



# PT-FGI 2021

# GOLD

# GAF

A cura del D.T.N.F. Enrico Casella e dei Responsabili del Settore Giovanile Teresa Macri e Diego Pecar

## INDICAZIONI SULL'UTILIZZO DELLA GRIGLIA DEI MOVIMENTI

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

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

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

### Attrezzi previsti nelle gare

11	<b>VOLTEGGIO sui Tappetoni:</b> sono previsti dei Tappetoni con le seguenti misure: h. 80 cm, larghezza <b>min.150 cm.</b> , lunghezza <b>min. 5 mt.</b> ; sopra ai Tappetoni può essere sovrapposto un tappetino tipo "sarneige" (posto al centro per lungo) a discrezione del Presidente di Giuria; ( <b>alla fine dei Tappetoni va prevista una zona di sicurezza con tappeti adeguati per accogliere cadute accidentali</b> ); ( <b>nel caso di Tappetoni di larghezza 150 cm vanno previste delle zone di sicurezza laterali con tappeti adeguati per accogliere cadute accidentali</b> )	Campionato Individuale L1 - L2 Camp. di Squadra Gold3A - Gold3B - Gold2
12	<b>VOLTEGGIO sui Tappetoni + Tappeto sovrapposto:</b> oltre ai salti sui Tappetoni descritti nella nota precedente, in alcuni salti è prevista la sovrapposizione di un tappeto (h. 40 cm, lunghezza <b>100 cm.</b> , larghezza <b>min. 150 cm</b> ) posto di traverso all'inizio del bordo anteriore; al Tappeto supplementare è possibile sovrapporre un tappetino tipo "sarneige" a discrezione del Presidente di Giuria; ( <b>oltre alle misure di sicurezza previste nella nota precedente</b> , alla fine dei Tappetoni va prevista una zona di sicurezza con un Tappeto <b>minimo mt 2 di lunghezza e 40 cm di altezza</b> per accogliere cadute accidentali)	Campionato Individuale L3 Camp. di Squadra Gold1
13	<b>VOLTEGGIO TAVOLA:</b> 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
14	<b>PARALLELE:</b> Sono previste le Parallele Asimmetriche regolamentari FIG, tappeti cm 20 + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita.	In tutte le gare
15	<b>CINGHIETTI:</b> Intorno alla Sbarra va applicato un tubo in plastica (lung. cm.70/80, diametro max cm. 4). In ogni caso dovrà essere garantito lo scorrimento libero del tubo intorno alla sbarra. Sarà cura e responsabilità dell'allenatore munire la ginnasta di cinghietti adatti (ad esempio di tipo tubolare che usano gli scalatori) che forniscano una sicurezza adeguata.	Camp. Ind. L1-L2-L3
16	<b>TRAVE:</b> 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
17	<b>CORPO LIBERO:</b> Pedana del Corpo Libero regolamentare.	In tutte le gare



