di una rincorsa a vuoto, per tutti i Livelli (indifferentemente che si eseguano 1 o 2 o 3 salti) è concessa 1 sola ripetizione con la penalità neutra di p. 1.00 ed anche in questo caso l'eventuale **Bonus non verrà riconosciuto**.



PARALLELE



CINGHIETTI



TRAVE



CORPO LIBERO

GARE ED ETA' GINNASTE	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 (11-12 anni) (8* = 8 anni compiuti)	Campionato di Squadra Gold 2	Campionato di Squadra Gold 1	
	Valore Totale degli elementi eseguiti massimo punti 4,00	Valore Totale degli elementi eseguiti massimo punti 5,50	Valore Totale degli elementi eseguiti massimo punti 6,50	Valore Totale degli elementi eseguiti massimo punti 7,50
Attrezzatura	Parallele: Vedi nota 12; Cinghietti: Vedi nota 13; Trave: Vedi nota 14; Corpo Libero: Vedi nota 15			
Elementi Scelti nelle Colonne:	Per L1 ed L2 da punti 0,10 a punti 0,90 - Per L3 ed L4 da 0,10 a 1,50 (per Parallele, Trave e Corpo Libero)			
RIGHE + EC	1 - 2 - 3 - 4			
RIGHE SENZA EC	5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10			
FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO	ED (elementi di difficoltà): somma del valore di tutte le celle eseguite (max. 1 per riga). La somma degli E.D. effettuati non potrà superare il punteggio massimo previsto dal livello di appartenenza: [p. 4,00 Cat.L1,Gold3A e Gold3B)], (p. 5,50 per Cat.L2, Gold2), (p. 6,50 Cat.L3, Gold1) e (p. 7,50 per Cat.L4) ad esclusione di effettuazione corretta di una cella "J" in L3, L4, Gold1 (vedi note pag.4).			
	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			

NOTE GENERALI: PARALLELE - CINGHIETTI - TRAVE - CORPO LIBERO

24	La ginnasta ha facoltà di scegliere i vari elementi da eseguire, e l'allenatore dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria segnalando con un trattino nella parte bassa a destra all'interno della cella (penna nera o blu).
25	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 (Le penalità per esercizio corto non si applicano alle Parallele e alla Sbarra con Cinghietti per esercizi del livello L1)
26	Le schede prevedono 10 righe di cui le prime 4 (1-2-3-4) consentono anche di soddisfare le EC.
27	Gli esercizi vengono composti scegliendo i movimenti descritti nelle celle elencate nelle griglie. In ogni caso saranno conteggiati al massimo 10 celle, 1 per riga orizzontale (quella di maggior Valore), scelte fra tutte quelle presenti nella griglia.
28	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.
29	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 effettui 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.

NOTE SPECIFICHE:

SBARRA CON CINGHIETTI (Attrezzo previsto solo nel Campionato Individuale L1 (vedi nota 29) - L2 - L3)

30	Nel caso di caduta sull'attrezzo, ed 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.
31	Gli elementi contenuti nella riga 10 possono essere eseguiti solo come elementi finali dell'esercizio. 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 .
32	Tutti gli elem. 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.
33	I giri di pianta vanno effettuati a gambe unite in tutte le fasi
34	E' previsto un Bonus per celle grigie collegate direttamente fra loro. Ogni volta = 0,30

PARALLELE (Attrezzo previsto in tutte le competizioni) (per il Campionato Individuale L1 - vedi nota 29)

