



# PT-FGI Programma SILVER 2024 GAF

BASE: LA3-LA-LB3-LB-LC3-LC-LD3-LD / AVANZATO: LA3-LA-LB3-LB-LC3-LC-LD3-LD

A cura del D.T.N.F. Enrico Casella e dei Responsabili del C.C.T.N. 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 <b>Individuale</b> e di <b>Squadra</b> . Il Campionato di Squadra Silver prevede la partecipazione di squadre suddivise in: Allieve (A1-A2)(Campionato di Squadra Giovanissime), Allieve (A1-A2-A3-A4) e Junior/Senior. Per le età di partecipazione alle gare si fa riferimento alla schede specifiche delle Norme Tecniche 2024.
2	Sono previste <b>4 Schede</b> di difficoltà crescente sia per le gare individuali che di squadra: <b>LA, LB, LC, LD</b> . Ogni scheda contiene due Livelli di difficoltà: <b>Livello BASE e Livello AVANZATO</b> .
3	Per i Livelli <b>LA3-LB3-LC3-LD3 BASE e AVANZATO</b> si utilizzano le stesse SCHEDE escludendo l'attrezzo <b>PARALLELE</b> .
4	Ogni ginnasta potrà scegliere il LIVELLO di difficoltà in cui cimentarsi: LA3 Base, LA3 Avanzato, LA Base, LA Avanzato, LB3 Base, LB3 Avanzato, LB Base, LB Avanzato, LC3 Base, LC3 Avanzato, LC Base, LC Avanzato, LD3 Base, LD3 Avanzato, LD Base, LD Avanzato. Ogni ginnasta vedrà la sua classifica stilata in riferimento alla fascia di età: A1, A2, A3, A4, J1, J2, J3, S1, S2.
5	Nelle Gare di Squadra 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.
6	<b>Per le gare di SQUADRA</b> sono previste TRE Categorie: Allieve (A1-A2 / Squadra Giovanissime), Allieve (A1-A2-A3-A4) e Junior/Senior. I livelli previsti per le categorie <b>Allieve (A1 A2 - Squadra Giovanissime)</b> sono: LA3g Base, LAg Base, LB3g Base, LBg Base. I livelli previsti per le categorie <b>Allieve (A1-A2-A3-A4) e Junior/Senior</b> sono: LA3 Avanzato, LA Avanzato, LB3 Avanzato, LB Avanzato, LC3 Avanzato, LC Avanzato, LD3 Avanzato, LD Avanzato. <b>(Per tutte le indicazioni non comprese in questa pagina vedi la parte generale e le schede specifiche sulle Norme Tecniche 2024)</b>
7	<b>Alle Parallele, alla Trave e al Corpo Libero nel caso di esecuzione di 4 celle sarà applicata la penalità di p. 2,00, 3 celle (o meno) penalià p. 3,00.</b>
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 AVANZATO non si può scendere al Livello LD BASE; se si partecipa al Livello LC BASE non si può scendere al Livello LC3 BASE, ecc.). <b>Gare di Squadra:</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 LC può essere composta anche da ginnaste che individualmente hanno gareggiato nel livello LD). <b>La partecipazione alla Fase Nazionale sarà nel livello più alto presentato in regione.</b>
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.	
9	<b>COMPETIZIONI:</b> Possono partecipare alle competizioni tutte le ginnaste in regola con il tesseramento FGI per l'anno in corso e che <b>non abbiano</b> 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: [somma di 3 punteggi su 3 attrezzi (LA3 Base/Avanzato - LB3 Base/Avanzato - LC3 Base/Avanzato - LD3 Base/Avanzato)] - [somma di 4 punteggi su 4 attrezzi (LA Base/Avanzato - LB Base/Avanzato - LC Base/Avanzato - LD Base/Avanzato)]. Per ogni LIVELLO verranno stilate classifiche per ogni fascia di età: (LA3 Base-LA3 Avanzato - LA Base-LA Avanzato - LB3 Base-LB3 Avanzato - LB Base-LB Avanzato - LC3 Base-LC3 Avanzato - LC Base-LC Avanzato - LD3 Base-LD3-Avanzato - LD Base-LD Avanzato).
11	<b>CLASSIFICHE di Squadra:</b> Saranno stilate le classifiche per ogni categoria prevista in questo programma (vedi nota 6 in questa pagina)
12	<b>CLASSIFICHE DUO:</b> Due ginnaste per squadra. Si possono utilizzare tutti i Livelli in tutte le categorie (vedi "Norme Tecniche 2024"). La classifica di ogni prova prevede la somma di tutti i punteggi.

