



# PT-FGI SILVER 2023

## Ginnastica Artistica Femminile

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

1	Il programma è rivolto alle ginnaste delle categorie Allieve, Juniores e Seniores suddivise per fasce di età. Sono previste gare a carattere Individuale e di Squadra (Campionati di Serie D). Le squadre di Serie D sono suddivise in Allieve e Junior/Senior. Per le età di partecipazione alle gare si fa riferimento alla schede specifiche delle Norme Tecniche 2023.
2	Sono previsti 7 LIVELLI di Difficoltà crescente sia per le gare individuali che di squadra (Serie D): <b>LA3, LA, LB3, LB, LC3, LC, LD3, LD</b> . Per i Livelli: <b>LA3, LB3, LC3, LD3 non sono previste le Parallele</b> . Ogni ginnasta potrà scegliere il LIVELLO di Difficoltà in cui cimentarsi e vedrà la sua classifica stilata in riferimento alla fascia di età.
3	<b>VOLTEGGIO e PARALLELE: GARE INDIVIDUALI - CAMPIONATI SERIE D.</b> Per la composizione degli esercizi sono previste delle schede specifiche per ogni attrezzo da utilizzare con le seguenti modalità: <b>VOLTEGGIO</b> - la scheda contiene l'elenco dei salti di valore crescente che ogni ginnasta può effettuare per ogni Livello di difficoltà; Vedi note pag. 2. <b>PARALLELE</b> - la scheda è composta da 10 righe e le ginnaste possono effettuare tutte le celle presenti nella griglia ma il <b>valore effettivo</b> di ogni cella sarà determinato dal Livello di appartenenza delimitato nella griglia da una doppia riga verticale (tutte le celle di valore superiore verranno riportate al valore massimo previsto per il Livello di appartenenza): (LA Valore Max. p. 0,30) (LB Valore Max. p. 0,50) (LC Valore Max. p. 0,70) (LD Valore Max. p. 1,00). Vedi note pag. 3.
4	<b>TRAVE e CORPO LIBERO: GARE INDIVIDUALI.</b> Per la composizione degli esercizi sono previste delle schede specifiche per ogni attrezzo da utilizzare con le seguenti modalità: Le schede sono composte da 10 righe e le ginnaste potranno scegliere le celle di valore crescente fino al limite del loro Livello evidenziato da una doppia riga verticale (LA3-LA elementi scelti al max. colonna C 0,30; LB3-LB elementi scelti al max. colonna E 0,50; LC3-LC elementi scelti al max. colonna G 0,70; LD3-LD elementi scelti su tutta la scheda). Se la ginnasta esegue una cella non prevista dal Livello in cui partecipa la cella non verrà assegnata. Fanno eccezione le celle con movimenti con dei gradi di ampiezza (vedi nota 6).
5	<b>TRAVE e CORPO LIBERO: CAMPIONATI SERIE D.</b> Stesse schede delle gare Individuali ma con le seguenti regole specifiche: A) ogni ginnasta può eseguire max. 2 celle di 1 Livello superiore a quello in cui gareggia la Squadra ma il loro valore verrà riportato al valore max. previsto dal Livello in cui la squadra partecipa. (Esempi: Squadra LA3-LA: la ginnasta effettua 2 celle del Livello LB3-LB riportate al valore LA3-LA - 0,30; Squadra LB3-LB: la ginnasta effettua 2 celle del Livello LC3-LC riportate al valore LB3-LB - 0,50; Squadra LC3-LC: la ginnasta effettua 2 celle del Livello LD3-LD riportate al valore LC3-LC - 0,70. Le ginnaste che fanno parte di una Squadra del Livello LA3-LA non possono effettuare alcuna cella dei Livelli LC3-LC / LD3-LD. Le ginnaste che fanno parte di una squadra del Livello LB3-LB non possono effettuare alcuna cella del Livello LD3-LD. B) Altre celle di valore superiore non verranno assegnate, ad eccezione delle celle con movimenti che prevedono dei gradi di ampiezza (vedi nota 6).
6	<b>MOVIMENTI CHE PREVEDONO GRADI DI AMPIEZZA:</b> Nel caso una ginnasta effettui un movimento con i gradi di ampiezza non consentiti dal suo Livello si vedrà riconoscere, se previsto, il movimento con i gradi di ampiezza del suo Livello di appartenenza. (Esempi: ginnasta del Livello LB3 - LB alla Trave esegue riga 7 [Enjambée sul posto in posizione trasversale (apertura 180°)(I 0,90)] si vedrà riconoscere [Enjambée in pos. trasv. (apertura 90°)(E 0,50)]; ginnasta del Livello LB3-LB al Corpo Libero esegue riga 10 [Salto Divaricato (apertura 180°)(F 0,60)] si vedrà riconoscere [Salto Divaricato (apertura 90°)(D 0,40)]. (Vedi schede Attrezzi Trave e Corpo Libero).
7	Nelle schede Trave e Corpo Libero è obbligatoria l'esecuzione delle prime 3 righe (riga 1-2-3); penalità di p. 0,50 per ogni riga non eseguita; (Vedi tabelle specifiche degli attrezzi per i criteri della compilazione delle schede).
8	<b>Gare individuali:</b> le ginnaste possono scegliere di gara in gara un livello superiore ma non un livello inferiore (es: se si partecipa al Livello LD non si può scendere al Livello LC; se si partecipa al Livello LC non si può scendere al Livello LC3, ecc.). <b>Gare di Serie D:</b> la squadra può ugualmente salire di livello ma non scendere. La squadra può comunque essere composta anche da ginnaste che individualmente hanno partecipato ad un livello superiore (es. la squadra di Serie D LC può essere composta anche da ginnaste che individualmente hanno gareggiato nel livello LD). La partecipazione alla Fase Nazionale sarà nel livello più alto presentato in regione.
9	Per la formulazione del punteggio al <b>Volteggio</b> è prevista la scelta del/i salto/i a seconda del livello. Per la formulazione del punteggio alle <b>Parallele, Trave e Corpo Libero</b> saranno conteggiate al massimo 10 celle scegliendone massimo 1 per ogni riga, quella di maggior valore (vedi note 3,4,5,6 in questa pagina).
Per l'assegnazione o meno degli elementi e per tutto quanto concerne le penalità non specificate in questo programma e sulle "indicazioni per la giuria" si farà riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.	
<b>COMPETIZIONI:</b> Possono partecipare alle competizioni tutte le ginnaste in regola con il tesseramento FGI per l'anno in corso e che <u>non abbiano</u> preso parte a gare individuali Gold nel corrente anno.	
10	<b>CLASSIFICHE Individuali:</b> Nelle gare Individuali sono previste le seguenti "Formule" per la compilazione delle classifiche: - <b>somma di 3 punteggi su 3 attrezzi (LA3-LB3-LC3-LD3) - somma di 4 punteggi su 4 attrezzi (LA-LB-LC-LD).</b> Per ogni LIVELLO (LA3-LA-LB3-LB-LC3-LC-LD3-LD) verranno stilate classifiche per ogni fascia di età
11	<b>CLASSIFICHE di Squadra:</b> Nelle Gare di Squadra (Serie D) è prevista la partecipazione: minimo 3 - massimo 6 ginnaste; possono salire massimo 4 ginnaste ad ogni attrezzo; si utilizzano i 3 migliori punteggi per ogni attrezzo.
12	<b>CLASSIFICHE DUO:</b> Due ginnaste per squadra. Si possono utilizzare tutti i Livelli in tutte le categorie (vedi "Norme Tecniche 2023"). La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma di tutti i punteggi. <b>CLASSIFICHE SINCRONISMO:</b> Si gareggia in coppia alla Trave e al Corpo Libero. Classifiche per categoria (Allieve, Junior, Senior). Si utilizza il Programma del Livello LB. La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma dei 4 punteggi individuali più i due punteggi della giuria sincro.

