

**PT-FGI****Programma SILVER****2026 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.A.T. di Trieste 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 . Il Campionato di Squadra Silver prevede la partecipazione di squadre suddivise in: Allieve e Junior/Senior. Per le età di partecipazione alle gare si fa riferimento alla schede specifiche delle Norme Tecniche 2026.
2	Sono previste 4 Schede di difficoltà crescente sia per le gare individuali che di squadra: LA, LB, LC, LD . Ogni scheda contiene due Livelli di difficoltà: Livello BASE e Livello AVANZATO .
3	Per i Livelli LA3-LB3-LC3-LD3 BASE e AVANZATO si utilizzano le stesse SCHEDE escludendo l'attrezzo PARALLELE .
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, A5, J1, J2, 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	Per le gare di SQUADRA (Serie D) sono previste TRE Categorie: Allieve A1-A2 (Giovanissime), Allieve e Junior/Senior. I livelli per le Allieve A1 A2 (Giovanissime) sono: LA3 Base, LA Base, LB3 Base, LB Base. I livelli previsti per le categorie Allieve, Junior/Senior sono: 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. La squadra può salire di livello ma non scendere e può 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).
7	Gare individuali: Le ginnaste Allieve 1 non possono partecipare alle gare nei Livelli LC3 Base/Avanzato, LC Base/Avanzato, LD3 Base/Avanzato, LD Base/Avanzato; le ginnaste Allieve 2 non possono partecipare alle gare nei Livelli LD3 Base/Avanzato, LD Base/Avanzato. La ginnasta può 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.).
8	Per tutte le indicazioni non comprese in questa pagina vedi la parte generale e le schede specifiche sulle Norme Tecniche 2026.
9	Alle Parallele, alla Trave e al Corpo Libero nel caso di esecuzione di solo 4 celle sarà applicata la penalità di p. 2,00, per solo 3 celle (o meno) penalità p. 3,00.
10	OGNI GINNASTA HA LA FACOLTA' DI RIPETERE UNA VOLTA QUALSIASI CELLA SU TUTTI GLI ATTREZZI (ECETTO AL VOLTEGGIO)
11	La partecipazione alla Fase Nazionale sarà nel livello più alto presentato in regione.
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.	
12	COMPETIZIONI: Possono partecipare alle competizioni tutte le ginnaste in regola con il tesseramento FGI per l'anno in corso e che non abbiano preso parte a gare individuali Gold nel corrente anno.
13	CLASSIFICHE Individuali: 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).
14	CLASSIFICHE di Squadra: Saranno stilate le classifiche per ogni categoria prevista in questo programma (vedi nota 6 in questa pagina)
15	CLASSIFICHE DUO: Due ginnaste per squadra. Si possono utilizzare tutti i Livelli in tutte le categorie (vedi "Norme Tecniche 2026"). La classifica di ogni prova prevede la somma di tutti i punteggi.