## Specifiche Tecniche VOLTEGGIO 2024

Livelli	LA3 - LA	LB3 - LB	LC3 - LC	LD3 - LD
<b>Attrezzatura</b>	Tappetoni h. 60 cm.	Tappetoni h. 60 cm.	Tappetoni h. 80 cm.	Cat. ALLIEVE: Tappetoni h. 80 cm. Cat. JUNIOR/SENIOR: Tappetoni h. 80 cm. + Tappeto h. 40 cm (lung. min. 150 cm. largh. 100 cm.) posto all'inizio di traverso (distanza libera)
	Sono previsti dei Tappetoni con le seguenti misure: h. 60/80 cm., larghezza min. 150 cm., 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 150 cm vanno previste le zone di sicurezza laterali con tappeti adeguati per accogliere cadute accidentali.			
<b>Richieste Tecniche</b>	<b>Si devono eseguire 2 salti a scelta, uno per riga (1 - 2). Punteggio = Media dei 2 salti</b>			
<b>Colonne</b>	<b>Colonna "A" da p. 6,00 (Livello BASE) - Colonna "B" da p. 9,00 (Livello AVANZATO)</b>			
<b>Punteggio Finale</b>	<b>(Punt. "D"= Val. 1° Salto + Punt. "E"= p. 10,00 meno Pen. Esecutive) + (Punt. "D"= Val. 2° Salto + Punt. "E"= p. 10,00 meno Pen. Esecutive) : 2 (Media dei 2 salti)</b>			

Note Volteggio	
<b>1</b>	L'allenatore dovrà indicare i salti da effettuare evidenziandoli sulla scheda on-line o indicandoli sull'apposita scheda per la giuria dichiarando la loro successione scrivendo il numero (1-2) in basso a destra, all'interno della Cella scelta, usando una penna.
<b>2</b>	<b>LIVELLO BASE:</b> è obbligatoria l'esecuzione dei 2 salti contenuti nella Colonna A. <b>LIVELLO AVANZATO:</b> è prevista l'esecuzione di 2 salti scelti indifferentemente nella Colonna A o B ma contenuti in 2 righe diverse.
<b>3</b>	Nel caso di salto nullo dichiarato dalla "Giuria D", la ginnasta potrà ripetere il salto con penalità di p. 2,00 da detrarre dal punteggio del salto eseguito. In caso di ulteriore salto nullo la ginnasta otterrà il punteggio di 0,00. Nel caso di rincorsa a vuoto la ginnasta potrà ripeterla con una penalità di p. 1,00 da detrarre dal punteggio del salto eseguito. In ogni caso la ginnasta non potrà effettuare in totale più di 3 rincorse.
<b>4</b>	<b>Salto sui Tappetoni: TUTTI I SALTII PREVEDONO L'ARRIVO FERMATO.</b> Per le penalità relative all'arrivo dei salti si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.
<b>5</b>	<b>SALTI SU TAPPETONI con Tappeto sovrapposto</b> (largh. 100 cm., lung. 150/200 cm., h 40 cm.) posto di traverso distanza libera dal bordo dei Tappetoni: l'arrivo è previsto superando il Tappeto sovrapposto.
<b>6</b>	<b>RINCORSA</b> per i livelli LA e LB max 20 m. Per tutti gli altri livelli max 25 m.

## Specifiche Tecniche PARALLELE 2024

Livelli	LA	LB	LC	LD
<b>Richieste Tecniche</b>	Celle scelte <b>Colonne: A (Liv. Base) - A e B (Liv. Avanzato)</b> Si contano al max. le migliori 6 Celle su 8 righe diverse. <b>Punt.Max p. 6,00 (Base) - p. 9,00 (Avanzato)</b>			
<b>Colonne e Righe</b>	<b>Colonne: A = Valore p. 1,00 - B = Valore p.1,50</b>		<b>Righe: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8</b>	
<b>Composizione del Punteggio</b>	<b>Punteggio "D" = ED (elementi di difficoltà):</b> Somma del valore di tutte le celle conteggiate		<b>Punteggio "E" = punti 10,00 meno Penalità Esecutive</b>	
	<b>Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"</b>			

