

Questo programma è rivolto a tutti i soggetti con Sindrome di Down, Trisomia 21, Mosaico o altre patologie di disabilità intellettiva e relazionale.

Sono previste gare a carattere individuale, suddivise in categorie: Allieve, Junior e Senior.

È prevista in oltre una gara di squadra denominata: TEAM CUP. Questa gara prevede da un minimo di 2 ginnasti ad un max 6 ginnasti (sia femmine che maschi), si dovrà svolgere 2 esercizi su 3 attrezzi differenti, per un totale di 6 prove.

Per l'età di partecipazione alla gara si fa riferimento alle Norme Tecniche.

Ci sono 4 livelli di difficoltà crescenti. **1° Livello** (Max. 1,20), **2° Livello** (Max. 4,50), **3° Livello** (Max. 6,30), **4° Livello** (Max. 7,50).

1° LIVELLO: 4 ELEMENTI

2° LIVELLO: 5 ELEMENTI

3° LIVELLO: 6 ELEMENTI

4° LIVELLO: 7 ELEMENTI

Le schede dovranno essere eseguite usando le seguenti modalità:

VOLTEGGIO: nella scheda, contenente tutti i salti con valore crescente, ogni atleta potrà scegliere quelli appartenenti al suo livello.

PARALLELE ASIMMETRICHE/TRAVE/CORPO LIBERO: per la composizione dell'esercizio, ogni atleta potrà scegliere fra gli elementi del suo livello fino al raggiungimento del punteggio massimo previsto.

Per la composizione degli esercizi, sono previste delle schede specifiche per ogni attrezzo, che dovranno essere utilizzate secondo le seguenti istruzioni: su ogni scheda troverete 8/10 righe, ogni Istruttore potrà scegliere le celle di valore crescente (una per riga) più adatte alla propria ginnasta e si potrà arrivare al limite del proprio livello.

Nelle schede di Trave e Corpo Libero, dal 2° livello in poi sono **OBBLIGATORIE LE PRIME 3 RIGHE** (riga1-riga 2-riga 3), che daranno un **BONUS** di 0,50 l'una, in aggiunta al valore di partenza.

Per il valore di partenza del Volteggio è prevista la scelta del salto, che definisce il punteggio.

Gli esercizi a CL, TR e PA dovranno essere composti da un numero minimo di elementi per ogni livello.

NON SONO PREVISTE PENALITÀ PER ESERCIZIO CORTO NEL 1° E 2° LIVELLO.

COMPETIZIONI: possono partecipare ai Meeting, alle Competizioni interregionali, alle Competizioni Nazionali, tutti coloro che sono regolarmente tesserati con la FISDIR per l'Anno corrente.

CLASSIFICHE: come previsto nel regolamento tecnico.

PROGRAMMA TECNICO FIDIR SPECIFICHE TECNICHE: VOLTEGGIO

LIVELLO	1° LIVELLO	2° LIVELLO	3° LIVELLO	4° LIVELLO
RICHIESTE TECNICHE	1 O 2 SALTI A SCELTA, ANCHE UGUALI (SE DIVERSI SCEGLIERE 1 PER RIGA) VERRÀ SCELTO IL MIGLIORE TABELLA 1	1 O 2 SALTI A SCELTA ANCHE UGUALI (SE DIVERSI SCEGLIERE 1 PER RIGA) VERRÀ SCELTO IL MIGLIORE TABELLA 2	1 O 2 SALTI A SCELTA ANCHE UGUALI (SE DIVERSI SCEGLIERE 1 PER RIGA) VERRÀ SCELTO IL MIGLIORE TABELLA 3	1 O 2 SALTI A SCELTA ANCHE UGUALI (SE DIVERSI SCEGLIERE 1 PER RIGA) VERRÀ SCELTO IL MIGLIORE TABELLA 4
COLONNE	da punti 0,50 a punti 1,20	da punti 3,00 a punti 4,50	da punti 4,80 a punti 6,30	da punti 6,00 a punti 7,50
ATTREZZATURA	TAPPETONE H.20 CM (SARNEIGE O TAPPETINO DA ARRIVO +SARNEIGE SE NECESSARIO)	TAPPETONE H.40 CM (SARNEIGE SOVRAPPOSTO SE NECESSARIO)	TAPPETONE H.60 CM/80 CM (SARNEIGE SOVRAPPOSTO SE NECESSARIO)	TAVOLA DEL VOLTEGGIO H 1 MT ARRIVO TAPPETATURA H 20 CM
	VOLTEGGIO: Sono previsti dei tappetoni con le seguenti misure: h 20/40/60/80 cm, 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, o nel caso di tappeti di larghezza 1,5 mt, va prevista una zona di sicurezza laterale o in fondo, con tappeti adeguati per accogliere cadute accidentali).			
SPECIFICHE TECNICHE	1 O 2 SALTI A SCELTA, ANCHE UGUALI (SE DIVERSI SCEGLIERE 1 PER RIGA) VERRÀ SCELTO IL MIGLIORE			
PUNTEGGIO FINALE	PUNTEGGIO D = VALORE DEL SALTO + PUNTEGGIO E = p. 10,00 MENO LE PENALITÀ DI ESECUZIONE. (SI SCEGLIE IL SALTO MIGLIORE)			