Specifiche Tecniche VOLTEGGIO 2026				
Livelli	LA3 - LA	LB3 - LB	LC3 - LC	LD3 - LD
Attrezzatura	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.			
Richieste Tecniche	Si devono eseguire 2 salti a scelta, uno per riga (1 - 2). Punteggio = Media dei 2 salti			
Colonne	Colonna "A" da p. 6,00 (Livello BASE) - Colonna "B" da p. 9,00 (Livello AVANZATO)			
Punteggio Finale	(Punt. "D"= Val. 1° Salto + Punt. "E"= p. 10,00 <u>meno</u> Pen. Esecutive) + (Punt. "D"= Val. 2° Salto + Punt. "E"= p. 10,00 meno Pen. Esecutive) : 2 (Media dei 2 salti)			
Note Volteggio				
1	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.			
2	LIVELLO BASE: è obbligatoria l'esecuzione dei 2 salti contenuti nella Colonna A. LIVELLO AVANZATO: è prevista l'esecuzione di 2 salti scelti indifferentemente nella Colonna A o B ma contenuti in 2 righe diverse.			
3	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.			
4	Salti sui Tappetoni: TUTTI I SALTII PREVEDONO L'ARRIVO FERMATO. Per le penalità relative all'arrivo dei salti si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.			
5	SALTII SU TAPPETONI con Tappeto sovrapposto (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.			
6	RINCORSA per i livelli LA e LB max 20 m. Per tutti gli altri livelli max 25 m.			
Specifiche Tecniche PARALLELE 2026				
Livelli	LA	LB	LC	LD
Richieste Tecniche	Celle scelte Colonne: A (Liv. Base) - A e B (Liv. Avanzato) Si contano al max. le migliori 6 Celle su 8 righe diverse. Punt.Max p. 6,00 (Base) - p. 9,00 (Avanzato)			
Colonne e Righe	Colonne: A = Valore p. 1,00 - B = Valore p.1,50		Righe: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8	
Composizione del Punteggio	Punteggio "D" = ED (elementi di difficoltà): Somma del valore di tutte le celle conteggiate		Punteggio "E" = punti 10,00 meno Penalità Esecutive	
	Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"			
Note Parallele				
1	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			
2	Le schede prevedono 8 righe orizzontali contenute in 2 colonne verticali di valore rispettivamente: "A" p. 1,00 e "B" p. 1,50.			
3	La ginnasta ha facoltà di eseguire 6 o 5 celle scegliendo un elemento per ogni riga e le verranno conteggiate al massimo 6 o 5 celle (quelle di maggior valore).			
4	Le ginnaste che gareggiano nel Livello BASE possono scegliere le 6 o 5 celle da eseguire tra le 8 contenute nella Colonna "A". Le ginnaste che gareggiano nel Livello AVANZATO possono scegliere le 6 o 5 celle da eseguire in entrambe le Colonne "A" e "B" (una per riga)			
5	Le 6 o 5 celle conteggiate per la formazione del punteggio devono essere composte da 5 o 4 celle scelte nelle righe 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7 - 8 e da 1 cella della riga 6 (uscite).			
6	Alle Parallele ogni ginnasta ha la facoltà di ripetere una volta qualsiasi cella			
7	La ginnasta che non esegue una cella della riga 6 (uscite) incorre in una penalità di p. 0,50 per "mancanza di uscita".			
8	Il tecnico dovrà segnalare sulla scheda on-line le celle scelte o indicarle sull'apposita scheda, segnando 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".			
9	Attrezzature: Per le fasi Nazionali è prevista: Parallela Asimmetrica Regolamentare; la Tappetatura regolamentare FIG Silver (h. cm 20 + tappeto supplem. 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 possano comunque salvaguardare la sicurezza delle ginnaste. Per i livelli LA-LB, nei quali è previsto solo l'uso dello staggio inferiore delle Parallele, è consentito prevedere un solo staggio (sbarra con staggio parallela).			
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. 2