Note Parallele	
<b>1</b>	<b>Alle Parallele le ginnaste devono usare i "Paracalli".</b> Nel caso la ginnasta effettui l'esercizio alle Parallele senza i "Paracalli" il valore dell'esercizio sarà di p. 0,00
<b>2</b>	Le schede prevedono 8 righe orizzontali contenute in 2 colonne verticali di valore rispettivamente: "A" p. 1,00 e "B" p. 1,50. La ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga e le verranno conteggiate al massimo 6 celle (quelle di maggior valore).
<b>3</b>	Le ginnaste che gareggiano nel LIVELLO BASE possono scegliere le 6 celle da eseguire tra le 8 contenute nella Colonna "A". Le ginnaste che gareggiano nel LIVELLO AVANZATO possono scegliere le 6 celle da eseguire in entrambe le Colonne "A" e "B" (una per riga)
<b>4</b>	<b>Le 6 celle conteggiate per la formazione del punteggio devono essere composte da 5 celle scelte nelle righe 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7 - 8 e da 1 cella della riga 6 (uscite).</b>
<b>5</b>	La ginnasta che non esegue una cella della riga 6 (uscite) incorre in una penalità di p. 0,50 per "mancanza di uscita".
<b>6</b>	Il tecnico dovrà segnalare sulla scheda on-line le celle scelte o indicarle sull'apposita scheda per la giuria apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna. In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "errata dichiarazione".
<b>7</b>	<b>Attrezzature:</b> Per le fasi Nazionali è prevista: Parallela Asimmetrica Regolamentare; <b>la Tappetatura regolamentare FGI Silver</b> (h. cm 20 + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita). Nelle fasi Territoriali è prevista la Parallela Asimm. Regolamentare e si potranno usare tappeti similari (consigliati tapp. da cm 20) che consentano comunque una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.

# Specifiche Tecniche TRAVE e CORPO LIBERO 2024

Livelli	LA	LB	LC	LD
Richieste Tecniche	Celle scelte <b>Colonne: A</b> (Livello Base) <b>A-B</b> (Livello Avanzato) / Si contano al max. le migliori <b>6 Celle</b> su <b>6 righe</b> diverse / <b>Punteggio Max: p. 6,00</b> Livello Base - <b>p. 9,00</b> Livello Avanzato			
Colonne e Righe	<b>A = Valore p. 1,00 - B = Valore p.1,50</b>		<b>Righe: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8</b>	
Composizione del Punteggio	<b>Punteggio "D" = ED (elementi di difficoltà):</b> Somma del valore di tutte le celle conteggiate.		<b>Punteggio "E" = punti 10,00 meno Penalità Esecutive</b>	
	<b>Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"</b>			

## Note Trave e Corpo Libero

1	Le schede prevedono 8 righe orizzontali contenute in 2 colonne verticali di valore: "A" p. 1,00 e "B" p. 1,50. La ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga e le verranno conteggiate al massimo 6 celle (1 per riga, quelle di maggior valore).
2	La ginnaste che gareggiano nel Livello BASE non possono eseguire le celle contenute nella Colonna "B". Le ginnaste che gareggiano nel Livello AVANZATO possono scegliere le 6 celle da eseguire in entrambe le Colonne "A" e "B" (una per riga)
3	Il tecnico dovrà segnalare sulla scheda on-line le celle scelte o indicarle sull'apposita scheda per la giuria apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna. In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "errata dichiarazione".
4	Gli elementi artistici non possono essere ripetuti se non sono contenuti nella stessa cella
5	In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella. Dove non specif. gli Enjambeè, il Salto Divaricato e il Sissonne si intendono con apertura di 180°. Dove non specif. gli Enjambeè si intendono spinta ad 1 piede.