PROGRAMMA TECNICO FIDIR SPECIFICHE TECNICHE: PARALLELE				
LIVELLO	1° LIVELLO	2° LIVELLO	3° LIVELLO	4° LIVELLO
RICHIESTE TECNICHE	ESERCIZIO OBBLIGATORIO	ELEMENTI DA p.0,50 A p.0,60, A DISCREZIONE DELLE CAPACITÀ TECNICHE DELLA GINNASTA	ELEMENTI DA p. 0,50 A p.0,80, A DISCREZIONE DELLE CAPACITÀ TECNICHE DELLA GINNASTA	ELEMENTI DA p. 0,50 A p. 1,00, A DISCREZIONE DELLE CAPACITÀ TECNICHE DELLA GINNASTA
PUNTEGGIO MAX	MAX punti 1,20	MAX punti 3,00 + BONUS 1,50	MAX punti 4,80 + BONUS 1,50	MAX punti 6,00 + BONUS 1,50
COLONNE	ESERCIZIO OBBLIGATORIO	FINO A PUNTI 0,60	FINO A PUNTI 0,80	FINO A PUNTI 1,00
RIGHE	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7			
ATTREZZATURA	PARALLELA ASIMMETRICA REGOLAMENTARE; TAPPETATURA REGOLAMENTARE (H.CM 20 + TAPPETO SUPPLEMENTARE 10 CM PER L'USCITA), PER UNA SALVAGUARDIA SUFFICIENTE ALLA SICUREZZA DELLE ATLETE. PEDANA O RIALZI PER EFFETTUARE L'ENTRATA			
COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO	ED (ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ): SOMMA DEL VALORE DI TUTTE LE CELLE ESEGUITE, MASSIMO 1 PER RIGA. LA SOMMA DEGLI ED CHE VERRANNO EFFETTUATI E RICONOSCIUTI NON POTRÀ SUPERARE IL PUNTEGGIO PREVISTO DAL PROPRIO LIVELLO: 1° LIVELLO P. 1,20 2° LIVELLO P. 4,50 3° LIVELLO P. 6,30 4° LIVELLO P.7,50"			
	PUNTEGGIO D = ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ PUNTEGGIO E = p.10,00 MENO LE PENALITÀ DI ESECUZIONE. BONUS =1,50			
PUNTEGGIO FINALE	PUNTEGGIO D + PUNTEGGIO E + BONUS			

A DISCREZIONE DELLE GINNASTE SE UTILIZZARE O MENO I PARACALLI.