Specifiche Tecniche TRAVE e CORPO LIBERO 2026				
Livelli	LA	LB	LC	LD
Richieste Tecniche	Celle scelte Colonne: A (Livello Base) A-B (Livello Avanzato) / Si contano al max. le migliori 6 Celle su 6 righe diverse / Punteggio Max: p. 6,00 Livello Base - p. 9,00 Livello Avanzato			
Colonne e Righe	A = Valore p. 1,00 - B = Valore p.1,50		Righe: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8	
Composizione del Punteggio	Punteggio "D" = ED (elementi di difficoltà): Somma del valore di tutte le celle conteggiate.		Punteggio "E" = punti 10,00 meno Penalità Esecutive	
	Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"			
Note Trave e Corpo Libero				
1	Le schede prevedono 8 righe orizz. contenute in 2 colonne vert. di valore: "A" p.1,00 e "B" p. 1,50. La ginnasta ha facoltà di eseguire 6 o 5 celle scegliendo un elemento per ogni riga e le verranno conteggiate al max. 6 o 5 celle (quelle di maggior valore).			
2	Le ginnaste che gareggiano nel Livello BASE possono scegliere le 6 o 5 celle da eseguire tra le 8 contenute nella Colonna "A". Le ginnaste che gareggiano nel Livello AVANZATO possono scegliere le 6 o 5 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, segnando 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	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 o 5 celle conteggiate per la formazione del punteggio devono essere composte da 1 cella della riga 6 (uscite), max. 3 celle scelte nelle righe 1 - 2 - 3 -8 (artistiche) e max. 2 celle scelte nelle righe 4 - 5 - 7 (acrobatiche).			
2	Alla Trave ogni ginnasta ha la facoltà di ripetere una volta qualsiasi cella			
3	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".			
4	Durata dell'esercizio: per tutti i Livelli massimo 60".			
5	ATTREZZATURE: Per il LIVELLO LA3-LA-LB3-LB è prevista la TRAVE BASSA h.50 cm da terra con tappeti da circa 6 - 10 cm. sotto e per l'uscita			
6	ATTREZZATURE: Per i LIVELLI LC3-LC-LD3-LD è prevista la TRAVE ALTA h.125 cm. da terra. Per le fasi Nazionali è prevista la Tappetatura regolamentare FIG Silver (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.			
Note specifiche Corpo Libero				
1	Le 6 o 5 celle conteggiate per la formazione del punteggio devono essere composte da max. 3 celle scelte nelle righe 1 - 2 - 3 - 8 (artistiche) e max. 3 celle scelte nelle righe 4 - 5 - 6 - 7 (acrobatiche).			
2	Al Corpo Libero ogni ginnasta ha la facoltà di ripetere una volta qualsiasi cella			
3	Dove non specificato il Flic Flac si intende a gambe unite.			
4	Per l'esercizio a Corpo Libero, in tutti i Livelli , 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").			
5	ATTREZZATURE 1: 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.			
6	ATTREZZATURE 2: 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.			
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

P.T.-F.G.I. SILVER 2026 GAF		LIVELLO A		Società:			
Nome:				Data:	Anno di nascita:		

VOLTEGGIO: TAPPETONI ALTEZZA 60 cm							
	LIVELLO BASE / AVANZATO				LIVELLO AVANZATO		
	A 6,00				B 9,00		
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 BASE / AVANZATO	LIVELLO AVANZATO
	A 1,00	B 1,50		A 1,00		A 1,00	B 1,50
1	Salire all'appoggio arf (cat. Allieve possibile partenza su rialzo 40 cm.)	Salita in capovolta d arf (partenza libera)	1	Chassè destro + chassè sinistro o viceversa		1/2 giro (180°) in passé	1/2 giro (180°) in passé + passo 1/2 giro (180°) in passé sull'altra gamba
2	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Due slanci consecutivi d gu (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
3	Tenuta in appoggio con distacco alternato delle mani	Tenuta in appoggio con slancio L alternato delle gambe (Piedi altezza staggio)	3	se	Salto del gatto	3	se con 1/2 giro (180°)
4	Dall'appoggio: Passaggio L di 1 g (senza salto di mano) arrivo in arf con g infilata	Dall'appoggio: Passaggio L di 1 g (con salto di mano) arrivo in arf con g infilata	4	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi	4	Capovolta a (partenza e arrivo liberi)
5	Dall'appoggio: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf	Dall'appoggio: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf	5	Accosciata appoggio su mani: spinta ppu elevare il bacino verso la verticale	Slancio non in verticale con cambio di g (sforbiciata)	5	Capovolta d (partenza e arrivo liberi)
6	Uscita: Dall'appoggio discesa in capovolta a a gambe tese arrivo in piedi ritta	Uscita: Dall'appoggio slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio	6	Uscita: Battuta a ppu + se	Uscita: Battuta a ppu + se raccolto	6	Ruota
7	Dall'appoggio con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf		7	Posizione seduta: distendersi supini e ritorno		7	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi
8	Tenuta in appoggio con slancio L alternato delle gambe (Piedi sotto lo staggio)		8	Passo saltellato + passo saltellato		8	Chassè sinistro + Chassè destro o viceversa