35	Le Kippe possono essere conteggiate 1 sola volta allo SS ed una sola volta allo SI per la formazione del punteggio D.
36	E' previsto un Bonus per elementi, contenuti nelle <u>celle grigie</u> , collegati direttamente fra loro. Ogni volta = 0,30
37	E' previsto: Bonus di p. 1,00 se vengono assegnate 4 celle grigie su righe diverse - Bonus di p. 0,50 se vengono assegnate 3 celle grigie su righe diverse
38	Se vengono assegnate: 1 kippe V a gu e 1 kippe V a gd è previsto un Bonus di p. 0,30
39	L'esecuzione delle celle nella colonna " J " è riservata esclusivamente al Livello L3, L4 e al Campionato di Squadra Allieve Gold1
40	L'esecuzione senza caduta di una cella nella colonna " J " consente di sfiorare il valore massimo degli ED (Elementi di Difficoltà: L3 (6,50) ed L4 (7,50)).
41	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

TRAVE (Attrezzo previsto in tutte le competizioni)

42	Durata dell'esercizio come previsto dal C.d.P. in vigore. In ogni tipo di "Serie" è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nelle celle.
43	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.
44	E' previsto: Bonus di p. 1,00 se vengono assegnate 4 celle grigie su righe diverse - Bonus di p. 0,50 se vengono assegnate 3 celle grigie su righe diverse
45	L'esecuzione delle celle nella colonna " J " è riservata esclusivamente al Livello L3, L4 e al Campionato di Squadra Allieve Gold1
46	L'esecuzione senza caduta di una cella nella colonna " J " consente di sfiorare il valore massimo degli ED (Elementi di Difficoltà: L3 - Squadra Gold1 (6,50) ed L4 (7,50)).
47	Nella riga 10 (entrate) NON è consentito il passaggio alternato delle gambe.
48	La Serie Ginna deve avere un salto con apertura 180° sagittale o frontale a partire dalla cella "A" + "A" (C 0,30).

CORPO LIBERO (Attrezzo previsto in tutte le competizioni)

49	La durata dell'esercizio è come previsto dal C.d.P. in vigore. Non è ammesso il brano musicale cantato.
50	I salti ginnici spinti 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.
51	. In ogni tipo di "Serie" è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nelle celle. Nell'esercizio possono essere eseguiti due Doppi Salti indietro ma devono essere diversi fra loro (uno Raccolto ed uno Carpiato).
52	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-Ribaltata-Salto ar -Salti a rkt con 360°.
53	E' previsto: Bonus di p. 1,00 se vengono assegnate 4 celle grigie su righe diverse - Bonus di p. 0,50 se vengono assegnate 3 celle grigie su righe diverse
54	L'esecuzione delle celle nella colonna " J " è riservata esclusivamente al Livello L3, L4 e al Campionato di Squadra Allieve Gold1
55	L'esecuzione senza caduta di una cella nella colonna " J " consente di sfiorare il valore massimo degli ED (Elementi di Difficoltà: L3 - Squadra Gold1 (6,50) ed L4 (7,50)).

A TUTTI GLI ATTREZZI LE CELLE COLORATE DI GRIGIO DOVRANNO ESSERE ESEGUITE SENZA CADUTA PER POTER ESSERE CONTEGGIATE PER L'OTTENIMENTO DEL BONUS