PROGRAMMA TECNICO FIDIR SPECIFICHE TECNICHE: TRAVE				
LIVELLO	1° LIVELLO	2° LIVELLO	3° LIVELLO	4° LIVELLO
RICHIESTE TECNICHE	ELEMENTI DA p.0,20 A p.0,40, A DISCREZIONE DELLE CAPACITÀ TECNICHE DELLA GINNASTA	ELEMENTI DA p.0,20 A p.0,60, A DISCREZIONE DELLE CAPACITÀ TECNICHE DELLA GINNASTA	ELEMENTI DA p. 0,20 A p.0,80, A DISCREZIONE DELLE CAPACITÀ TECNICHE DELLA GINNASTA	ELEMENTI DA p. 0,20 A p. 1,00, A DISCREZIONE DELLE CAPACITÀ TECNICHE DELLA GINNASTA
COLONNE	MAX punti 1,20	MAX punti 3,00 + BONUS 1,50	MAX punti 4,80 + BONUS 1,50	MAX punti 6,00 + BONUS 1,50
RIGHE	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9			
ATTREZZATURA	TRAVE A TERRA APPOGGIATA SU UNA SUPERFICIE MORBIDA, O CON TAPPETATURA ADATTA	TRAVE H 50 CM TAPPETATURA H 20 CM O H 10 CM	TRAVE H 50 CM TAPPETATURA H 20 CM O H 10 CM	TRAVE H 1,00 METRO, TAPPETATURA H 20 CM SOTTO LA TRAVE E TAPPETATURA PER L'ARRIVO ALTA 20 CM + TAPPETO TIPO "SARNEIGE", O TAPPETO H 10 CM
COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO	<p>“ED (ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ): SOMMA DEL VALORE DI TUTTE LE CELLE ESEGUITE, MASSIMO 1 PER RIGA. LA SOMMA DEGLI ED CHE VERRANNO EFFETTUATI E RICONOSCIUTI NON POTRÀ SUPERARE IL PUNTEGGIO PREVISTO DAL PROPRIO LIVELLO:</p> <p style="text-align: center;">1° LIVELLO P. 1,20 2° LIVELLO P. 4,50 3° LIVELLO P. 6,30 4° LIVELLO P.7,50</p>			
	PUNTEGGIO D = ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ PUNTEGGIO E = p.10,00 MENO LE PENALITÀ DI ESECUZIONE. BONUS =1,50			
PUNTEGGIO FINALE	PUNTEGGIO D + PUNTEGGIO E + BONUS			

PROGRAMMA TECNICO FIDIR SPECIFICHE TECNICHE: CORPO LIBERO				
LIVELLO	1° LIVELLO	2° LIVELLO	3° LIVELLO	4° LIVELLO
RICHIESTE TECNICHE	ELEMENTI DA p.0,20 A p.0,40, A DISCREZIONE DELLE CAPACITÀ TECNICHE DELLA GINNASTA	ELEMENTI DA p.0,20 A p.0,60, A DISCREZIONE DELLE CAPACITÀ TECNICHE DELLA GINNASTA	ELEMENTI DA p. 0,20 A p.0,80, A DISCREZIONE DELLE CAPACITÀ TECNICHE DELLA GINNASTA	ELEMENTI DA p. 0,20 A p. 1,00, A DISCREZIONE DELLE CAPACITÀ TECNICHE DELLA GINNASTA
COLONNE	MAX punti 1,20	MAX punti 3,00 + BONUS 1,50	MAX punti 4,80 + BONUS 1,50	MAX punti 6,00 + BONUS 1,50
RIGHE	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8			
ATTREZZATURA	STRISCIA DEL CORPO LIBERO 12M O QUADRATO REGOLAMENTARE CORPO LIBERO 12 M X 12 M	STRISCIA DEL CORPO LIBERO 12M O QUADRATO REGOLAMENTARE CORPO LIBERO 12 M X 12 M	STRISCIA DEL CORPO LIBERO 12M O QUADRATO REGOLAMENTARE CORPO LIBERO 12 M X 12 M	STRISCIA DEL CORPO LIBERO 12M O QUADRATO REGOLAMENTARE CORPO LIBERO 12 M X 12 M
COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO	ED (ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ): SOMMA DEL VALORE DI TUTTE LE CELLE ESEGUITE, MASSIMO 1 PER RIGA. LA SOMMA DEGLI ED CHE VERRANNO EFFETTUATI E RICONOSCIUTI NON POTRÀ SUPERARE IL PUNTEGGIO PREVISTO DAL PROPRIO LIVELLO:			
	1° LIVELLO P. 1,20 2° LIVELLO P. 4,50 3° LIVELLO P. 6,30 4° LIVELLO P.7,50			
	PUNTEGGIO D = ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ PUNTEGGIO E = p.10,00 MENO LE PENALITÀ DI ESECUZIONE. BONUS =1,50			
PUNTEGGIO FINALE	PUNTEGGIO D + PUNTEGGIO E + BONUS			