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

## VOLTEGGIO: NOTE GENERALI E SPECIFICHE

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



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

## PARALLELE: NOTE GENERALI E SPECIFICHE

1	Gli esercizi vengono composti scegliendo i movimenti descritti nelle celle elencate nelle griglie presenti sulle 2 schede Parallele previste per i 4 livelli di appartenenza delle ginnaste. In ogni caso non potrà essere conteggiata più di una cella per riga (quella di maggior valore), scelta fra quelle presenti nella griglia e per un massimo di 10 celle. Le celle dovranno essere convalidate dal giudice come effettivamente eseguite e utilizzate per la composizione del punteggio finale.		
2	Le ginnaste L1 ed L2 devono scegliere i movimenti contenuti nella <b>Scheda Parallele Livelli 1-2</b> ; Le ginnaste L3 ed L4 devono scegliere i movimenti contenuti nella <b>Scheda Parallele Livelli 3-4</b> .		
3	L'esecuzione delle <b>celle grigie</b> presenti nelle schede delle Parallele sono riservate alle ginnaste della categoria L2 ( <b>scheda Livello 1-2</b> ) ed alla categoria L4 ( <b>scheda Livello 3-4</b> ).		
4	Se le ginnaste L1 o L3 eseguono una <b>cella grigia</b> presente nelle schede del loro Livello di appartenenza il <b>valore della cella non verrà riconosciuto</b> .		
5	L'allenatore, scelti i vari elementi che la ginnasta dovrà eseguire, li indicherà sull'apposita scheda da consegnare alla giuria segnalandoli con un trattino nella parte bassa a destra all'interno della cella (penna nera o blu).		
7	Nel caso di un esercizio con meno di 7 elementi le penalità saranno: - 2 p. per esercizio con 6 elementi - 4 p. per esercizio con 5 elementi - 6 p. per esercizio con 4 - 3 elementi - 8 p. per esercizio con 2 - 1 elemento		
8	Le penalità per esercizio corto non si applicano alle Parallele per esercizi del Livello L1.		
9	Le schede prevedono 10 righe di cui le prime 4 (1-2-3-4) consentono anche di soddisfare le <b>Esigenze di Composizione</b> . Eseguendo un elemento in ognuna delle prime 4 righe si ottengono p. 0,50 per ciascuna per un totale massimo di p. 2,00.		
10	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.		
11	Solo ed esclusivamente per il <b>Campionato Individuale L1</b> : - la ginnasta potrà scegliere di effettuare l'esercizio alle <b>Parallele</b> o alla <b>Sbarra con Cinghietti</b> , oppure <b>entrambi</b> . 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 <b>Livello L1</b> avremo comunque solo quattro punteggi che concorrono alla formazione del punteggio totale.		
12	Le Kippe possono essere conteggiate 1 sola volta allo SS ed una sola volta allo SI per la formazione del punteggio D. Alla MVP (Mezza volta di petto) <b>non può</b> essere collegata la <b>kippe</b> (in tal caso la <b>MVP non verrà assegnata</b> ).		
13	I Giri di Pianta contenuti nelle Schede del Livello 1-2 e Livello 3-4 vanno completati con l'abbandono delle impugnature e la distensione del corpo per portarsi alla sospensione SS ( <b>vedi nota specifica nelle 2 schede</b> ).		
14	Per la composizione dell'esercizio potrà essere conteggiato <b>solo 1</b> Giro di Pianta sia venga eseguito a gambe piegate o a gambe tese ( <b>vedi nota specifica nelle 2 schede</b> ).		
15	Nei giri di pianta, piantate e fioretto la posa dei piedi sullo staggio va effettuata a piedi uniti e non con la posa in successione ( <b>Penalità fissa p. 0,30</b> ).		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
16	Alle Parallele le ginnaste devono usare i " <b>Paracalli</b> ". Nel caso la ginnasta effettui l'esercizio alle Parallele <b>senza i "Paracalli"</b> il valore dell'esercizio sarà di p. 0,00		
17	Nel caso di " <b>Fallo Grave</b> " (p. 0,50) o <b>caduta</b> durante l'esecuzione di una cella della colonna " <b>J</b> " (riservata al Livello L4) il valore della cella sarà riportato a p.1,00.		



GARE ED ETA' GINNASTE	ATTREZZO PREVISTO NELLE COMPETIZIONI DEI Livelli L1 - L2 - L3 - TEST - GARE SPECIALI		
	Livello L1	Livello L2	Livello L3
	Campionato Individuale: 8* - 9 anni (8* = 8 anni compiuti)	Campionato Individuale: 10 anni (8* = 8 anni compiuti)	Campionato Individuale: 11 anni [escluse ginnaste A1 (8* - 9 anni)]
Punteggio E.D.	Valore Totale degli elementi eseguiti	Valore Totale degli elementi eseguiti	Valore Totale degli elementi eseguiti
Attrezzatura	Cinghietti: Vedi nota 15 pag 1.		
Elementi Scelti nelle Schede Cinghietti	Le ginnaste L1 possono utilizzare liberamente la scheda Livello 1 Cinghietti. Le ginnaste L2 possono utilizzare liberamente la scheda Livelli 2-3 Cinghietti. Le ginnaste L3 possono utilizzare liberamente la scheda Livelli 2-3 Cinghietti.		
FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO	Righe con EC = 1 - 2 - 3 - 4	Righe senza EC = 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10	ED (elementi di difficoltà): somma del valore di tutte le celle eseguite (max. 1 per riga).
	EC (esigenze di composizione): Gli elementi eseguiti, appartenenti alle righe 1-2-3-4, valgono p. 0,50 ciascuno per un totale massimo di p. 2,00.		
	Punteggio "D" = ED + EC      Punteggio "E" = punti 10,00 - penalità esecutive      Punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E" (+ Eventuale BONUS)		