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

2018

VOLTEGGIO

GAF

Società:					Nome:					Data:			Livello:		Anno di nascita:					
Allieve A1 Camp. Sq. Gold 3A-3B	L1	Valore Salto:			3,50		4,50		5,00		5,50			6,00						
		2 o 3 salti a scelta (1 per Gruppo)	GRUPPI SALT	A	Rincorsa: battuta in pedana + Salto Framezzo Raccolto + Salto in Estensione		Rincorsa: battuta in pedana + capovolta saltata		Rincorsa: battuta in pedana + Verticale + arrivo supino					Ribaltata con arrivo in piedi		Rondata in pedana + flic con 180° a.l. 1°volo + Ribaltata con arrivo in piedi				
				B							Rondata con arrivo in piedi			Ruota (tecnica Kasamatsu) con arrivo in piedi costale a gambe divaricate						
				C	Rincorsa: battuta in pedana + Salto Framezzo Raccolto + Salto in Estensione		Rincorsa: battuta in pedana + capovolta saltata							Rondata in pedana + flic flac con arrivo in piedi						
		Attrezzatura:			Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige")															
Allieve A2 Campionato Squadra Gold2	L2	Valore Salto:			4,50		5,50		6,50		7,00			7,50						
		2 o 3 salti a scelta (1 per Gruppo)	GRUPPI SALT	A	Rincorsa: battuta in pedana + cap. saltata		Rincorsa: battuta in pedana + verticale e arrivo supino		Ribaltata con arrivo in piedi		Rondata in pedana + flic con 180° a.l. 1°volo + Ribaltata		Ribaltata: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm		Rondata in pedana + flic con 180° a.l. 1°volo + Ribaltata		posa mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm		mani e arrivo su Tapp. h.120 cm	
				B			Rondata con arrivo in piedi		Ruota (tecnica Kasamatsu) con arrivo in piedi costale con g.divaricate		Rondata con posa mani h. 80 cm e arrivo su rialzo h. 40 cm					Ruota (tecnica Kasamatsu). Posa mani Tapp. h. 80 cm e arrivo costale gambe divaricate su rialzo h. 40 cm				
				C	Rincorsa: battuta in pedana + cap. saltata				Rondata in pedana + flic flac con arrivo in piedi							Rondata in pedana + flic con arrivo in piedi				mani Tapp. h. 80 cm con arrivo su rialzo h. 40 cm
		Attrezzatura:			Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") / Tappetoni altezza 80 cm. + tappetone altezza 40 cm. (VEDI NOTA)															
Allieve A3 Camp. Squadra Gold1	L3	Valore Salto:			6,50		7,00		7,50		8,00			8,50						
		2 o 3 salti a scelta (1 per Gruppo)	GRUPPI SALT	A	Rincorsa: battuta in pedana + verticale e arrivo supino		Ribaltata con arrivo in piedi		Rondata in pedana +flic con 180°a.l. nel 1° volo+ Ribaltata		Ribaltata con superam. 180 cm.		Ribaltata con superam.190 cm.		Rondata in pedana +flic con 180°a.l. nel 1° volo+ Ribaltata con superam. 180 cm.		Rondata in pedana + flic con 180° a.l. nel 1° volo + Ribaltata con superam. 190 cm.			