		PROGRAMMA TECNICO FISDIR			<i>Ginnastica Artistica Femminile</i>		<u>VOLTEGGIO</u>	
		SOCIETÀ:	NOME:	CATEG.	LIV:			
1 O 2 SALTII A SCELTA UGUALI O DIVERSI (scelti nelle due righe)	1° LIVELLO	VALORE:	0,50	0,70	1,00	1,20		
		1	CORRO SULLA PEDANA MI FERMO: SALTO IN ESTENSIONE	CORRO SULLA PEDANA MI FERMO: RAGGRUPPATO	BREVE RINCORSA: BATTUTA IN PEDANA + SALTO IN ESTENSIONE	BREVE RINCORSA: BATTUTA IN PEDANA + RAGGRUPPATO		
		2	CORRO SULLA PEDANA MI FERMO: SALTO IN ESTENSIONE	CORRO SULLA PEDANA MI FERMO: SALTO DIVARICATO	BREVE RINCORSA: BATTUTA IN PEDANA + SALTO IN ESTENSIONE	BREVE RINCORSA: BATTUTA IN PEDANA + SALTO DIVARICATO		
ATTREZZATURA		TAPPETO H 20 CM O 2 TAPPETI SOVRAPPOSTI TIPO "SARNEIGE"						
1 O 2 SALTII A SCELTA UGUALI O DIVERSI (scelti nelle due righe)	2° LIVELLO	VALORE:	3,00	3,50	4,00	4,50		
		1	BATTUTA IN PEDANA + SALTO IN ESTENSIONE	BATTUTA IN PEDANA + FRAMEZZO ARRIVO IN GINOCCHIO	BATTUTA IN PEDANA + FRAMEZZO ARRIVO IN PIEDI	BATTUTA IN PEDANA + CAPOVOLTA		
		2	BATTUTA IN PEDANA + SALTO IN ESTENSIONE	BATTUTA IN PEDANA + FRAMEZZO ARRIVO IN GINOCCHIO	BATTUTA IN PEDANA + FRAMEZZO ARRIVO A GAMBE RACCOLTE + CAPOVOLTA AVANTI	BATTUTA IN PEDANA + VERTICALE		
ATTREZZATURA		TAPPETONI H 40 + SE NECESSARIO TAPPETINO (tipo "Sarneige")						
1 O 2 SALTII A SCELTA UGUALI O DIVERSI (scelti nelle due righe)	3° LIVELLO	VALORE:	4,30	4,80	5,30	5,80		
		1 60 cm	BATTUTA IN PEDANA + FRAMEZZO ARRIVO IN PIEDI	BATTUTA IN PEDANA + SALTO IN ESTENSIONE	BATTUTA IN PEDANA + CAPOVOLTA	BATTUTA IN PEDANA + VERTICALE	BATTUTA IN PEDANA + CAPOVOLTO	
		VALORE:	4,80	5,30	5,80	6,30		
		2 80 cm	BATTUTA IN PEDANA + FRAMEZZO ARRIVO IN PIEDI	BATTUTA IN PEDANA + FRAMEZZO ARRIVO IN PIEDI + PENNELLO	BATTUTA IN PEDANA + FRAMEZZO ARRIVO IN PIEDI + CAPOVOLTA	BATTUTA IN PEDANA + CAPOVOLTA	BATTUTA IN PEDANA + VERTICALE	
ATTREZZATURA		TAPPETONI H 60 CM O TAPPETONI H 80 CM + SE NECESSARIO TAPPETINO (tipo "Sarneige")						
1 O 2 SALTII A SCELTA UGUALI O DIVERSI (scelti nelle due righe)	4° LIVELLO	VALORE:	6,00	6,50	7,00	7,50		
		1	FRAMEZZO ARRIVO IN GINOCCHIO + MI ALZO + PENNELLO ARRIVO SU TAPPETONI	FRAMEZZO ARRIVO IN PIEDI + PENNELLO ARRIVO SU TAPPETONI	FRAMEZZO ARRIVO IN PIEDI + 1/2 GIRO ARRIVO IN PIEDI SU TAPPETONI	CAPOVOLTO	RONDATA	
ATTREZZATURA		TAVOLA H 1 MT + TAPPETONI H 20 CM PER L'ARRIVO + SE NECESSARIO TAPPETINO (tipo "Sarneige")						