## SBARRA con CINGHIETTI: NOTE GENERALI E SPECIFICHE

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

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



## ATTREZZO PREVISTO IN TUTTE LE COMPETIZIONI - TEST - GARE SPECIALI

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

### TRAVE: NOTE GENERALI E SPECIFICHE

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

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



GARE ED ETA' GINNASTE	ATTREZZO PREVISTO IN TUTTE LE COMPETIZIONI - TEST - GARE SPECIALI			
	Livello L1	Livello L2	Livello L3	Livello L4
	Campionato Individuale: 8* - 9 anni	Campionato Individuale: 10 anni	Campionato Individuale: 11 anni	Campionato Individuale: 12 anni
	Campionati di Squadra Gold 3A (8*-9-10 anni) Gold 3B (11-12 anni)  (8* = 8 anni compiuti)	Campionato di Squadra Gold 2 (8*-9-10-11-12 anni)  (8* = 8 anni compiuti)	Campionato di Squadra Gold 1 (10-11-12 anni)  [escluse ginnaste A1 (8* - 9 anni)]	
Punteggio E.D.	Valore Totale degli elementi eseguiti	Valore Totale degli elementi eseguiti	Valore Totale degli elementi eseguiti	Valore Totale degli elementi eseguiti
Attrezzatura	Corpo Libero: Vedi nota 17 pag 1			
Elementi Scelti nelle Schede Corpo Libero	Le ginnaste <b>L1</b> possono utilizzare la scheda Livelli 1-2 Corpo Libero <b>ma non le celle grigie</b> . Le ginnaste <b>L2</b> possono utilizzare la scheda Livelli 1-2 Corpo Libero completa comprese le <b>celle grigie</b> . Le ginnaste <b>L3</b> possono utilizzare la scheda Livelli 3-4 Corpo Libero <b>ma non le celle grigie</b> . Le ginnaste <b>L4</b> possono utilizzare la scheda Livelli 3-4 Corpo Libero completa comprese le <b>celle grigie</b> .			
FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO	Righe con EC = 1 - 2 - 3 - 4	Righe senza EC = 5 - 6 - 7 - 8 - 9	<b>ED (elementi di difficoltà):</b> somma del valore di tutte le celle eseguite (max. 1 per riga).	
	<b>EC (esigenze di composizione):</b> Gli elementi eseguiti, appartenenti alle righe 1-2-3-4, valgono p. <b>0,50</b> ciascuno per un totale massimo di p. <b>2,00</b> .			
	Punteggio "D" = ED + EC		Punteggio "E" = punti 10,00 - penalità esecutive	Punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"