## Note specifiche Trave

1	Le 6 celle conteggiate per la formazione del punteggio devono essere composte da 1 cella della riga 6 (uscite), 3 celle scelte nelle righe 1 - 2 - 3 - 8 (artistiche) e 2 celle scelte nelle righe 4 - 5 - 7 (acrobatiche).
2	La ginnasta che <u>non</u> 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".
3	Livello LC: la Ruota (Riga 4 - p. 1,50) <u>può essere ripetuta</u> solo per eseguire il movimento "Uscita: Ruota sulla Trave + se" (Riga 6 - colonna p. 1,00); il Salto in Estensione (se) può essere ripetuto.
4	Durata dell'esercizio: per <b>tutti i Livelli</b> massimo <b>60"</b> .
5	<b>ATTREZZATURE:</b> Per il LIVELLO LA3-LA-LB3-LB è prevista la <b>TRAVE BASSA</b> h.50 cm da terra con tappeti da circa 6 - 10 cm. sotto e per l'uscita
6	<b>ATTREZZATURE:</b> Per i LIVELLI LC3-LC-LD3-LD è prevista la <b>TRAVE ALTA</b> h.125 cm. da terra. Per le fasi Nazionali è prevista la <b>Tappetatura regolamentare FGI Silver</b> (h. cm 20 + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita). Per le fasi Territoriali si potranno usare tappeti simili (consigliati tappeti da cm 20) che consentano comunque una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.

## Note specifiche Corpo Libero

1	Le 6 celle conteggiate per la formazione del punteggio devono essere composte da 3 celle scelte nelle righe 1 - 2 - 3 - 8 (artistiche) e 3 celle scelte nelle righe 4 - 5 - 6 - 7 (acrobatiche).
2	Dove non specificato il Flic Flac si intende a gambe unite.
3	Per l'esercizio a Corpo Libero, in <b>tutti i Livelli</b> , sono messe a disposizione 25 musiche a scelta (durata max. 60"). La ginnasta ha facoltà comunque di usare una musica personale diversa da quelle messe a disposizione (durata max. 60").
4	<b>ATTREZZATURE 1:</b> In tutte le fasi si utilizzerà come minimo un lato della pedana del corpo libero (anche non dotata di molle) o corsia facilitante (14 metri di lunghezza). In tal caso, per motivi di sicurezza, ad entrambi i lati della zona di utilizzo per l'esecuzione degli esercizi, vanno posti dei tappetoni min. mt.2 x mt 2 di h. cm. 20. Tale precauzione vale anche nel caso si utilizzino corsie facilitanti.
5	<b>ATTREZZATURE 2:</b> Per le gare che prevedono l'utilizzo dei programmi tecnici LA3-LA-LB3-LB è anche possibile utilizzare strisce di moquette di min.12 m. con sottostante un supporto di gomma elastica di min. 2 cm di spessore e di lunghezza min. 12 m.



Nome:

Data:

Anno di nascita:

**VOLTEGGIO: TAPPETONI ALTEZZA 60 cm**

	LIVELLO BASE / AVANZATO	LIVELLO AVANZATO
	<b>A 6,00</b>	<b>B 9,00</b>
1	Battuta in pedana + CAPOVOLTA	Battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA
2	Battuta in pedana + SALTO IN ESTENSIONE arrivo a piedi uniti	Battuta in pedana + VERTICALE ARRIVO SUPINO