		PROGRAMMA TECNICO FISDIR				Ginnastica Artistica Femminile		<u>PARALLELE</u>	
VALORE:		0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00		
RIGA	1	ENTRATA: SALTARE ALL'APPOGGIO RITTO FRONTALE	ENTRATA: CAPOVOLTA DI SLANCIO ALL'APPOGGIO RITTO FRONTALE	ENTRATA: CAPOVOLTA DI FORZA ALL'APPOGGIO RITTO FRONTALE	ENTRATA: INFILARE UNA GAMBA IN PRESA POPLITEA, SALITA CON DUE OSCILLAZIONI	ENTRATA: INFILARE UNA GAMBA IN PRESA POPLITEA, SALITA CON UN'OSCILLAZIONI	ENTRATA: KIPPE INFILATA IN PRESA POPLITEA CON OSCILLAZIONE		
RIGA	2	PICCOLO SLANCIO DIETRO	SLANCIO DIETRO SOTTO LO STAGGIO	SLANCIO DIETRO GAMBE UNITE SOTTO LO STAGGIO	SLANCIO DIETRO PIEDI ALL'ALTEZZA DELLO STAGGIO	SLANCIO DIETRO GAMBE UNITE PIEDI SOPRA LO STAGGIO	SLANCIO DIETRO ALL'ORIZZONTALE		
RIGA	3	DALL'APP. SULLO STAGGIO ELEVARE LATERALMENTE LA GAMBA E TENERE LA POSIZIONE 1"	DALL'APP. PASSAGGIO LAT. DI 1 GAMBA CON PIU' SPOSTAMENTI ARRIVO CON GAMBA INFILATA	DALL'APP. PASSAGGIO LAT. DI 1 GAMBA CON DUE SPOSTAMENTI ARRIVO CON GAMBA INFILATA	DALL'APP. PASSAGGIO LAT. DI 1 GAMBA SENZA SALTO DI MANO ARRIVO CON GAMBA INFILATA	BASCULE CON 1 GAMBA INFILATA CON RISALITA IN PRESA POPLITEA 1 O PIU' OSCILLAZIONI	BASCULE CON 1 GAMBA INFILATA CON RISALITA IN PRESA POPLITEA		
RIGA	4	DALL'APP. SULLO STAGGIO ELEVARE LATERALMENTE LA GAMBA E TENERE LA POSIZIONE 1"	DALL'APP. PASSAGGIO LAT. DI RITORNO DI 1 GAMBA CON PIU' SPOSTAMENTI ARRIVO IN APPOGGIO RITTO FRONTALE	DALL'APP. PASSAGGIO LAT. DI RITORNO DI 1 GAMBA CON DUE SPOSTAMENTI ARRIVO IN APPOGGIO RITTO FRONTALE	DALL'APP. PASSAGGIO LAT. DI RITORNO DI 1 GAMBA SENZA SALTO DI MANO ARRIVO IN APPOGGIO RITTO FRONTALE	DALL'APP. RITTO FRONTALE PRENDERE LO STAGGIO E PORTARSI ALLA SOSPENSIONE	DALLA SOSP. SALIRE IN CAPOVOLTA ANCHE CON UN'OSCILLAZIONE		
RIGA	5						GIRO ADDOMINALE		
RIGA	6	DALL'APP. RITTO FRONTALE APPOGGIO DI UN PIEDE SULLO STAGGIO (preparazione di slancio posa dei piedi)			DALL'APP. RITTO FRONTALE APPOGGIO DI UN PIEDE SULLO STAGGIO, RIUNIRE E RIPETERE CON L'ALTRA GAMBA (preparazione di slancio posa dei piedi)		DALL'APP. RITTO FRONTALE POSA DEI PIEDI ALTERNATA		
RIGA	7	DALL'APP. RITTO SALTARE GIU'	DALL'APP. STAGGIO INFERIORE: SLANCIO DIETRO E ARRIVO TERRA DI FRONTE ALLO STAGGIO	DALL'APP. DISCESA IN CAPOVOLTA AV. A GAMBE FLESSE	DALL'APPOGGIO DISCESA IN CAPOVOLTA AVANTI A GAMBE TESE ARRIVO IN PIEDI RITTA	POSA SUCCESSIVA DEI PIEDI E FIORETTO	DALL'OSCILLAZIONE ALLO STAGGIO SUPERIORE ABBANDONARE LE IMPUGNATURE ARRIVO IN PIEDI	FIORETTO	
PUNT. MAX		2° LIVELLO		3° LIVELLO		4° LIVELLO			
NOTE:		PER IL 2°-3° - 4° LIVELLO SE LA GINNASTA EFFETTUERÀ LE PRIME 2 RIGHE 1-2-7 OTTERRÀ UN BONUS DI 0,50 PER OGNI RIGA		LE CELLE UGUALI POSSONO ESSERE RIPETUTE MA VERRANNO CONTEGGIATE UNA SOLA VOLTA		SI PUÒ SCEGLIERE SU OGNI RIGA UNA CELLA DA ESEGUIRE, MA IL VALORE DELLA STESSA, SE SUPERIORE, VERRÀ RIPORTATO AL VALORE MAX DI OGNI LIVELLO			
ESERCIZIO OBBLIGATORIO 1° LIVELLO: (P.1,20) anche appoggiando i piedi tra un elemento e l'altro. Se l'esercizio, viene effettuato consecutivamente verrà assegnato un BONUS DI 0,50. 1- TENUTA BRACCIA FLESSE (FINESTRELLA) 3" 2- IN SOSP. TENUTA GAMBE FLESSE 2" 3- IN SOSP. CAMMINATA (MIN 2 SPOSTAMENTI)									