## PROGRAMMA TECNICO FGI SILVER

2023

## Specifiche Tecniche VOLTEGGIO

LIVELLI:	LA3 - LA	LB3 - LB	LC3 - LC	LD3 - LD
<b>Richieste Tecniche</b>	1 o 2 Salti a scelta purchè diversi (1 per riga - si sceglie il migliore) Tabella LA	1 o 2 Salti a scelta purchè diversi (1 per riga - si sceglie il migliore) Tabella LB	1 o 2 Salti a scelta purchè diversi (1 per riga - si sceglie il migliore) Tabella LC	1 o 2 Salti a scelta purchè diversi (1 per riga - si sceglie il migliore) Tabella LD
<b>Colonne</b>	<b>da p. 1,50 a p. 3,50</b>	<b>da p. 3,00 a p. 5,00</b>	<b>da p. 5,00 a p. 7,00</b>	<b>da p. 7,00 a p. 9,00</b>
<b>Attrezzatura</b>	Tappetoni h. 40 cm. + sovrapposto tappetino tipo "sarneige" (se necessario)	Tappetoni h. 40 cm. + Tappeto h. 40 cm (lung. 200 cm, largh. 100 cm.) posto all'inizio di traverso (distanza libera) + sovrapposto tappetino tipo "sarneige" (se necessario)	Tappetoni h. 80 cm. + sovrapposto tappetino tipo "sarneige" (se necessario)	Tappetoni h. 80 cm. + sovrapposto tappetino tipo "sarneige" (se necessario)
	<p><b>VOLTEGGIO</b> : sono previsti dei Tappetoni con le seguenti misure: h.0,40/0,80 mt., larghezza min.1,50 mt., lunghezza min. 4 mt.; sopra ai Tappetoni può essere sovrapposto un tappetino tipo "sarneige" (posto al centro per lungo) a discrezione del Presidente di Giuria; (alla fine dei Tappetoni va prevista una zona di sicurezza con tappeti adeguati per accogliere cadute accidentali); (nel caso di Tappetoni di larghezza 1,50 mt vanno previste le zone di sicurezza laterali con tappeti adeguati per accogliere cadute accidentali)</p>			
<b>Specifiche Tecniche</b>	<b>1 o 2 salti di righe diverse (vale il migliore)</b>			
<b>Punteggio Finale</b>	<b>Punteggio "D"= Valore del Salto + Punteggio "E"= p. 10,00 meno Penalità Esecutive. (Salto migliore)</b>			
<b>Note Volteggio</b>				
<b>13</b>	Si possono eseguire 1 o 2 salti liberamente scelti nelle due righe previste dal Livello di appartenenza (Gruppo A e Gruppo B) purchè diversi. Per la formulazione del punteggio finale vale il punteggio del salto migliore.			
<b>14</b>	L'allenatore dovrà indicare i salti scelti dalla ginnasta sull'apposita scheda da consegnare alla giuria (nonchè dichiararne la successione) apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, il numero 1 e 2 a penna (blu o nera). In ogni caso la Giuria riconoscerà i salti realmente eseguiti senza alcuna penalità per "errata dichiarazione".			
<b>15</b>	In tutti i salti in cui è previsto l'uso dei Tappetoni si può sovrapporvi un tappetino tipo "sarneige" (anche sul Tappeto sovrapposto) sempre e comunque a discrezione del Responsabile della Giuria.			
<b>16</b>	Nel caso di salto nullo dichiarato dalla "Giuria D", alla ginnasta verrà riconosciuto comunque l'altro salto eseguito o da eseguire. Nel caso di ulteriore salto nullo dichiarato dalla "Giuria D" la ginnasta otterrà il punteggio di 0,00.			
<b>17</b>	<b>Salti sui Tappetoni: TUTTI I SALTI PREVEDONO L'ARRIVO FERMATO. Per le penalità relative all'arrivo dei salti si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.</b>			
<b>18</b>	<b>SALTI SU TAPPETONI con Tappeto sovrapposto</b> (1 mt. largh, 1,50/2 mt. lung, 0,40 mt. h) posto di traverso distanza libera dal bordo dei Tappetoni: Per quanto riguarda i Salti l'arrivo è previsto superando il Tappeto sovrapposto.			
Per tutto quello che non è previsto da questo Programma sulle penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.				<b>Pag. 2</b>