PARALLELE: STAGGIO INFERIORE			TRAVE: ALTEZZA 50 cm			CORPO LIBERO: striscia mt. 12 x 2		
	LIVELLO BASE / AVANZATO	LIVELLO AVANZATO		LIVELLO BASE / AVANZATO	LIVELLO AVANZATO		LIVELLO BASE / AVANZATO	LIVELLO AVANZATO
	<b>A 1,00</b>	<b>B 1,50</b>		<b>A 1,00</b>	<b>B 1,50</b>		<b>A 1,00</b>	<b>B 1,50</b>
1	Salire all'appoggio <b>arf</b> (cat. Allieve possibile partenza su rialzo 40 cm.)	Salita in capovolta <b>d arf</b> (partenza libera)	1	Chassè destro + chassè sinistro o viceversa	Salto raccolto	1	1/2 giro (180°) in passé	1/2 giro (180°) in passé + passo 1/2 giro (180°) in passé sull'altra gamba
2	Slancio <b>d gu</b> (piedi sotto staggio)	Due slanci consecutivi <b>d gu</b> (piedi sotto staggio)	2	1/2 giro (180°) su due piedi in relevè	1/2 giro (180°) su due piedi in relevè + passo 1/2 giro(180) su due piedi in relevè	2	Chassè + Salto del gatto	Enjambeè (apertura a 90°) + Salto del gatto
3	Tenuta in appoggio con distacco alternato delle mani	Tenuta in appoggio con slancio <b>L</b> alternato delle gambe (Piedi altezza staggio)	3	<b>se + se</b>	Salto del gatto	3	<b>se</b> con 1/2 giro (180°)	<b>se</b> raccolto con 1/2 giro (180°)
4	Dall'appoggio: Passaggio <b>L</b> di 1 <b>g</b> (senza salto di mano) arrivo in <b>arf</b> con <b>g</b> infilata	Dall'appoggio: Passaggio <b>L</b> di 1 <b>g</b> (con salto di mano) arrivo in <b>arf</b> con <b>g</b> infilata	4	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi	4	Capovolta <b>a</b>	Verticale + capovolta <b>a</b>
5	Dall'appoggio: passaggio <b>L</b> di ritorno di 1 <b>g</b> senza salto di mano <b>arf</b>	Dall'appoggio: passaggio <b>L</b> di ritorno di 1 <b>g</b> con salto di mano <b>arf</b>	5	Accosciata appoggio su mani: spinta <b>ppu</b> elevare il bacino verso la verticale	Slancio non in verticale con cambio di <b>g</b> (sforbiciata)	5	Capovolta <b>d</b>	Tic Tac con partenza avanti
6	<b>Uscita:</b> Dall'appoggio discesa in capovolta <b>a</b> a gambe tese arrivo in piedi ritta	<b>Uscita:</b> Dall'appoggio slancio <b>d</b> e arrivo a terra di fronte allo staggio	6	<b>Uscita:</b> Battuta a <b>ppu + se</b>	<b>Uscita:</b> Battuta a <b>ppu + se</b> raccolto	6	Ruota	<b>ppu:</b> Presalto + Ruota
7	Dall'appoggio con 1 <b>g</b> tesa infilata 1/2 giro riunendo le <b>g</b> in <b>arf</b>		7	Posizione seduta: distendersi supini e ritorno		7	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi	
8	Tenuta in appoggio con slancio <b>L</b> alternato delle gambe (Piedi sotto lo staggio)		8	Passo saltellato + passo saltellato		8	Chassè sinistro + Chassè destro <b>o viceversa</b>	

**ABBREVIAZIONI:** ppu=piedi pari uniti - a=avanti - d=dietro - arf=Appoggio ritto frontale - L=Laterale - g=gamba - gu=gambe unite - se=salto in estensione



Nome:

Data:

Anno di nascita:

**VOLTEGGIO: TAPPETONI ALTEZZA 60 cm**

	LIVELLO BASE / AVANZATO	LIVELLO AVANZATO
	<b>A 6,00</b>	<b>B 9,00</b>
1	Battuta in pedana + VERTICALE ARRIVO SUPINO	Battuta in pedana + RIBALTATA
2	Battuta in pedana + RUOTA ARRIVO LATERALE A GAMBE DIVARICATE	Battuta in pedana + RONDATA