				B	Rincorsa: battuta in pedana + verticale e arrivo supino		Rondata con arrivo in piedi		Ruota (tecnica Kasamatsu) con arrivo in piedi costale g. divaricate		Rondata + spinta con sup. 180 cm.		Ruota (tec. Kasamatsu) + spinta con sup. 180 cm con arrivo in piedi costale g.div.		Ruota (tec. Kasamatsu) + spinta con superam. 190 cm con arrivo in piedi costale g.div.		Rondata + spinta con superam. 190 cm.			
				C					Rondata in pedana +flic flac		Rondata in pedana + flic + spinta con sup. 180 cm.		Rondata in pedana + flic + spinta con superam. 190 cm.							
		Attrezzatura:			Tavola altezza 115 cm. Arrivo su tappetoni altezza 100 cm. / Tavola altezza 115 cm. + Ritti con elastico Arrivo su tappetoni altezza 100 cm.															
Si può presentare un terzo salto, appartenente ad un gruppo diverso dagli altri due, per ottenere un Bonus di p. 0,30 da aggiungere alla media finale dei due MIGLIORI salti presentati (tutti e tre i salti devono però essere scelti nelle celle colorate di grigio)																				
Allieve A4	L4	Valore Salto:			7,00		7,50		8,50		9,00			9,50						
		1 salto a scelta (il 2° facoltativo con "Bonus")	GRUPPI SALT	A			Rondata in pedana + flic flac		Yurchenko r		Yurchenko k					Yurchenko t		Yurchenko t con 1 giro 360°		
				B	Ruota + 1/4 di giro con arrivo dorso alla tavola		Rondata			Tsukahara r		Tsukahara k					Ruota + 1/4 di giro e salto Avanti		Tsukahara t	
				C	Ribaltata		Rondata in pedana + flic con 180° al nel 1° volo + Ribaltata						Ribaltata + Salto avanti r		Ribaltata + Salto avanti k		Rondata in pedana + flic con 180° a.l. 1°volo + Ribaltata salto avanti r		Rondata in pedana + flic con 180° a.l. 1°volo + Ribaltata salto avanti k	
		Attrezzatura:			Tavola altezza 125 cm. Arrivo su tappeti regolamentari															
BONUS p.:		Legenda: r= raccolto k=carpiato t=teso		Nel Livello L4 si può presentare un secondo salto (scelto nelle celle grigie) appartenente ad un gruppo diverso dal primo, per ottenere un Bonus di p. 0,50 da aggiungere alla media finale. Il Bonus viene assegnato solo se i due salti vengono portati a termine senza caduta.						NOTA: Tappetoni altezza 80 cm. + tappeto (h. 40cm, lungh. 200cm, largh. min.100cm) posto al centro per lungo (distanza libera dal bordo del tappetone)+(con sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario) (qualora il tappeto sovrapposto fosse più largo di cm. 100 la larghezza di cm. 100 dovrà essere opportunamente segnalata)										