## PROGRAMMA TECNICO FGI SILVER

2023

## Specifiche Tecniche PARALLELE

LIVELLI:	LA	LB	LC	LD
Richieste Tecniche	Celle scelte max. <b>Colonna A 0,30</b> . Si contano al max. le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe</b> diverse. (Vedi le <b>Specifiche Tecniche</b> riportate in basso.)	Celle scelte max. <b>Colonna C 0,50</b> . Si contano al max. le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe</b> diverse. (Vedi le <b>Specifiche Tecniche</b> riportate in basso.)	Celle scelte max. <b>Colonna E 0,70</b> . Si contano al max. le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe</b> diverse. (Vedi le <b>Specifiche Tecniche</b> riportate in basso.)	Celle scelte <b>su tutta la scheda</b> Si contano al max. le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe</b> diverse. (Vedi le <b>Specifiche Tecniche</b> riportate in basso.)
Punteggio Massimo	<b>punti 1,50</b>	<b>punti 3,00</b>	<b>punti 5,00</b>	<b>punti 7,00</b>
Colonne	<b>A / Valore p. 0,30</b>	<b>A-B-C / Valore da p. 0,30 a p. 0,50</b>	<b>A-B-C-D-E / Valore da p. 0,30 a p. 0,70</b>	<b>A-B-C-D-E-F-G-H / Valore da p. 0,30 a p. 1,00</b>
Righe	<b>1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10</b>			
COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO	- <b>ED (elementi di difficoltà)</b> : Somma del valore di tutte le celle eseguite previste nel LIVELLO di appartenenza (max. 1 per riga). La somma degli ED effettuati non potrà mai superare il punteggio max previsto dal proprio LIVELLO: (p.1,50 Livello LA) (p.3,00 Livello LB)(p.5,00 Livello LC)(p.7,00 Livello LD). (Per la composizione degli esercizi vedi le Note sottostanti)			
PUNT.FINALE	<b>Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E" + eventuale Punteggio Aggiuntivo (vedi nota 25)</b>			

## Note Parallele

- 19** Le Parallele non sono previste nel programma del Livello LA3-LB3-LC3-LD3. Le ginnaste del Livello LA non possono effettuare le celle con movimenti previsti allo Staggio Superiore.
- 20** 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
- 21** Le schede prevedono 10 righe orizz. e 8 colonne verticali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga (**vedi nota 3**). Il tecnico dovrà segnalarli sulla scheda on-line o indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera). In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite (**previste nel Livello di appartenenza**) senza alcuna penalità per "errata dichiarazione".
- 22** **Gare Individuali e di Squadra: diversamente dalla Trave e dal Corpo Libero** ogni ginnasta può scegliere su ogni riga la cella da effettuare ma il valore della cella verrà riportato al valore massimo del Livello in cui la ginnasta o la squadra partecipano. **Le ginnaste del Livello LA non possono effettuare le celle con movimenti previsti allo Staggio Superiore.**
- 23** Per la composizione del punteggio D (somma degli Elementi di Difficoltà) verranno conteggiate al massimo 10 celle (1 per riga, quella di maggior valore, seguendo le regole indicate nella Nota 22).
- 24** **Nei movimenti dove sono previsti dei gradi di esecuzione (righe: 2-4-5).** Se la Giuria riconosce una cella contenente un movimento con **i gradi superiori a quelli previsti**, il valore della cella verrà riportato al movimento previsto dal **Livello di appartenenza**. Esempio: ginnasta del **Livello LB** esegue [Slancio dietro **gu (45° o più)**](riga 5 - F 0,80) si vedrà riconoscere [Slancio **d gu** (piedi sotto staggio)](riga 5 - C 0,50).
- 25** **Punteggio Aggiuntivo:** Per gli esercizi di tutti i LIVELLI non è prevista alcuna penalità per esercizio troppo corto mentre verrà assegnato un **PUNTEGGIO AGGIUNTIVO** di p. **2,00 per esercizio con minimo 6 celle appartenenti a righe diverse.**
- 26** Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare il valore di una cella corrispondente a quanto realmente eseguito, appartenente alla stessa riga o a una riga non conteggiata, sempre nel rispetto delle regole indicate nella nota 22.
- 27** Le Celle contenenti la stessa dicitura, anche se presenti su righe diverse, **non** possono essere ripetute. In caso di ripetizione ne verrà presa in considerazione solo una (la prima eseguita).  
Es.: si esegue [Riga 2 (C - 0,50) Slancio **d gu** (piedi sotto staggio)]. Se successivamente vengono eseguite le celle: [riga 3 (C - 0,50), riga 4 (C-0,50) e riga 5 (C - 0,50)] queste non verranno considerate per la composizione del punteggio D.
- 28** Per la composizione del punteggio D le Kippe possono essere conteggiate solo 1 volta allo Staggio Superiore ed 1 volta allo Staggio Inferiore.
- 29** La ginnasta che **non** termina il proprio esercizio con l'uscita (da C.D.P.: non tentare l'uscita) incorre in una penalità di p. 0,50 per "mancanza di uscita".