**PARALLELE: STAGGIO INFERIORE**

**TRAVE: ALTEZZA 50 cm**

**CORPO LIBERO: striscia mt. 12 x 2**

	LIVELLO BASE / AVANZATO	LIVELLO AVANZATO		LIVELLO BASE / AVANZATO	LIVELLO AVANZATO		LIVELLO BASE / AVANZATO	LIVELLO AVANZATO
	<b>A 1,00</b>	<b>B 1,50</b>		<b>A 1,00</b>	<b>B 1,50</b>		<b>A 1,00</b>	<b>B 1,50</b>
1	Salita in capovolta dietro <b>arf</b> (partenza libera)	Salita in capovolta dietro <b>arf</b> partenza <b>ppu</b> senza spinta	1	Salto raccolto	Sato raccolto + <b>se</b>	1	1/2 giro (180°) con <b>g</b> libera tesa a 45° o 1 giro (360°)	1/2 giro (180°) con <b>g</b> libera tesa a 90°
2	Slancio <b>d gu</b> (piedi sotto staggio)	Slancio <b>d gu</b> (piedi all'altezza dello staggio)	2	1/2 giro (180°) su due piedi in relevè + passo 1/2 giro(180°) su due piedi in relevè	1/2 giro (180°) in passè	2	Enjambeè (apertura a 90°) + Salto del gatto	Enjambeè + Enjambeè
3	Giro <b>d</b> con 1 <b>g</b> infilata in presa poplitea o Dall'appoggio con <b>g</b> infilata bascoule in presa poplitea	Giro addominale <b>d a g</b> tese o Giro <b>d</b> con 1 <b>g</b> tesa infilata	3	Salto del gatto + <b>se</b>	Enjambeè (apertura a 90°)	3	<b>se</b> con 1 giro (360°)	Enjambeè sul posto o Salto Divaricato sul posto
4	Giro <b>a</b> con 1 <b>g</b> infilata con risalita in presa poplitea	Giro addominale <b>a a g</b> piegate ( <b>ochetta</b> ) o Giro <b>a</b> con 1 <b>g</b> infilata Tesa	4	Capovolta <b>d</b> o Capovolta <b>d</b> sulla spalla (partenza-arrivo liberi)	Verticale di slancio con cambio di <b>g</b> (sforbiciata)	4	Rovesciata <b>a</b>	Ribaltata 1 <b>g</b>
5	Dall'appoggio con <b>g</b> infilata passaggio <b>L</b> di ritorno di 1 <b>g</b> con salto di mano <b>arf</b>	Dall'appoggio con 1 <b>g</b> tesa infilata 1/2 giro riunendo le <b>g</b> in <b>arf</b> (no 1/4 g. + 1/4 g.)	5	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi su una <b>g</b>	Capovolta <b>a</b> (partenza-arrivo liberi)	5	Rovesciata <b>d</b> o <b>Rondata da fermo</b>	<b>ppu</b> : Presalto + Rondata + <b>se</b>
6	<b>Uscita</b> : Posa successiva dei piedi sullo staggio e Fioretto a <b>gd</b> o Posa successiva dei piedi sullo staggio a <b>gd</b> e spinta con arrivo in piedi davanti allo staggio	<b>Uscita</b> : Fioretto o Slancio <b>d</b> posa dei piedi sullo staggio a <b>gu</b> e spinta con arrivo in piedi davanti allo staggio	6	<b>Uscita</b> : Battuta a <b>ppu</b> + salto divaricato frontale (apertura 90°)	<b>Uscita</b> : Rondata con appoggio della mani all'estremità della trave	6	Verticale + capovolta <b>a</b>	Verticale + 1/2 giro (180°)
7	Dall'appoggio con 1 <b>g</b> tesa infilata 1/2 giro riunendo le <b>g</b> in <b>arf</b>		7	Ponte (partenza libera)		7	Ruota	
8	Dall'appoggio: Passaggio <b>L</b> di 1 <b>g</b> (con salto di mano) arrivo in <b>arf</b> con <b>g</b> infilata		8	Enjambeè sul posto (apertura 90°)		8	Salto del Gatto con 1/2 <b>g</b> (180°) o Sissonne	

**ABBREVIAZIONI:** ppu=piedi pari uniti - a=avanti - d=dietro - arf=Appoggio ritto frontale - L=Laterale - g=gamba - gu=gambe unite - gd=gambe divaricate - se=salto in estensione



Nome:

Data:

Anno di nascita:

**VOLTEGGIO: TAPPETONI ALTEZZA 80 cm**

	LIVELLO BASE / AVANZATO	LIVELLO AVANZATO
	<b>A 6,00</b>	<b>B 9,00</b>
1	Battuta in pedana + VERTICALE ARRIVO SUPINO	Battuta in pedana + RIBALTATA
2	Battuta in pedana + RUOTA ARRIVO LATERALE A GAMBE DIVARICATE	Battuta in pedana + RONDATA