Società:					Nome:					Data:					Livello:		Anno di nascita:			
	EC		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		J 1,50		
1	0,5	Giri d'appoggio	Entrata:Saltare all'appoggio ritto frontale	Entrata:Capovolta d all'appoggio ritto frontale(part. libera)		Giro addominale d		Tempo di capovolta (-45)	Stalder gu (-O)	Tempo di capovolta (+45)	Stalder gu (-45)	Capovolta (V)	Stalder gu (+45)			Capovolta d (V) (con 180° al o più)	Stalder gu (V) anche con 180° al o più			
2	0,5	Giri di pianta e Transizioni S.I. - S.S.	Dall'app.: passaggio lat. di 1 gamba con salto di mano arrivo in app. con g. infilata	Da ritti S.I.: saltare alla sospensione allo S.S.	Giro di pianta d o a a gambe 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" o più con volo da S.I. a S.S.		
3	0,5	Slanci indietro	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)				Slancio d (V) con 180° o più				
4	0,5	Granvolte	Dall'app.: Bascule con 1 gam. infilata in presa poplitea	S.S.:dall'oscillazione salire all'appogg. in capov. a gam. tese	Dall' appoggio: Bascule con 1 gam. tesa infilata	Dall'appoggio S.S.: Mezza volta di Petto				Granvolta di petto		Granvolta di petto con 180° al (+45)		Granv. petto con 180° al (V)		Granvolta di petto con 360°	Granv. Cubitale gu (anche con 180° o più)			
5		Uscite	Dall'app.: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio	Da 1 oscillazione S.S. abbandonare d le impugnature ed arrivo in piedi	Fioretto anche con 1/2 giro	Dalla sospensione Salto		Dalla sospensione Salto		Salto d a corpo teso		Salto a a corpo teso		Doppio salto d r	Doppio salto d k			Uscita "D" o più		
						d r	dk	ar	ak											
6		Transizioni S.S. - S.I.	Dall'app. con 1 gam. infilata, 1/2 giro riunendo le gambe in app. ritto frontale	Kippe infilata con una gamba tesa	Kippe infilata a 2 gambe tese	Giro di pianta d a gambe piegate	infilata a 2 e stacco (anche presa dalla Bascule)		Giro di pianta d a gu e tese dall'inizio alla fine del giro				Contromov. alla sospensione		Tarzan alla sospensione		Elemento "C" o più con volo da S.S. a S.I.			
7		Granvolte avanti	Giro addominale a gambe flesse (ochetta)	Giro addominale a a gambe tese (ochetta)	Giro di pianta a a gambe piegate	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 gu (anche con 180° o più)		Salto a scelta r.s.s. "D" o più		
8		Stalder		Giro d con una gamba tesa infilata		Kippe staggio basso	Kippe staggio alto	Stalder (-45)		Stalder (+45)		Stalder (V)				Stalder (V) con 180° al o più		Salto a scelta r.s.s. "D" o più		
9		Giri / Giri di pianta	Giro a con una gamba tesa infilata	Giro a con 2 gambe tese infilate		Kippe staggio basso	Kippe staggio alto	Giro pianta d (-45)		Giro pianta d (+45)		Giro pianta d (V)				Giro di pianta d (V) con 180°al o più		Salto a scelta r.s.s. "D" o più		
10		Slanci indietro / Giri d'appoggio	Dall'appoggio: Slancio d a corpo teso gu (-O)		Dall'appoggio: Slancio d a corpo teso gu(-45)			Dall'app: Slan d a cor. teso gu(+45)	Stalder gu (-O)	Endo (anche Cub) (-O)	Stalder gu (-45)	Endo (anche Cub) (-45)	Dall'app.: Slancio d a corpo teso gu(V)	Stalder gu (+45)	Endo (anche Cub) (+45)		Stalder gu (V) anche con 180° al o più	Endo (anche Cub) (V) (anche con 180° al o più)	Salto a scelta r.s.s. "D" o più	
Totale Bonus:			E' previsto un Bonus di p. 0,30 per elementi, contenuti nelle celle grigie, collegati direttamente fra loro										Se vengono assegnate: 1 kippe V a gu e 1 kippe V a gd è previsto un Bonus di p. 0,30							
			E' previsto: Bonus di p. 1,00 se vengono assegnate 4 celle grigie su righe diverse - Bonus di p. 0,50 se vengono assegnate 3 celle grigie su righe diverse															Per "A" - "B" ecc. si intende il Valore dei movimenti riferito al C.d.P.in vigore		
			L'esecuzione senza caduta di una cella nella colonna "J" consente di sfiorare il valore massimo degli ED (Elementi di Difficoltà: L3 - Squadra Gold1 (6,50) ed L4 (7,50)).																	
			Legenda: a=avanti d=dietro gd=gambe divaricate gu=gambe unite -O=sotto l'orizz. Al=asse longitud. -45=sotto i 45° dalla Vert. +45=sopra i 45° dalla Vert. V=in verticale r.s.s.=ripresa stesso staggio																	