## NOTE sulle Attrezzature

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

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

Pag. 3

LIVELLI:	LA3 - LA	LB3 - LB	LC3 - LC	LD3 - LD
<b>Richieste Tecniche</b>	Celle scelte max. <b>Colonna C 0,30</b> . Si contano al max. le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe</b> diverse. (Vedi le <b>Specifiche Tecniche</b> riportate in basso.)	Celle scelte max. <b>Colonna E 0,50</b> . Si contano al max. le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe</b> diverse. (Vedi le <b>Specifiche Tecniche</b> riportate in basso.)	Celle scelte max. <b>Colonna G 0,70</b> . Si contano al max. le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe</b> diverse. (Vedi le <b>Specifiche Tecniche</b> riportate in basso.)	Celle scelte <b>su tutta la scheda</b> Si contano al max. le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe</b> diverse. (Vedi le <b>Specifiche Tecniche</b> riportate in basso.)
<b>Punteggio Max</b>	<b>punti 1,50</b>	<b>punti 3,00</b>	<b>punti 5,00</b>	<b>punti 7,00</b>
<b>COLONNE</b>	<b>A-B-C</b> Valore da p. 0,10 a p. 0,30	<b>A-B-C-D-E</b> Valore da p. 0,10 a p. 0,50	<b>A-B-C-D-E-F-G</b> Valore da p. 0,10 a p. 0,70	<b>A-B-C-D-E-F-G-H-I-L</b> Valore da p. 0,10 a p. 1,00
<b>Righe</b>	<b>1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10</b>			
<b>COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO</b>	- <b>ED (elementi di difficoltà)</b> : Somma del valore di tutte le celle eseguite previste nel LIVELLO di appartenenza (max. 1 per riga). La somma degli ED effettuati <b>non potrà mai superare</b> il punteggio max previsto dal proprio LIVELLO: (p.1,50 Livello LA3-LA)(p.3,00 Livello LB3-LB)(p.5,00 Livello LC3-LC)(p.7,00 Livello LD3-LD). (Per la composizione degli esercizi <b>vedi le Note sottostanti</b> )			
<b>PUNT.FINALE</b>	Calcolo del punteggio finale: <b>Punteggio "D" + Punteggio "E" + eventuale Punteggio Aggiuntivo - eventuali righe non eseguite tra le righe 1,2,3 (vedi nota 39)</b>			

**Note Trave**

- 32** Le schede prevedono 10 righe orizz. e 10 colonne verticali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga (vedi note 4 e 5). Il tecnico dovrà segnalarli sulla scheda on-line o indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera). In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite (previste nel Livello di appartenenza) senza alcuna penalità per "errata dichiarazione".
- 33** **Punteggio Aggiuntivo**: Per gli esercizi di tutti i LIVELLI non è prevista alcuna penalità per esercizio troppo corto mentre verrà assegnato un **PUNTEGGIO AGGIUNTIVO** di p. **2,00** per esercizio con **minimo 6 celle appartenenti a righe diverse**.
- 34** Ogni ginnasta può scegliere su ogni riga la cella da effettuare **rispettando il valore massimo eseguibile nel proprio Livello**.
- 35** **Gare Individuali**: diversamente dalle Parallele se la ginnasta esegue un movimento **non previsto dal suo Livello di appartenenza il movimento non verrà assegnato tranne in casi specifici** (vedi note 4 e 6).
- 36** **Gare di Squadra**: ogni ginnasta può eseguire **max. 2 celle di 1 Livello superiore** a quello in cui gareggia la Squadra ma il loro valore verrà riportato al valore max. previsto dal Livello in cui la squadra partecipa (sono escluse le celle con gradi di ampiezza - vedi nota 6). Oltre alle **2 celle possibili** l'esecuzione di altre celle di valore superiore al Livello in cui la ginnasta partecipa **non è ammessa** e le celle **non verranno assegnate**. (vedi nota 5)
- 37** Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare il valore di una cella corrispondente a quanto realmente eseguito, appartenente alla stessa riga o a una riga non conteggiata, sempre nel rispetto del limite max imposto dal livello di appartenenza.
- 38** Per la composizione del punteggio D (somma degli Elementi di Difficoltà) verranno conteggiate al massimo 10 celle (1 per riga, quella di maggior valore, seguendo le regole indicate nelle Note descritte in pag. 1 e in questa pagina).
- 39** **E' obbligatoria l'esecuzione delle prime 3 righe della scheda (riga 1-2-3); penalità di p. 0,50 per ogni riga non eseguita.**
- 40** Le Celle contenenti la stessa dicitura, anche se presenti su righe diverse, **non** possono essere ripetute. In caso di ripetizione ne verrà presa in considerazione solo una (la prima eseguita).  
Es.: si esegue [Riga 1 (C - 0,30) Cap. a] la [riga 3 (C - 0,30) Cap. a] non viene considerata.
- 41** Solo gli elementi acrobatici possono essere ripetuti più volte se contenuti in combinazione in celle diverse ad eccezione della **Verticale** che può essere eseguita **massimo 2 volte** (escluse entrata e uscita).  
Il Salto in Estensione (**se**) può essere ripetuto al **max 3 volte** (esclusa l'uscita)
- 42** In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella. Dove non specificato gli Enjambeè, il Salto Divaricato e il Sissonne si intendono con apertura di 180°. Dove non specific. gli Enjambeè si intendono spinta ad 1 piede.
- 43** La ginnasta che **non** termina il proprio esercizio con l'uscita (da C.D.P.: non tentare l'uscita) incorre in una penalità di p. 0,50 per "mancanza di uscita".
- 44** Durata dell'esercizio: per **LA3-LB3-LB** massimo **60"**; per **LC3-LC-LD3-LD** massimo **90"** come da C.d.P.
- 45** **ATTREZZATURE**: Per il LIVELLO LA3-LB3-LB è prevista la **TRAVE BASSA** h.50 cm da terra con tappeti da circa 6 - 10 cm. sotto e per l'uscita
- 46** **ATTREZZATURE**: Per i LIVELLI LC3-LC-LD3-LD è prevista la **TRAVE ALTA** h.125 cm. da terra. Per le fasi Nazionali sono previsti Tappeti di altezza regolamentare FIG (h. cm 20 + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita). Per le fasi Territoriali si potranno usare tappeti similari (consigliati tappeti da cm 20) che consentano comunque una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.