PARALLELE		TRAVE: ALTEZZA 125 cm		CORPO LIBERO: striscia mt. 12 x 2				
	LIVELLO BASE / AVANZATO	LIVELLO AVANZATO		LIVELLO BASE / AVANZATO	LIVELLO AVANZATO			
	<b>A 1,00</b>	<b>B 1,50</b>		<b>A 1,00</b>	<b>B 1,50</b>			
1	Kippe con 1 <b>g</b> infilata in presa poplitea (anche con oscillazione)	Kippe con 1 <b>g</b> infilata tesa	1	Salto del Cosacco + <b>se</b>	Enjambeé sul posto (ap.90°) o Salto Divaricato (ap 90°)	1	1 giro (360°) in passè + passo slancio avanti (tutto in relevè) o 1 giro (360°) con <b>g</b> libera	1 giro (360°) con <b>g</b> libera tesa a 45°
2	Slancio <b>d gu</b> (-0)	Slancio <b>d gd</b> o <b>gu</b> (+0)	2	1 giro (360°) in passè	1/2 giro (180°) con gamba libera tesa <b>a</b> +45°	2	Enjambeé + Enjambeé con 1/4 di giro	Enjambeé con Cambio + Salto del Gatto
3	Giro addominale <b>d a g</b> tese o Dall'appoggio con <b>g</b> infilata bascoule a <b>g</b> tese	Tempo di Capovolta	3	Sissonne + <b>se</b> o Salto raccolto + <b>se</b>	Enjambée (ap. 90°) + Salto in Estensione	3	<b>se</b> con 1 <b>g</b> . (360°) o Enjambeé sul posto	Enjambeé sul posto con 1/2 giro (180°)
4	Giro <b>a</b> con 1 <b>g</b> infilata Tesa	Giro addominale <b>a a</b> gambe tese (ochetta) o Giro di pianta <b>d SI</b>	4	Verticale con apertura sagittale	Tic Tac con partenza avanti o Ruota	4	Ribaltata 2 <b>g</b> + <b>se</b>	Salto <b>a</b> raccolto (anche con la ribaltata)
5	<b>SI</b> : Slancio <b>d</b> posa dei piedi sullo staggio spinta per portarsi in sospensione allo <b>SS</b>	Kippe	5	Ponte + rovesciata <b>d</b>	Rovesciata <b>d</b>	5	<b>ppu</b> : Presalto + Rondata + salto divaricato	Rondata (anche con flic flac) + Salto <b>d</b> raccolto
6	<b>Uscita SS</b> : Dall'oscillazione abbandonare <b>d</b> l'impugnatura arrivo in piedi o <b>Uscita SI</b> : Fioretto a <b>gu</b>	<b>Uscita SS</b> : Dall'appoggio Fioretto <b>gu</b> o <b>gd</b>	6	<b>Uscita</b> : Ruota sulla trave + <b>se</b>	<b>Uscita</b> : Salto <b>a r o d r</b> (il Salto <b>d r</b> deve essere eseguito da fermo)	6	<b>Da fermo</b> : flic flac <b>d</b> + <b>se</b>	Rondata + flic + <b>se</b>
7	<b>SS</b> : Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta <b>d</b> o <b>SI</b> : Giro <b>d</b> con 1 <b>g</b> tesa infilata		7	Verticale di slancio (unire le gambe in verticale min 30°)		7	Ruota senza mani o <b>Da fermo</b> : Flic flac (smezzato o unito)	
8	Dall'appoggio con <b>g</b> infilata passaggio <b>L</b> di ritorno di 1 <b>g</b> con salto di mano all' <b>arf</b>		8	Salto in estensione con 1/2 giro		8	Salto del Gatto con 1 giro (360°)	

ABBREVIAZIONI: ppu=piedi pari uniti - SI=Staggio inferiore - SS=Staggio superiore - arf=Appoggio ritto frontale - a=avanti - d=dietro - r= raccolto - L=Laterale - g=gamba - gu=gambe unite - gd=gambe divaricate - se=salto in estensione