		PROGRAMMA TECNICO FISDIR						Ginnastica Artistica Femminile		<u>TRAVE</u>			
		SOCIETÀ:				NOME:				CATEG.		LIV:	
VALORE:		0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90		1,00		
RIGA	1	2 PASSI AVANTI	4 PASSI AVANTI	2 PASSI IN RELEVÉ	PASSO RIUNISCO PASSO (preparazione chassé)	PASSO RIUNISCO PASSO DX + PASSO RIUNISCO PASSO SX (preparazione chassé + chassé)	CHASSE'	2 PASSI INDIETRO	2 PASSI IN QUADRUPEDIA (mani e piedi)		CHASSÉ DX + CHASSÉ SX		
RIGA	2	2 PASSI LATERALI	4 PASSI LATERALI			ACCOSCIATA APPOGGIO SU MANI: SPINTA PPU ELEVARE IL BACINO VERSO LA VERTICALE	SLANCIO NON IN VERTICALE CON CAMBIO DI GAMBA	VERTICALE SFORBI CIATA	VERTICALE		RUOTA		
RIGA	3A TRAVE A TERRA	ENTRATA LIBERA	ENTRATA CON PIEDI ALTERNATI	ENTRATA IN PUNTA ALLA TRAVE SU UNA GAMBA, E L'ALTRA TESA DIETRO									
	3B TRAVE H 50 CM	ENTRATA LIBERA	ENTRATA CON PIEDI ALTERNATI	PASSAGGIO LATERALE 1 GAMBA E ARRIVO A CAVALLO DELLA TRAVE A GAMBE DIVARICATE PIEDI A TERRA	LATERALMENTE ALLA TRAVE ENTRATA CON ARRIVO SEDUTA CON I PIEDI SOPRA LA TRAVE	PASSAGGIO LATERALE 1 GAMBA E ARRIVO A CAVALLO DELLA TRAVE A GAMBE DIVARICATE	LATERALMENTE ALLA TRAVE APPOGGIO DELLE MANI E SALTARE PER ARRIVARE IN GINOCCHIO	ENTRATA IN PUNTA ALLA TRAVE SU UNA GAMBA, E L'ALTRA TESA DIETRO	SQUADRA DIVARICATA 1"	ENTRATA IN SPACCATA FRONTALE			
	3C TRAVE H 1 M					ENTRATA LIBERA	PASSAGGIO LATERALE DI 1 GAMBA E ARRIVO A CAVALLO DELLA TRAVE	LATERALMENTE ALLA TRAVE APPOGGIO DELLE MANI E SALTARE PER ARRIVARE IN GINOCCHIO	SQUADRA DIVARICATA 2"	ENTRATA IN SPACCATA FRONTALE	CAPOVOLTA DIETRO SOTTO LA TRAVE	FRAMEZZO ARRIVO IN POSIZIONE SEDUTA	
RIGA	4	TENUTA SU DUE PIEDI BRACCIA FUORI 2"	TENUTA SU DUE PIEDI IN RELEVÉ 2"	TENUTA PASSÉ SEGNATO	TENUTA GAMBA TESA 35° SEGNATA	POSIZIONE DI PASSÉ E CHIUSURA IN RELEVÉ	POSIZIONE SU 1 PIEDE GAMBA TESA 35° E CHIUSURA IN RELEVÉ	PASSE' 2"	TENUTA A 35° 2"		TENUTA A 90° 2"		