# PROGRAMMA TECNICO FGI SILVER 2023 - Specifiche Tecniche CORPO LIBERO

LIVELLI:	LA3 - LA	LB3 - LB	LC3 - LC	LD3 - LD
<b>Richieste Tecniche</b>	Celle scelte max. <b>Colonna C 0,30</b> . Si contano al max. le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe</b> diverse. (Vedi le <b>Specifiche Tecniche</b> riportate in basso.)	Celle scelte max. <b>Colonna E 0,50</b> . Si contano al max. le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe</b> diverse. (Vedi le <b>Specifiche Tecniche</b> riportate in basso.)	Celle scelte max. <b>Colonna G 0,70</b> . Si contano al max. le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe</b> diverse. (Vedi le <b>Specifiche Tecniche</b> riportate in basso.)	Celle scelte <b>su tutta la scheda</b> . Si contano al max. le migliori <b>10 Celle</b> su <b>10 righe</b> diverse. (Vedi le <b>Specifiche Tecniche</b> riportate in basso.)
<b>Punteggio Max</b>	<b>punti 1,50</b>	<b>punti 3,00</b>	<b>punti 5,00</b>	<b>punti 7,00</b>
<b>COLONNE</b>	<b>A-B-C</b> Valore da p. 0,10 a p. 0,30	<b>A-B-C-D-E</b> Valore da p. 0,10 a p. 0,50	<b>A-B-C-D-E-F-G</b> Valore da p. 0,10 a p. 0,70	<b>A-B-C-D-E-F-G-H-I-L</b> Valore da p. 0,10 a p. 1,00
<b>Righe</b>	<b>1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10</b>			
<b>COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO</b>	- <b>ED (elementi di difficoltà)</b> : Somma del valore di tutte le celle eseguite previste nel LIVELLO di appartenenza (max. 1 per riga). La somma degli ED effettuati <b>non potrà mai superare</b> il punteggio max previsto dal proprio LIVELLO: (p.1,50 Livello LA3-LA)(p.3,00 Livello LB3-LB)(p.5,00 Livello LC3-LC)(p.7,00 Livello LD3-LD). (Per la composizione degli esercizi vedi le Note sottostanti)			
<b>PUNT.FINALE</b>	<b>Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E" + eventuale Punteggio Aggiuntivo - eventuali righe non eseguite tra le righe 1,2,3 (vedi nota 54)</b>			

## Note Corpo Libero

- 47** Le schede prevedono 10 righe orizz. e 10 colonne verticali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga (vedi note 4 e 5). Il tecnico dovrà segnalarli sulla scheda on-line o indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera). In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite (previste nel Livello di appartenenza) senza alcuna penalità per "errata dichiarazione".
- 48** **Punteggio Aggiuntivo**: Per gli esercizi di tutti i Livelli non è prevista alcuna penalità per esercizio troppo corto mentre verrà assegnato un **PUNTEGGIO AGGIUNTIVO** di p. **2,00 per esercizio con minimo 6 celle appartenenti a righe diverse**.
- 49** Ogni ginnasta può scegliere su ogni riga la cella da effettuare **rispettando il valore massimo eseguibile nel proprio Livello**.
- 50** **Gare Individuali**: diversamente dalle Parallele se la ginnasta esegue un movimento **non previsto dal suo Livello di appartenenza il movimento non verrà assegnato tranne in casi specifici** (vedi note 4 e 6).
- 51** **Gare di Squadra**: ogni ginnasta può eseguire **max. 2 celle di 1 Livello superiore** a quello in cui gareggia la Squadra ma il loro valore verrà riportato al valore max. previsto dal Livello in cui la squadra partecipa (sono escluse le celle con gradi di ampiezza - vedi nota 6). Oltre alle **2 celle possibili** l'esecuzione di altre celle di valore superiore al Livello in cui la ginnasta partecipa **non è ammessa** e le celle **non verranno assegnate**. (vedi nota 5)
- 52** Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare il valore di una cella corrispondente a quanto realmente eseguito, appartenente alla stessa riga o a una riga non conteggiata, sempre nel rispetto del limite max imposto dal livello di appartenenza.
- 53** Per la composizione del punteggio D (somma degli Elementi di Difficoltà) verranno conteggiate al massimo 10 celle (1 per riga, quella di maggior valore, seguendo le regole indicate nelle Note descritte in pag. 1 e in questa pagina).
- 54** **E' obbligatoria l'esecuzione delle prime 3 righe della scheda (riga 1-2-3); penalità di p. 0,50 per ogni riga non eseguita.**
- 55** Le Celle contenenti la stessa dicitura, anche se presenti su righe diverse, **non** possono essere ripetute. In caso di ripetizione ne verrà presa in considerazione solo una (la prima eseguita).  
Es. : si esegue [Riga 1 (B - 0,20) Ruota] la [riga 4 (B - 0,20) Ruota] non viene considerata.
- 56** Solo gli elementi acrobatici possono essere ripetuti più volte se contenuti in combinazione in celle diverse. Il Salto in Estensione (**se**) può essere utilizzato al **max 2 volte** se contenuto in combinazione in celle diverse.
- 57** In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.
- 58** I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nella riga 7 (passaggio di danza). Il Passaggio di danza deve avere almeno 1 dei salti con divaricata Sagittale o Frontale (**eccetto A 0,10 - B 0,20**).
- 59** Dove non specificato gli Enjambeè, il Salto Divaricato e il Sissonne si intendono con apertura di 180°. Dove non specificato gli Enjambeè si intendono spinta a 1 piede. Dove non specificato il Flic Flac si intende a gambe unite.
- 60** Durata dell'esercizio: per **LA3-LB3-LB** massimo **60"**; per **LC3-LC-LD3-LD** massimo **90"** come da C.d.P. Per l'esercizio a Corpo Libero è consentito il brano musicale cantato.
- 61** **ATTREZZATURE**: In tutte le fasi si utilizzerà come minimo un lato della pedana del corpo libero (anche non dotata di molle) o corsia facilitante (min.12 metri di lunghezza). Per le gare che prevedono l'utilizzo dei programmi tecnici LA3-LB3-LB è anche possibile utilizzare strisce di moquette con sottostante un supporto di gomma elastica di min. 2 cm di spessore e di lunghezza min 12 mt.