Società:				Nome:				Data:		Livello:	Anno di nascita:	
	E	C	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	
1	0,5	Granvolte di dorso	"Frustata" d gu (-O)	"Frustata" d gu (-45)		"Frustata" d gu (+45)		1 Granvolta dorso gu		3 Granvolta dorso gu		
2	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)		Capovolta d (V)		Capovolta d (V) + Capovolta d (V)	
3	0,5	Giri Endo a gambe divaricate	Oscillazione in squadra divaricata rovesciata da a, d, a (Ap a) (-O)	Oscillazione in squadra divaricata rovesciata da a, d, a (Ap a) (+O)	Endo gd (Ap a -O)	Endo gd (Ap a -45)	Endo gd (Ap a +45)		Endo gd (V)		Endo gd (V) + Endo gd (V)	
4	0,5	Giri Stalder a gambe divaricate	Oscillazione in squadra divaricata rovesciata da d, a, d (Ap d) (-O)	Oscillazione in squadra divaricata rovesciata da d, a, d (Ap d) (+O)	Stalder gd (Ap d -O)	Stalder gd (Ap d -45)	Stalder gd (Ap d +45)		Stalder gd (V)		Stalder gd (V) + Stalder gd (V)	
5		Granvolte di petto	"Frustata" a (-O)	"Frustata" a (-45)		"Frustata" a (+45)		1 Granvolta petto		3 Granvolte petto		
6		Giri Endo uniti	Oscillazione in squadra unita rovesciata da a, d, a (Ap a) (-O)	Oscillazione in squadra unita rovesciata da a, d, a (Ap a) (+O)	Giro di p.a + Endo gu + giro di p. a (Ap a -O)	Endo gu (Ap a -O)	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)	Endo gu (V)
7		Giri Stalder uniti	Oscillazione in squadra unita rovesciata da d, a, d (Ap d) (-O)	Oscillazione in squadra unita rovesciata da d, a, d (Ap d) (+O)	Giro di p.d +Staldergu +giro di p.d (Ap d -O)	Stalder gu (Ap d -O)	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)	Stalder gu (V)
8		Giri di pianta avanti	Dall' oscillazione a, posa dei piedi e oscillare d, a (Ap a) (-O)	Dall' oscillazione a, posa dei piedi e oscillare d, a (Ap a) (+O)	Giro di pianta gu a (Ap a -O)	Giro di pianta gu a (Ap a -45)	Giro di pianta gu a (Ap a +45)		Giro di pianta gu a (Ap a V)		Giro di pianta gu a (V) + giro di pianta gu a (V)	
9		Giri di pianta indietro	Dall' oscillazione d, posa dei piedi e oscillare a, d (Ap d) (-O)	Dall' oscillazione d, posa dei piedi e oscillare a, d (Ap d) (+O)	Giro di pianta gu d (Ap d -O)	Giro di pianta gu d (Ap d -45)	Giro di pianta gu d (Ap d +45)		Giro di pianta gu d (Ap d V)		Giro di pianta gu d (V) + giro di pianta gu d (V)	
10		Ultimo elemento	Slanciappoggio d (-O) + arrivo in appoggio	Slanciappoggio d (-45) + arrivo in appoggio	Kippe con arrivo in appoggio	Kippe + slancio d (-O) + arrivo in appoggio	Kippe + slancio d (-45) + arrivo in appoggio		Kippe + slancio d (+45) + arrivo in appoggio	Kippe + slancio d (V) + arrivo in appoggio		
Totale Bonus:			Legenda: a(avanti) d(dietro) gd(gambe divaricate) gu(gambe unite) Ap(apertura) -O(sotto l'orizz.) -45(sotto i 45° dalla Vert.) +45(sopra i 45° dalla Vert.) V(in verticale)									
			E' previsto un Bonus per celle grigie collegate direttamente tra di loro. Ogni volta = 0,30					I giri di pianta vanno effettuati a gambe unite in tutte le fasi				