P.T.-F.G.I. SILVER 2024 GAF		LIVELLO D		Società:				
Nome:				Data:	Anno di nascita:			
<b>CATEGORIA ALLIEVE: TAPPETONI ALTEZZA 80 cm</b>								
LIVELLO BASE / AVANZATO				LIVELLO AVANZATO				
<b>A 6,00</b>				<b>B 9,00</b>				
1	Battuta in pedana + RONDATA			Battuta in pedana + RIBALTATA				
2	RONDATA IN PEDANA + spinta arrivo supino			RONDATA IN PEDANA + FLIC				
<b>CATEGORIA JUNIOR-SENIOR</b>								
TAPPETONI ALTEZZA 80 CM				TAPPETONI ALTEZZA 80 cm + Tappeto supplementare posto di traverso h. 40 cm. (profondità 100 cm.)				
LIVELLO BASE / AVANZATO				LIVELLO AVANZATO				
<b>A 6,00</b>				<b>B 9,00</b>				
1	Battuta in pedana + RONDATA			Battuta in pedana + RIBALTATA (posa mani h.120 cm. - arrivo h. 80 cm.)				
2	RONDATA IN PEDANA + spinta arrivo supino			RONDATA IN PEDANA + FLIC (posa mani h.120 cm. - arrivo h. 80 cm.)				
PARALLELE		TRAVE: ALTEZZA 125 cm			CORPO LIBERO: striscia mt. 12 x 2			
LIVELLO BASE / AVANZATO		LIVELLO AVANZATO		LIVELLO BASE / AVANZATO		LIVELLO AVANZATO		
<b>A 1,00</b>		<b>B 1,50</b>		<b>A 1,00</b>		<b>B 1,50</b>		
1	Kippe SI	Kippe + slancio <b>d gu</b> (+ 0)(continuato)	1	Salto raccolto + Salto del cosacco	Enjambeè sul posto + Sissonne	1	1 giro (360°) in passè + passo 1 giro (360°) in passè sull'altra <b>g</b> o 1 giro (360°) con <b>g</b> libera tesa a 45°	2 giri (720°) in passè o 1 giro (360°) con <b>g</b> libera tesa a 90°
2	Slancio <b>d gd</b> o <b>gu</b> (+0)	Slancio <b>d gd</b> o <b>gu</b> (+ 45°)	2	1 giro (360°) <b>g</b> libera	1 giro (360°)con <b>g</b> libera tesa <b>a</b> (+45°)	2	Enjambeè con Cambio + Enjambeè	Enjambeè con Cambio + Enjambeè con 1/4 di giro
3	Tempo di Capovolta (- 45°)	Tempo di Capovolta (+ 45°)	3	Enjambeè + <b>se</b>	Enjambeè con cambio di gamba	3	Enjambeè sul posto con 1/2 giro (180°) o Salto divaricato con 1/2 giro (180°)	Salto Divaricato con 1 giro (Popa) o Enjambeè con 1 giro
4	<b>SI</b> : Slancio <b>d</b> posa dei piedi sullo staggio (per portarsi <b>SS</b> )	Giro di pianta <b>d SI</b>	4	Rondata	Rovesciata <b>a</b>	4	Salto <b>a r</b> o <b>a k</b> (anche con la ribaltata)	Salto <b>a t</b> (anche con la Ribaltata)
5	<b>SS</b> : Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta <b>d</b>	<b>SS</b> : mezza volta di petto	5	Rovesciata <b>d</b>	Flic <b>d</b> smezzzato o unito	5	Rondata (anche con flic) + salto <b>d r</b> o <b>dk</b>	Rondata (anche con flic) + salto <b>d t</b>
6	<b>Uscita SS</b> : Dall'appoggio Fioretto <b>gu</b> o <b>gd</b>	<b>Uscita SS</b> : Dall'appoggio Fioretto <b>gu</b> o <b>gd</b> con 1/2 giro o dall'oscillazione salto <b>dr</b>	6	<b>Uscita</b> : Salto <b>a r</b> o Ruota sulla trave + <b>se</b>	<b>Uscita</b> : Rondata sulla trave + <b>se</b> o Salto <b>d r</b> (il Salto <b>d r</b> deve essere eseguito da fermo)	6	Rondata + flic + <b>se</b>	Rondata + 2 flic + <b>se</b>
7	Kippe <b>SS</b>		7	Ruota sulla trave + <b>se</b>		7	Flic flac <b>a</b> o Ruota senza mani	
8	Dall'appoggio mezza Kippe (Kippe breve) o Giro addominale <b>d a g</b> tese		8	Salto raccolto con 1/2 giro		8	Johnson o Cosacco con 1 giro (360°)	
<b>ABBREVIAZIONI: ppu=piedi pari uniti - SI=Staggio inferiore - SS=Staggio superiore - arf=Appoggio ritto frontale - a=avanti - d=dietro - L=Laterale - g=gamba - gu=gambe unite - se=salto in estensione -r=raccolto - k=carpiato - t=teso</b>								