# PT-FGI SILVER 2023 Ginnastica Artistica Femminile



# VOLTEGGIO

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

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

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

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

1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore	LD3 - LD	Valore Salto:	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00	
		GRUPPI SALTI	A	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino		Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti	RIBALTATA: posa delle mani Tapp.h. 120 cm, arrivo a piedi pari uniti su Tappetoni h. 80 cm.
			B	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA	Rondata in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con arrivo a piedi pari uniti sui Tappetoni	Rondata in pedana + spinta con arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti	RONDATA con arrivo piedi pari uniti (posa mani h. 120 cm e arrivo su Tapp. h. 80 cm)
	Attrezzatura:	Tappetoni altezza 0,80 mt. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") o dove specificato Tappetoni altezza 0,80 mt. + Tappeto supplementare posto di traverso + (tappetino tipo "sarneige" se necessario)						

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

**Salti sui Tappetoni: TUTTI I SALTI PREVEDONO L'ARRIVO FERMATO.** Per le penalità relative all'arrivo dei salti si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.



# PT-FGI SILVER 2023 Ginnastica Artistica Femminile



# PARALLELE

Società:		Nome:		Anno di Nascita	Categoria	Livello	Data			
VALORE:	<b>A 0,30</b>	<b>B 0,40</b>	<b>C 0,50</b>	<b>D 0,60</b>	<b>E 0,70</b>	<b>F 0,80</b>	<b>G 0,90</b>	<b>H 1,00</b>		
RIGA Entrate	<b>1</b> SI: Entrata: Saltare arf	SI: Entrata: capovolta d arf (partenza libera)	SI: Entrata: capovolta d arf partenza ppu	SI: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	SI: Kippe infilata 1 g in presa poplitea	SI: Kippe infilata 1 g tesa	SI: Kippe infilata 2 g tese	Kippe SI Kippe breve Kippe SS		
RIGA	<b>2</b> Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Giro addominale d	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	Tempo di capovolta (-O)	Tempo di capovolta (-45°)	Tempo di capovolta più (45° o più)		
RIGA	<b>3</b> Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da ritti SI: saltare alla sospensione e SS Da ritti SI: saltare arf allo SS Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	Giro di pianta d a gambe piegate	Giro di pianta d a gu e tese dall'inizio alla fine del giro Fioretto e stacco con presa allo SS		
RIGA	<b>4</b> Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da ritti SI: saltare alla sospensione e SS Da ritti SI: saltare arf allo SS Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	Slancio dietro gd a corpo squadrato (-O)	Slancio dietro gd a corpo squadrato (-45°) Slancio dietro gd a corpo squadrato (45° o più)		
RIGA	<b>5</b> Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da ritti SI: saltare alla sospensione e SS Da ritti SI: saltare arf allo SS Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	Slancio dietro gu (-O)	Slancio dietro gu (-45°) Slancio dietro gu (45° o più)		
RIGA	<b>6</b> Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	SS: Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione	Da ritti SI: saltare alla sospensione e SS Da ritti SI: saltare arf allo SS Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: Mezza volta di petto	Granvolta di petto		
RIGA	<b>7</b> Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro Dall'app. con 2 g tese infilate 1/2 giro e arrivo in arf	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	Fucks (Discesa in sosp. SI) Giro addominale a a g piegate (ochetta)	Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	Kippe infilata a 1 g in presa poplitea Giro addominale a a g tese (ochetta)	Kippe infilata 1 g tesa SS: Mezza volta di petto	Kippe infilata 2 g tese Kippe SI Kippe breve Kippe SS Infilata a 2 g e stacco - anche presa dalla Bascule		
RIGA	<b>8</b> Dall'app. con 2 g tese infilate 1/2 giro e arrivo in arf	Basculi con 1 g infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione	Giro d con 1 g infilata in presa poplitea	Fucks (Discesa in sosp. SI) Basculi con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Basculi con 1 g infilata tesa Giro d con 1 g infilata tesa	Kippe infilata a 1 g in presa poplitea Giro d con 2 g infilate	Kippe infilata 1 g tesa Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-O)	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-45°) Kippe SI Kippe breve Kippe SS Giro d in appoggio a gd (Stalder) (45° o più)		
RIGA	<b>9</b> Dall'app. con 2 g tese infilate 1/2 giro e arrivo in arf	Basculi con 1 g infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione	Giro a con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Fucks (Discesa in sosp. SI) Basculi con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Basculi con 1 g infilata tesa Giro a con 1 g infilata tesa	Basculi a 2 g tese infilate Giro a con 2 g infilate	Kippe infilata 1 g tesa Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-O)	Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-45°) Kippe SI Kippe breve Kippe SS Giro a in app. gd (Endo) con apertura d (45° o più)		
RIGA	<b>10</b> <i>Uscite</i> Dall'app. SI: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio	Dall'oscillaz. SS abbandonare d le impugnature arrivo in piedi	Posa successiva dei piedi sullo staggio a gd e uscita in Fioretto	Fioretto gu Fioretto gd	Fioretto con 1/2 giro	Dall'oscillaz. SS in sospensione: Salto d r Salto d k	Salto d r Salto d k	Salto d teso		
Punt.MAX	LA		LB		LC		LD			
Le ginnaste del Livello LA non possono effettuare le celle con movimenti previsti allo Staggio Superiore.					Le celle uguali possono essere ripetute ma verranno conteggiate una sola volta. Le Kippe possono essere conteggiate al massimo una volta allo SI e una allo SS.			Ogni ginnasta può scegliere su ogni riga la cella da eseguire ma il valore della stessa, se superiore, verrà riportato al valore max. di ogni Livello		

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



# PT-FGI SILVER 2023 Ginnastica Artistica Femminile



# TRAVE

Società: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Anno di Nascita \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Livello \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