RIGA	5	SU DUE PIEDI ELEVARE LE BRACCIA ALLE ORECCHIE E RITORNO BRACCIA FUORI	SU DUE PIEDI ELEVARE LE BRACCIA PER 2 VOLTE ALLE ORECCHIE E RITORNO BRACCIA FUORI	SU DUE PIEDI SALIRE IN RELEVÉ' E PORTARE LE BRACCIA ALLE ORECCHIE	SU DUE PIEDI SALIRE IN RELEVÉ' E PORTARE LE BRACCIA ALLE ORECCHIE PER DUE VOLTE	EQUILIBRIO IN RELEVÉ + 1/2 GIRO SU DUE PIEDI	EQUILIBRIO IN RELEVÉ + 1/2 GIRO SU DUE PIEDI + PASSO + 1/2 GIRO SU DUE PIEDI	1/2 GIRO IN POSIZIONE ACCOSCIATA SU 2 PIEDI	1/2 GIRO IN PASSE'		" 1 GIRO IN PASSE' "		
RIGA	6	DALLA POSIZIONE ERETTA TOCCO LE MANI SULLA TRAVE E RITORNO	DA SEDUTA DISTENSIONE ALTERNATA DELLE GAMBE	DA SEDUTA APRIRE LE BRACCIA FUORI	DA SEDUTA DISTENDERSI SUPINI E RITORNO	DISTESA SULLA TRAVE MANI AGGANCIATE E GAMBE FLESSE DISTENDERE LE GAMBE IN ALTO E RITORNO	CANDELA A GAMBE FLESSE	CANDELA	CAPOVOLTA AVANTI		CAPOVOLTA INDIETRO		
RIGA	7	SLANCIO A GAMBA FLESSA DX + SLANCIO A GAMBA FLESSA SX	SLANCIO DX + SLANCIO SX	PREPARAZIONE PENNELLO (con uso delle braccia)	PENNELLO SENZA L'USO DELLE BRACCIA	PENNELLO	SALTO DEL GATTO	SFORBI CIATA A GAMBE TESE	RAGGRUPPATO	COSACCO SPINTA 1 O 2 PIEDI	ENJAMBEÉ SUL POSTO	SISSONE	ENJAMBEÉ SPINTA 1 PIEDE
RIGA	8					PENNELLO + PENNELLO (senza l'uso delle braccia)	PENNELLO + PENNELLO	SALTO DEL GATTO + PENNELLO		PENNELLO + RAGGRUPPATO		ENJAMBEÉ' + PENNELLO	
RIGA	9A	USCITA LIBERA	SALTO IN ESTENSIONE	PENNELLO	PASSO + PASSO + PENNELLO	RAGGRUPPATO	PASSO + PASSO + RAGGRUPPATO	SALTO DIVARICATO	RUOTA				
	9B		SALTO IN ESTENSIONE	PENNELLO	PASSO + PASSO + PENNELLO	RAGGRUPPATO	PASSO + PASSO + RAGGRUPPATO	3 PASSI ASSAMBLÉ PENNELLO	SALTO DIVARICATO	3 PASSI ASSAMBLÉ RAGGRUPPATO	VERTICALE SUL PIANO SAGITTALE E USCITA LATERALE ALLA TRAVE	RONDATA	SALTO AVANTI RACCOLTO
PUNT. MAX		1° LIVELLO			2° LIVELLO			3° LIVELLO			4° LIVELLO		
NOTE:		PER IL 2°-3° - 4° LIVELLO SE LA GINNASTA EFFETTUERÀ LE PRIME 3 RIGHE OTTERRÀ UN BONUS DI 0,50 PER OGNI RIGA			Ogni ginnasta può scegliere su ogni riga la cella da effettuare rispettando il valore max proprio Livello			SE LA GINNASTA EFFETTUA DEGLI ELEMENTI DEL LIVELLO SUCCESSIVO A QUELLO SCELTO, SI VEDRÀ RIPORTARE IL VALORE DI QUELL'ELEMENTO AL MAX VALORE DEL SUO LIVELLO			Nelle "Serie" è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi		