## CORPO LIBERO: NOTE GENERALI E SPECIFICHE

1	Gli esercizi vengono composti scegliendo i movimenti descritti nelle celle elencate nelle griglie presenti sulle 2 schede Corpo Libero previste per i 4 livelli di appartenenza delle ginnaste.
2	Le ginnaste <b>L1</b> ed <b>L2</b> devono scegliere i movimenti contenuti nella <b>Scheda Corpo Libero Livelli 1-2</b> ; Le ginnaste <b>L3</b> ed <b>L4</b> devono scegliere i movimenti contenuti nella <b>Scheda Corpo Libero Livelli 3-4</b> .
3	L'esecuzione delle <b>celle grigie</b> presenti nelle schede del Corpo Libero sono riservate alle ginnaste della categoria <b>L2 (scheda Livello 1-2)</b> ed alla categoria <b>L4 (scheda Livello 3-4)</b> .
4	Se le ginnaste <b>L1</b> o <b>L3</b> eseguono una <b>cella grigia</b> presente nelle schede del loro Livello di appartenenza <b>il valore della cella non verrà riconosciuto</b> .
5	L'allenatore, scelti i vari elementi che la ginnasta dovrà eseguire, li indicherà sull'apposita scheda da consegnare alla giuria segnalandoli con un trattino nella parte bassa a destra all'interno della cella (penna nera o blu).
6	In ogni caso non potrà essere conteggiata più di una cella per riga (quella di maggior valore), scelta fra quelle presenti nella griglia e per un massimo di 9 celle. Le celle dovranno essere convalidate dal giudice come effettivamente eseguite e utilizzate per la composizione del punteggio finale.
7	Nel caso di un esercizio con meno di 7 elementi le penalità saranno: - <b>2 p.</b> per esercizio con <b>6</b> elementi - <b>4 p.</b> per esercizio con <b>5</b> elementi - <b>6 p.</b> per esercizio con <b>4 - 3</b> elementi - <b>8 p.</b> per esercizio con <b>2 - 1</b> elemento
8	Le schede prevedono 9 righe di cui le prime 4 (1-2-3-4) consentono anche di soddisfare le <b>Esigenze di Composizione</b> . Eseguendo un elemento in ognuna delle prime 4 righe si ottengono p. <b>0,50</b> per ciascuna per un totale massimo di p. <b>2,00</b> .
9	Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare, se è possibile rintracciare sulla scheda un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito, il valore di tale elemento.
10	La durata dell'esercizio è come previsto dal C.d.P. in vigore. Non è ammesso il brano musicale cantato.
11	Solo nella <b>riga 1</b> riguardante il "Passaggio di Danza" (Schede <b>Livello 1-2 / 3-4</b> ) è consentito modificare l'ordine degli elementi indicato nelle celle.
12	Schede <b>Livello 1-2 / 3-4</b> : i salti ginnici spinta a 1 piede <b>non possono essere uguali</b> a quelli eseguiti nel passaggio di danza. Il Passaggio di danza deve avere almeno 1 dei salti con divaricata sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata.
13	Nell'esercizio possono essere eseguiti due Doppi Salti indietro ma devono essere diversi fra loro (uno Raccolto ed uno Carpiato).
14	Tutti gli elementi artistici e acrobatici <b>non</b> possono essere eseguiti una seconda volta, tranne nei casi in cui siano specificamente indicati in una singola cella, <b>con l'esclusione di: Flic dietro, Rondata e Ribaltata</b> .
15	Nel caso di " <b>Fallo Grave</b> " (p. <b>0,50</b> ) o <b>caduta</b> durante l'esecuzione di una cella della colonna " <b>J</b> " (riservata al Livello L4) il valore della cella sarà riportato a p.1,00.
Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al C.d.P. in vigore. Per "A" - "B" - "C" ecc. si intende il Valore dei movimenti riferito al C.d.P. in vigore	



**P.T. - F.G.I. Gold  
2021 GAF**

Società:

Nome:

**VOLTEGGIO**

**LIVELLI 1-2-3-4**

Data:

Livello:

Anno di nascita:

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

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

Allieve A3 Camp. Squadra Gold1	L3	Valore Salto:		6,50	8,00	9,00	9,50	
		3 salti a scelta (1 per Gruppo)	GRUPPI SALT	A	Rincorsa: battuta in pedana + verticale e arrivo supino	Ribaltata	Ribaltata con sup. 180 cm.	Ribaltata con sup. 200 cm.
				B	Ruota (arrivo laterale a gambe divaricate)	Rondata	Rondata con superam. 180 cm.	Rondata con superam. 200 cm.
				C	Rondata in pedana + spinta e arrivo supino	Rondata in pedana + flic flac	Rondata in pedana + flic flac con superam. 180 cm.	Rondata in pedana + flic flac con superam. 200 cm.
		Attrezzatura:		Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige")		Tappetoni altezza 80 cm. + tappetone altezza 40 cm. (larghezza min. 150cm lunghezza min. 100cm per posa delle mani primo volo) (vedi nota)		
<b>Nota: Il tappeto h. 40cm (lung. min. 100cm, largh. min.150cm) va posto di traverso all'inizio del bordo dei Tappetoni + (sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario)</b>								

**Livello L1:** Si devono eseguire 2 salti, uno per riga, vale la media.    **Livelli L2 - L3:** Si devono eseguire 3 salti, uno per riga, vale la media.    **Livello L1:** ogni ginnasta max 3 rincorse.    **Livello L2-L3:** ogni ginnasta max 4 rincorse.