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

RIGHE OBBLIGATORIE	<b>1</b>	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)	Ponte	Ponte + rovesciata d	Verticale in divaricata sagittale		Rovesciata d	Rovesciata d (partenza da seduti)	Flic d smezzato o unito	Salto d r					
	<b>2</b>	Posizione seduta: distendersi supini e ritorno	Posiz. accosciata: spinta ppu elevare il bacino verso la verticale	Capovolta d (partenza-arrivo liberi)	Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Tic Tac con partenza a	Verticale di slancio (unire le g in verticale)	Ruota	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Verticale ritta gu (tenuta 2")	Rondata	Ruota senza mani Ribaltata senza mani					
	<b>3</b>	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti	Slancio non in verticale con cambio di g (sforbiciata)	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)	Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Verticale in divaricata sagittale	Verticale di slancio (unire le g in verticale)	Ruota	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Verticale ritta gu (tenuta 2")	Flic d smezzato o unito	Salto d r Ruota senza mani Ribaltata senza mani				
RIGA	<b>4a</b> <i>Trave 50 cm</i>	Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in squadra divaricata	Entrata in spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata (2")	Entrata in capovolta a in punta alla trave										
Entrate	<b>4b</b> <i>Trave 125 cm</i>	Passaggio laterale di una g e arrivo a cavallo della trave a gd	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in squadra divaricata	Entrata in spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata (2")	Capovolta d sotto la trave	Entrata framezzo alla seduta	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in capovolta a in punta alla trave		Verticale d'impostazione					
RIGA	<b>5</b>	se + se	Salto del gatto + se	se + salto raccolto			Sissonne + se	Enj. Sul posto + se	Salto del Cosacco + se	Enj. Sul posto + Salto Raccolto	Enj + se	Sissonne + Sissonne	Enj + Salto Raccolto	Enj sul posto + Sissonne	Enj sul posto + Salto del Cosacco	Enj + (Sissonne o Salto del Cosacco)	
RIGA	<b>6</b>	Salto del Gatto	Sforbiciata g tese	Enjambée (apertura 90°)			Enjambée (apertura 90°) arrivo in arabesque	Salto del Gatto con 1/2 giro (180°)	Enjambée (apertura 180°)	Enjambée (apertura 180°) arrivo in arabesque		Enjambée con cambio di gamba					
RIGA	<b>7</b>	se	Salto Raccolto	se con 1/2 giro (180°)	se con 1/2 giro (180°) in pt	Enjambeè sul posto (ap. 90°) anche in pt	Salto Divaricato (ap. 90°) anche in pt	Sissonne	Salto del Cosacco	Enjambée sul posto (apertura 180°)	Salto Divaricato (apertura 180°)	Cosacco con 1/2 giro (180°)	se con 1 giro (360°)	Enjambée sul posto (ap. 180°) in pt	Salto Divaricato (apertura 180°) in pt	Enjambeè sul posto con 1/2 g (180°)	
RIGA	<b>8</b>	Chassè destro + chassè sinistro (o viceversa)		Candela + se (partenza da in piedi)	Capovolta avanti + se	Chassè + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Chassè + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Salto del gatto + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Verticale di slancio (unire g in vert.) + se	Verticale in divaricata sagittale + se	Salto del gatto + Ruota	Verticale in divaricata sagittale +	Enj sul posto	Sissonne	Cosacco	Rovesciata a + se	Rovesciata d + se
RIGA	<b>9</b>	Posizione in passè tenuta 2" e chiusura in Relevè	Posizione su 1 piede g tesa a +45° tenuta 2" e chiusura in Relevè	1/2 giro (180°) su due piedi in relevè	1/2 g. (180°) su 2 piedi in relevè + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevè	1/2 giro (180°) in passè	1/2 giro (180°) con gamba libera tesa a +45°	1 giro (360°) in passè	1/2 giro (180°) su un'avampiede + passo 1/2 giro (180°) sull'altro	1/2 giro (180°) su un'avampiede + passo 1/2 giro (180°) sull'altro	1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 90°	1 giro (360°) con g libera tesa a +45°					
RIGA	<b>10</b> <i>Uscite</i>	se all'estremità della trave	Battuta a ppu + se	Battuta a ppu + Salto pennello r	Battuta a ppu + Salto Divaricato	Rondata con appoggio delle mani all'estremità della trave	Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave	solo Trave h. 125 cm		Salto a r (spinta 2 piedi)	Salto d r da fermo	Ruota sulla Trave + se	Rondata sulla Trave + se			solo Trave h. 125 cm	
Punt.MAX		LA3-LA			LB3-LB			LC3-LC			LD3-LD						

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

Ogni ginnasta può scegliere liberamente su ogni riga la cella da effettuare rispettando il valore massimo eseguibile nel proprio Livello. **E' obbligatoria l'esecuzione delle prime 3 righe della scheda (riga 1-2-3); pen. p.0,50 per ogni riga non eseguita.** Dove non specificato gli Enjambeè, il Salto Divaricato e il Sissonne sono con apertura di 180°. Dove non specificato gli Enjambeè si intendono spinta ad 1 piede. Celle uguali non possono essere ripetute anche se sono su righe diverse. Gli elementi acrobatici possono essere ripetuti più volte se contenuti in combinazione in celle diverse, eccetto la Verticale max. 2 volte (escluse entrata e uscita). Il se può essere ripetuto max 3 volte (esclusa uscita) se contenuto in combinazione in celle diverse. In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.

**Gare Individuali:** ginnasta esegue un movimento non previsto dal suo Livello il movimento non verrà assegnato. **Gare di Squadra:** ogni ginnasta può eseguire max. 2 celle di 1 Liv.Sup. ma il loro valore verrà riportato al valore max. del Livello in cui partecipa la squadra. **Movimenti con ampiezza in gradi:** la ginnasta effettua un mov. con gradi di ampiezza non consentiti dal suo Liv. si assegnerà il movimento, se previsto, con i gradi di ampiezza del suo Livello di appartenenza. Esempio: ginnasta del Livello LB3 - LB esegue riga 7 [Enj. (apertura 180°)(G 0,70)] si vedrà riconoscere [Enj. (apertura 90°)(E 0,50)].