		PROGRAMMA TECNICO FISDIR						<i>Ginnastica Artistica Femminile</i>				<u>CORPO LIBERO</u>			
		SOCIETÀ:				NOME:				CATEG.		LIV:			
VALORE:		0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80		0,90		1,00			
RIGA	1	ROTOLOMENTO COMPLETO A TERRA (360°)	CAPOVOLTA LATERALE	CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SEDUTA	CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI (partenza libera)	VERTICALE SFORBICIATA	VERTICALE	VERTICALE + CAPOVOLTA	VERTICALE + 1/2 GIRO	VERTICALE + PONTE	ROVESCIAATA AVANTI	FLIC AVANTI	SALTO AVANTI		
RIGA	2	DONDOLINO CON APPOGGIO DELLE MANI E TOCCO I PIEDI A TERRA	CAPOVOLTA LATERALE	CAPOVOLTA SU UNA SPALLA (arrivo in ginocchio)	CAPOVOLTA INDIETRO (arrivo in ginocchio)"	CAPOVOLTA INDIETRO (arrivo in piedi)	CAPOVOLTA INDIETRO DISCESA A GAMBE TESE	CAPOVOLTA DIETRO ALLA VERTICALE		DA IN PIEDI PONTE + ROVESCIAATA INDIETRO	ROVESCIAATA INDIETRO	FLIC DIETRO	SALTO INDIETRO		
RIGA	3	"SALTO SPINTA DUE PIEDI (senza l'uso delle braccia)"	SALTELLO SU UNA GAMBA (senza l'uso delle braccia)	PENNELLO	RAGGRUPPATO	ENJAMBEÉ SUL POSTO (apertura 90°)	CARPIO DIVARICATO (apertura 90°)	PENNELLO 1/2 GIRO (180°)	COSACCO (spinta 2 Piedi)"		ENJAMBEÉ SUL POSTO (spinta 2 Piedi)	CARPIO UNITO O DIVARICATO	PENNELLO CON 1 GIRO (360°)		
RIGA	4	SLANCIO A GAMBA FLESSA DX + SLANCIO A GAMBA FLESSA SX	SLANCIO DX + SLANCIO SX	SALTO DEL GATTO	SFORBICIATA A GAMBE TESE	SALTO DEL GATTO 1/2 GIRO (180°)	FOUETTÉ (arrivo su una gamba)	SALTO DEL GATTO 1 GIRO 360°	ENJAMBEÉ (spinta 1 piede)		ENJAMBEÉ LATERALE				
RIGA	5	PASSO RIUNISCO PASSO (preparazione chassé)	PASSO SALTATO DX + PASSO SALTATO SX	CHASSÉ	CHASSÉ DX + CHASSÉ SX	CHASSÉ + SALTO DEL GATTO	CHASSÉ + SFORBICIATA TESA	CHASSE + FOUETTÉ	COSACCO SPINTA 1 GAMBA	ENJAMBEÉ + SALTO DEL GATTO (anche nell'altro ordine)		ENJAMBEÉ CAMBIO (APERTURA 135°)"			
RIGA	6	4 PASSI IN QUADRUPEDIA A GAMBE TESE	RUOTA IN QUADRUPEDIA	RUOTA STACCANDO I PIEDI DA TERRA	RUOTA	RUOTA CON 1 MANO	PRESALTO + RUOTA	RONDATA	RONDATA PENNELLO	RONDATA + SALTO DIVARICATO					
RIGA	7	EQUILIBRIO SU DUE PIEDI IN RELEVÉ 2"	POSIZIONE DI PASSÉ TENUTA 2"	POSIZIONE DI PASSÉ TENUTA 2" E CHIUSURA IN RELEVÉ	1/2 GIRO SU DUE PIEDI	1/2 GIRO SU DUE PIEDI +1/2 GIRO SU DUE PIEDI	1/2 GIRO PASSÉ	1/2 GIRO A GAMBA LIBERA TESA A 35°	1 GIRO PASSÉ		1 GIRO GAMBA LIBERA 35°				
RIGA	8	CANDELA 2" CON L'AIUTO DELLE MANI	EQUILIBRIO SULLE GINOCCHIA 2"	CANDELA 2" SENZA L'AIUTO DELLE MANI	STACCATA 2" (a scelta: destra - sinistra - frontale)"	ORIZZONTALE 1"	SQUADRA UNITA O DIVARICATA 2"	PONTE	PONTE + ROVESCIAATA DIETRO	TIC TAC	ROVESCIAATA INDIETRO ROVESCIAATA AVANTI	RIBALTATA 1	RIBALTATA A 2		
PUNT. MAX		1° LIVELLO			2° LIVELLO			3° LIVELLO			4° LIVELLO				
NOTE:		PER IL 2°-3° - 4° LIVELLO SE LA GINNASTA EFFETTUERÀ LE PRIME 3 RIGHE OTTERRÀ UN BONUS DI 0,50 PER OGNI RIGA			Ogni ginnasta può scegliere su ogni riga la cella da effettuare rispettando il valore max proprio Livello			SE LA GINNASTA EFFETTUA DEGLI ELEMENTI DEL LIVELLO SUCCESSIVO A QUELLO SCELTO, SI VEDRÀ RIPORTARE IL VALORE DI QUELL'ELEMENTO AL MAX VALORE DEL SUO LIVELLO			Nelle "Serie" è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi				