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

**Livello L3:** Nei salti in cui è previsto "l'elastico" in caso la ginnasta lo tocchi si vedrà assegnare **p. 1,50** di penalità sul salto effettuato

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

**BONUS p.:**    Legenda: r= raccolto    k=carpiato    t=teso    al=asse longitudinale    Nel **Livello L4** si effettuano 2 salti uguali o diversi e si fa la media. Se i 2 salti sono scelti nelle **celle con la lettera B in alto a sinistra** e sono appartenenti a gruppi diversi si ottiene un **Bonus** di **p. 0,50** da aggiungere alla media finale.    **Il Bonus viene assegnato solo se i due salti vengono portati a termine senza caduta.**  
 In caso di rincorsa a vuoto la ginnasta potrà ripetere il salto con una penalità di **p. 0,50** sulla media finale. In caso di salto nullo la ginnasta potrà ripetere il salto con una penalità di **p. 1,00** sulla media finale

fuj		P.T. - F.G.I. Gold 2021 GAF		Società:					PARALLELE		LIVELLI 1 - 2					
				Nome:					Data:	Livello:	Anno di nascita:					
EC		A 0,20		B 0,30	C 0,40	D 0,50			E 0,60	F 0,70	G 0,80	H 0,90	I 1,00			
1	0,5	Giri d'appoggio		Entrata:Capovolta d all'appoggio ritto frontale(part. libera)		Giro addominale d			Tempo di capovolta (-45)		Tempo di capovolta (+45)		Capovolta (V)			
2	0,5	Giri di pianta e Transizioni S.I. - S.S.		Da ritto SI: saltare alla sospensione allo SS	Slancio d posa dei piedi SI (per portarsi SS)	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS	Giro di pianta d a gambe unite piegate (*)		Giro di pianta d a gambe unite e tese dall'inizio alla fine del giro (*)					
3	0,5	Slanci indietro 1		Dall'appoggio: Slancio d a corpo teso gu (-O)		Dall'appoggio: Slancio d a corpo teso gu(-45)				Dall'app: Slancio d a corpo teso gu(+45)		Dall'app.: Slancio d a corpo teso gu(V)				
4	0,5	Granvolte		SS.:dall'oscillazione salire all'appogg. in capov. a gam. tese		MVP con arrivo in appoggio			MVP con arrivo alla sospensione	MVP con arrivo alla sosp. + oscillazione + salire all'appogg. in capov. a gam. Tese			MVP con arrivo alla sospensione + salire all'appogg. in capov. a gam. Tese	Granvolta di petto		
5		Uscite			1 o più oscillazioni in sosp. SS + Salto				Fioretto		1 o più oscillazioni in sosp. SS + Salto d a corpo teso		Dallo Slancio d: Salto d a corpo teso			
					d r	d k										
6		Mix	Dall'app.: pass. lat. di 1 gamba arrivo in app. con g. infilata	Dall'app. con g. infilata: 1/2 giro riunendo le gambe in app. ritto frontale	Da ritto SI: saltare alla sospensione allo SS	Slancio d posa dei piedi SI (per portarsi SS)	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS	Gr P con 180° (+ O) swing		Gr P con 180° (+45) swing	Gr P con 1/2 g (no swing)	Gr P 180° (+45) + Gr P 180° (+45) swing	Granv. di dorso a gu	Granvolta di dorso a gu con 1/2 g. (180°)
7		Granvolte / Giri di Pianta	Dall'app.: pass. lat. di 1 gamba arrivo in app. con g. infilata	Dall'app. con g. infilata: 1/2 giro riunendo le gambe in app. ritto frontale			Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS	Giro di pianta d a gambe unite piegate (*)		Giro di pianta d a gambe unite e tese dall'inizio alla fine del giro (*)	Gr P con 1/2 g (no swing)	Gr P 180° (+45) + Gr P 180° (+45) swing	Granv. di dorso a gu	Granvolta di dorso a gu con 1/2 g. (180°)
8		Stalder	Dall'app.: pass. lat. di 1 gamba arrivo in app. con g. infilata	Dall'app. con g. infilata: 1/2 giro riunendo le gambe in app. ritto frontale		Giro stalder alla sospensione	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS	Stalder (-45)		Stalder (+45)			Stalder (V)	