# PT-FGI SILVER 2023 Ginnastica Artistica Femminile



# CORPO LIBERO

Società:		Nome:				Anno di Nascita		Categoria		Livello		Data									
VALORE:		A 0,10		B 0,20		C 0,30		D 0,40		E 0,50		F 0,60		G 0,70		H 0,80		I 0,90		L 1,00	
RIGHE OBBLIGATORIE	1	Capovolta d	Ruota		Rovesciata d	Rondata + rim	Capovolta d alla Verticale a braccia Piegate		Capovolta d alla Verticale a braccia Tese		Rondata + flic d + rim		Rondata (anche con flic) + Salto d r   Salto d k				Rondata (anche con flic) + Salto d t		Rondata (anche con flic) + salto d t con 1giro (360°)		
	2	Capovolta a	Verticale + capovolta a		Rovesciata a		Ribaltata 1 g	Ribaltata ppu	Ribaltata ppu + rim		Ruota senza mani		Salto a r		Ribaltata + Salto a r		Salto a t (anche con la Ribaltata)		Salto a t con 1giro (360°) (anche con la Ribaltata)		
	3	Capovolta a	Verticale + capovolta a		Rovesciata a	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)		Ribaltata 1 g + Ruota		Ribaltata 1 g + Ribaltata 1 g		Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim		Ribaltata 1 g + Ribaltata ppu + rim		Salto a r + Salto a r (anche con la Ribaltata)		Salto a t + Salto a r (anche con la Ribaltata)		
RIGA	4	Capovolta d	Ruota		Rovesciata d	Rondata + rim	Kippe di testa		ppu flic d smezzzato		Rovesciata d + flic smezzzato	Rondata + flic + rim	Flic flac a		Rondata + 2 flic + rim		Rond. + salto tempo + flic + rim		Rond. + salto tempo + flic + Salto d r   Salto d k   Salto d t		
RIGA	5		Capovolta a + se	Capovolta d + se	Verticale + 1/2 giro (180°)		Verticale + 1 giro (360°)		ppu Presalto + Rondata + salto divaricato		ppu Presalto + Rondata + Enj sul posto	ppu Presalto + Rondata + Sissonne	ppu Flic d + salto divaricato		ppu Flic d + Enj sul posto	ppu Flic d + Sissonne	ppu Presalto Rond + salto d raccolto + rim				
RIGA	6	1/2 giro (180°) in passè	1/2 giro (180°) in passè + passo 1/2 giro (180°) in passè sull'altra gamba				1 giro (360°) in passè		1 giro (360°) in passè + passo a g tesa e slancio g a (tutto in relevè)		1 giro (360°) in passè + passo 1/2 giro (180°) in passè sull'altra gamba				1 giro (360°) in passè + passo 1 giro (360°) in passè sull'altra gamba				2 giri (720°) in passè		
RIGA	7	Chassè + Salto del Gatto	Chassè + Sforbiciata a gambe tese				Enjambeè + Salto del Gatto		Enjambeè + Enjambeè		Enjambeè + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)		Enjambeè con Cambio + Salto del Gatto		Enjambeè con Cambio + Enjambeè		Enjambeè con Cambio + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)		Enjambeè con Cambio + Johnson		
RIGA	8	1/2 giro. (180°) con g libera tesa a 45°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 135°)				1/2 giro (180°) con g libera tesa a 90°		1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 180°)				1 giro (360°) con g libera tesa a 45°		1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 135°)				1 giro (360°) con g lib. tesa a 90°   1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 180°)		
RIGA	9	Salto del gatto	Sforbiciata a gambe tese		salto del gatto con 1/2 giro (180°)	Fouettè con arrivo in Arabesque	Enjambeè	Salto del gatto con 1 giro (360°)	Enjambeè con 1/4 di giro (90°)		Enjambeè con cambio		Johnson		Salto girato		Enjambeè ad Anello	Enj. Cambio con 1/2 giro (180°)	Enj. Cambio ad Anello	Strug	
RIGA	10	se   Salto r	se con 1/2 giro (180°)	Salto r con 1/2 giro (180°)	Sissonne	Cosacco	Enj sul posto (apertura 90°)	Salto divaricato (apertura 90°)	se con 1 giro (360°)		Enj sul posto (apertura 180°)	Salto divaricato (apertura 180°)	Salto Cosacco con 1/2 giro (180°)	Salto Div. Con 1/2 giro (180°)	Enj sul posto con 1/2 giro (180°)		Salto Div. con 1 giro (Popa)	Salto cosacco con 1 giro	se con 2 giri (720°)	Enj sul posto con 1 giro (360°)	
Punt.MAX		LA3-LA				LB3-LB				LC3-LC				LD3-LD							
Legenda:		a =avanti d =dietro r =raccolto k = carpiato t =teso g = gamba ppu = piedi pari uniti rim = rimbalzo Enj = Enjambeè se = salto in estensione												Le celle uguali non possono essere ripetute							
Obbligatorio eseguire righe 1-2-3; pen. p.0,50 per ogni riga non eseguita.		Ogni ginnasta può scegliere su ogni riga la cella da effettuare rispettando il valore max proprio Livello.				Gare Individuali: ginnasta esegue un movimento non previsto dal suo Livello il movimento non verrà assegnato.				Gare di Squadra: ogni ginnasta può eseguire max. 2 celle di 1 Liv.Sup. ma il loro valore verrà riportato al valore max. del Livello in cui partecipa la squadra.				Nelle "Serie" non consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi		I salti ginn. spinta a 1 piede no uguali a quelli del Pass. di Danza (riga 7).		Il se può essere ripetuto max 2 volte se contenuto in combin. in celle diverse.		Dove non specificato: gli Enj., il Salto Div. e il Sissonne sono con apertura 180°; gli Enj. sono spinta a 1 piede; il Flic Flac è a gambe unite.	
Movimenti con ampiezza in gradi: se la ginnasta effettua un mov. con gradi di ampiezza non consentiti dal suo Liv. si assegnerà il movimento, se previsto, con i gradi di ampiezza del suo Livello di appartenenza. (Vedi Esempio pag.1 nota 6).																					