Totale Bonus:	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 smezzzato o unito e della Rondada.		"A"."B" ecc.=Valore dei movimenti riferito al C.d.P.
	E' previsto: Bonus di p. 1,00 se vengono assegnate 4 celle grigie su righe diverse - Bonus di p. 0,50 se vengono assegnate 3 celle grigie su righe diverse	In ogni tipo di "Serie" è consentito modificare l'ordine degli elementi indicato nelle celle.	
	L'esecuzione senza caduta di una cella nella colonna " J " consente di sfiorare il valore massimo degli ED (Elementi di Difficoltà: L3 - Squadra Gold1 (6,50) ed L4 (7,50)).		La Serie Ginna deve avere un salto con apertura 180° sagittale o frontale a partire dalla cella C3 ("A" + "A").

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

Società:					Nome:								Data:				Livello:		Anno di nascita:						
	EC		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		J 1,50				
1	0,5	Passaggio di danza (tutti spinta 1 piede e diversi)	2 salti ginnici diversi sp. 1p. min. "A" (di cui 1 salto con apert. sagittale)				1 salto ginnico sp.1p. "A" + 1 salto ginnico sp.1p. "B"				2 sati 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	Rovesciata indietro		Rondata + se		flic d	Rondata + flic + se	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°		salto d t con 1080° o più				
3	0,5	Acro. 2	Ruota		Da fermi ppu: Presalto + Rondata + Salto div. Carpiato		ppu flic d smezzato		Rond.+ st + se (anche con l'inserim. di 1 o 2 flic)		Rond.+ st (anche con l'inserim. di 1 o 2 flic) +		Rond.+ st + salto d t (anche con l'inserimento di 1 o 2 flic)		Rond.+ st + salto d t (diretto)				Rond. + flic + doppio salto d r	Rond. + flic + doppio salto d k	Doppia rotazione at (val E o più)				
											salto d r	salto d k													
4	0,5	Acro. 3	Ribaltata a ad 1 g	Rovesciata a	Ribaltata a ad 1 g + Ribaltata a a ppu + se		salto a r + salto a r		salto a t + salto a r	salto a t + salto a k	salto a t + salto a t	Combinazione diretta o indiretta di 2 salti t o r (a o d) con un totale di 180°al		Combinazione diretta o indiretta di 2 salti t o r (a o d) con un totale di 360°al		Combinazione diretta o indiretta di 2 salti t o r (a o d) con un totale di 540°al		Combinazione diretta o indiretta di 2 salti t o r (a o d) con un totale di 720°al o più		salto a t + salto a t + salto a t		3 salti a t di cui 1 con minimo 360° al			
5		Acro. 4	Verticale + capovolta a		Ribaltata a a ppu + se		Flic a		Ribaltata +		Ribaltata +salto a t				Ribaltata +		Ribaltata +salto a t con 360°		Rond.+ flic + Doppio Salto r	Rond.+ flic + Doppio Salto k	Doppia rotazione at (val E o più)				
									Salto a r	Salto a k															
6		Mix	Capovolta d + se		Capovolta d alla Verticale		Capovolta d alla Verticale con 180°		Dalla rincorsa		Dalla rincorsa: Salto a t	Capovolta d alla Verticale con 360°			Dalla rincorsa		Dalla rincorsa: Salto a t con 360°				Dalla rincorsa: Salto a t con 720° o più				
									Salto a r	Salto a k															
7		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" o più						
8		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"		Salto artistico con spinta a 2 piedi "D" o più						
9		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°) in passé + passo a g tesa e slancio gamba a (tutto in relevé)		2 g.(720°)		3 giri (1080°) in passé + passo a g tesa e slancio gamba a (tutto in relevé)			
			in passé	con g lib. tesa a 45°	impugnando g lib. (apertura 135°)	con g lib. tesa a 90°	impugnando g lib. (apertura 180°)	in passé	con g libera tesa a 45°	con g lib. tesa a 90°	impugnando g lib. (apertura 180°)	con g lib. tesa a 90°	impugnando g lib. (apertura 180°)	con g lib. tesa a 90°	impugnando g lib. (apertura 180°)										
10		Piroette in combinazione	1/2 giro (180°) in passé + passo e 1/2 giro (180°) in passé sull'altra gamba			Piroetta (360°) in passé	Piroetta (360°) con g libera tesa a 45°	Piroetta (360°) in passé	Piroetta (360°) con g libera tesa a 45°	Piroetta "B" + passo e Piroetta con 180°		Piroetta "B" + passo e Piroetta "A"				Piroetta "B" + passo e Piroetta "B"		Piroetta "D" + passo e Piroetta con 180°		Piroetta "D" + passo e Piroetta "A" o più					
						+ passo + Piroetta con 180°			+ passo + Piroetta con 360°																
Totale Bonus:			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-Ribaltata-Salto ar -Salti a rkt con 360°.																						
			E' previsto: Bonus di p. 1,00 se vengono assegnate 4 celle grigie su righe diverse - Bonus di p. 0,50 se vengono assegnate 3 celle grigie su righe diverse												"A" - "B" ecc. = Valore dei movimenti riferito al C.d.P.in vigore										
			L'esecuzione senza caduta di una cella nella colonna " J " consente di sfiorare il valore massimo degli ED (Elementi di Difficoltà: L3 - Squadra Gold1 (6,50) ed L4 (7,50)).												In ogni tipo di "Serie" 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 st =Salto Tempo																									