9		Giri / Giri di pianta	Dall'app.: pass. lat. di 1 gamba arrivo in app. con g. infilata	Dall'app. con g. infilata: 1/2 giro riunendo le gambe in app. ritto frontale			Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS	Giro pianta d (-45) (piantata)		Giro pianta d (+45) (piantata)			Giro pianta d (V) (piantata)	
10		Slanci indietro 2			Dall'appoggio: Slancio d a gd e corpo squad. (-O)		Dall'appoggio: Slancio d a gd e corpo squad. (-45)				Dall'appoggio: Slancio d a gd e corpo squad. (+45)		Dall'appoggio: Slancio d a gd e corpo squad. (V)			
(*) I Giri di Pianta righe 2 e 7 (celle E 0,60 - G 0,80) vanno completati con l'abbandono delle impugnature e la distensione del corpo + [(celle riga 2 o 6 (B 0,30)(Da ritto SI: saltare alla sospensione allo SS)]. Potrà essere conteggiato solo 1 Giro di Pianta sia che venga eseguito a gambe piegate o a gambe tese.																
Potrà essere conteggiato solo 1 Giro di Pianta sia che venga eseguito a gambe piegate o a gambe tese.					Giri di pianta, piantate e fioretto: la posa dei piedi sullo staggio va fatta a piedi uniti (posa in successione = Penalità fissa p. 0,30).					Alla MVP(mezza volta petto) non può essere collegata la kippe. (in tal caso MVP non viene assegnata)			L'esecuzione delle celle grigie è riservata alle ginnaste del Livello L2.			
Legenda: a=avanti d=dietro gd=gambe divaricate gu=gambe unite Gr P=granvolta petto MVP=mezza volta petto -O=sotto l'orizz. AI=asse longitud. -45=sotto i 45° dalla Vert. +45=sopra i 45° dalla Vert. V=in verticale SI= staggio inferiore SS= staggio superiore r.s.s.=ripresa stesso staggio																



**P.T. - F.G.I. Gold  
2021 GAF**

Società:

Nome:

**PARALLELE**

**LIVELLI 3 - 4**

Data:

Livello:

Anno di nascita:

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

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

Giri di pianta, piantate e fioretto: la posa dei piedi sullo staggio va fatta a piedi uniti (posa in successione = Penalità fissa p. 0,30).  
Alla Mezza volta petto non può essere collegata la kippe, altrimenti la Mezza volta di petto non viene assegnata.

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

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

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

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



**P.T. - F.G.I. Gold  
2021 GAF**

Società:

Nome:

**SBARRA con CINGHIETTI**

Data:

Anno di nascita:

**LIVELLO 1**

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

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

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



**P.T. - F.G.I. Gold  
2021 GAF**

Società:

Nome:

**SBARRA con CINGHIETTI**

Data:

Livello:

Anno di nascita:

**LIVELLI  
2 - 3**

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

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

Totale Bonus:

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

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

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

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



**P.T. - F.G.I. Gold  
2021 GAF**

Società:

Nome:

**TRAVE**

**LIVELLI 1 - 2**

Data:

Livello:

Anno di nascita:

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

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

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

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

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



**P.T. - F.G.I. Gold  
2021 GAF**

Società:

Nome:

**TRAVE**

**LIVELLI 3 - 4**

Data:

Livello:

Anno di nascita:

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

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

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

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

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

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

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

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



**P.T. - F.G.I. Gold  
2021 GAF**

Società:

Nome:

**CORPO LIBERO**

**LIVELLI 1 - 2**

Data:

Livello:

Anno di nascita:

	EC		A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50	E 0,60	F 0,70	G 0,80	H 0,90	I 1,00
1	0,5	Passaggio di danza (tutti spinta 1 piede e diversi)		Salto del Gatto + Enjambeè		Enjambeè + Enjambeè con 1/4 di giro alla divaricata laterale (in questo ordine)	Enjambeè + Enjambeè Cambio		Enjambeè Cambio + Johnson (in questo ordine)	1 salto ginnico Sp.1p. "B" + 1 salto ginnico Sp.1p. "C"	
2	0,5	Acro. 1	Rovesciata d	Rondata + rim	flic d flic d smezzato		Rondata + flic + salto d r Rondata + flic + salto d k	Rondata + flic + salto d r con apertura a corpo t	Rondata + flic + salto d t		Rondata + flic + salto d t con 360°
3	0,5	Acro. 2	Ruota	Da fermi piedi pari uniti: Presalto + Rondata + Salto div. Carpiato		Rondata + flic + rim	Rondata +2 flic + rim	Rondata +3 flic + rim		Rond. + st + flic + rim (anche con l'inserim. di 1 flic dopo rondata)	
4	0,5	Acro. 3	Rovesciata a		Flic a Salto a r	Ribaltata + Salto a r	Salto a r + Salto a r	Salto a t	Ribaltata + Salto a t	Salto a t + Salto a t	Ribaltata +salto a t con 360°
5		Acro. 4	Verticale + capovolta a	Ribaltata a ad 1 g		Ribaltata a a gu +rim			Salto a r smezzato + Rondata + rim	Salto a r smezzato + Rondata + flic + rim	Salto a r smezzato + Rondata + flic + salto d r d k d t
6		Salti ginnici spinta a 1 piede	Salto del Gatto	Enjambeè (anche con 1/4 g.) Fouettè con arrivo in Arabesque	Enjambeè Cambio	Salto girato	Johnson	Enjambeè ad Anello	Enjambeè cambio ad Anello	Enjambeè cambio con 180° al	Strug
7		Salti ginnici spinta a 2 piedi	Salto r (anche con 180°) se (anche con 180°)	Sissonne Salto del Cosacco	Salto k divaricato Salto del Cosacco con 1/2g Enjam sul posto	Sissonne ad Anello Salto k div. 1/2g enj con 1/2g	Salto r con 360° se con 360°	Salto del Montone Salto del Cosacco con 360°		Salto artistico con spinta a 2 piedi "C"	
8		Piroette	1/2 g. (180°) in passè impugnando g lib. (apertura 135°) con g lib. tesa max 30° -O in accosciata (g libera tesa)	1/2 g. (180°) con g lib. tesa a 90° impugnando g lib. (apertura 180°)	1 giro (360°) in passè con g libera tesa max 30° -O in accosciata (g libera tesa)	1 giro (360°) in passè + passo gt e slancio gamba a (tutto in relevé)		1 giro (360°) con g lib. tesa a 90° impugnando g lib. (apertura 180°)	2 giri (720°) in passè	2 giri (720°) in passè + passo gt e slancio gamba a (tutto in relevé)	
9		Piroette in combinazione	1/2 giro (180°) in passè + passo gt e 1/2 giro (180°) in passè sull'altra gamba		Piroetta (360°) in passè Piroetta (360°) con g libera tesa max 30° -O	Piroetta (360°) in passè Piroetta (360°) con g libera tesa max 30° -O		Piroetta "B" + passo gt e 1/2 giro (180°) in passè	Piroetta "B" + passo gt e Piroetta 360° in passè	Piroetta "B" + passo gt e Piroetta "B"	

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

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

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

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

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

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



**P.T. - F.G.I. Gold  
2021 GAF**

Società:

Nome:

**CORPO LIBERO**

**LIVELLI 3 - 4**

Data:

Livello:

Anno di nascita:

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

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

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

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

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

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

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