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

P.T.-F.G.I. SILVER 2026 GAF			LIVELLO B		Società:			
Nome:					Data:		Anno di nascita:	
VOLTEGGIO: TAPPETONI ALTEZZA 60 cm								
	LIVELLO BASE / AVANZATO				LIVELLO AVANZATO			
	A 6,00				B 9,00			
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
	A 1,00	B 1,50		A 1,00	B 1,50		A 1,00	B 1,50
1	Salita in capovolta dietro arf (partenza libera)	Salita in capovolta dietro arf partenza ppu senza spinta	1	Salto raccolto	Sato raccolto + se	1	1/2 giro (180°) con g libera tesa a 45° o 1 giro (360°)	1/2 giro (180°) con g libera tesa a 90°
2	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Slancio d gu (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 d con 1 g infilata in presa poplitea o Dall'appoggio con g infilata bascoule in presa poplitea	Giro addominale d a g tese o Giro d con 1 g tesa infilata	3	Salto del gatto + se	Enjambeè (apertura a 90°)	3	se con 1 giro (360°)	Enjambeè sul posto o Salto Divaricato sul posto
4	Giro a con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Giro addominale a a g piegate (ochetta) o Giro a con 1 g tesa infilata	4	Ponte (partenza e arrivo liberi) o Slancio non in Verticale con cambio di g (sforbiciata)	Slancio in Verticale con cambio di g (sforbiciata)	4	Rovesciata a	Ribaltata 1 g
5	Dall'appoggio con g infilata passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf	Dall'appoggio con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf (no 1/4 g. + 1/4 g.)	5	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi con appoggio successivo dei piedi	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)	5	Rovesciata d o Rondata da fermo	ppu : Presalto + Rondata + se
6	Uscita : Posa successiva dei piedi sullo staggio e Fioretto a gd o Posa successiva dei piedi sullo staggio a gd e spinta con arrivo in piedi davanti allo staggio	Uscita : Fioretto o Slancio d posa dei piedi sullo staggio a gu e spinta con arrivo in piedi davanti allo staggio	6	Uscita : Battuta a ppu + salto divaricato frontale (apertura 90°)	Uscita : Rondata con appoggio della mani all'estremità della trave	6	Verticale + capovolta a arrivo in piedi	Verticale + 1/2 giro (180°)
7	Dall'appoggio con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf		7	Capovolta d o Capovolta d sulla spalla (partenza-arrivo liberi)		7	Ruota	
8	Dall'appoggio: Passaggio L di 1 g (con salto di mano) arrivo in arf con g infilata		8	Enjambeè sul posto (apertura 90°)		8	Salto del Gatto con 1/2 g (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

P.T.-F.G.I. SILVER 2026 GAF			LIVELLO D		Società:			
Nome:					Data:		Anno di nascita:	
CATEGORIA ALLIEVE: TAPPETONI ALTEZZA 80 cm								
	LIVELLO BASE / AVANZATO				LIVELLO AVANZATO			
	A 6,00				B 9,00			
1	Battuta in pedana + RONDATA				Battuta in pedana + RIBALTATA			
2	RONDATA IN PEDANA + spinta arrivo supino				RONDATA IN PEDANA + FLIC			
CATEGORIA JUNIOR-SENIOR								
TAPPETONI ALTEZZA 80 CM					TAPPETONI ALTEZZA 80 cm + Tappeto supplementare posto di traverso h. 40 cm. (profondità 100 cm.)			
	LIVELLO BASE / AVANZATO				LIVELLO AVANZATO			
	A 6,00				B 9,00			
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		LIVELLO BASE / AVANZATO	LIVELLO AVANZATO
	A 1,00	B 1,50		A 1,00	B 1,50		A 1,00	B 1,50
1	Kippe SI	Kippe + slancio d gu(+ 0)(continuato)	1	Sissonne + Salto del cosacco	Enjambeè sul posto + Salto del cosacco	1	1 giro (360°) in passè + passo 1 giro (360°) in passè sull'altra g o 1 giro (360°) con g libera tesa a 45°	1 giro (360°) con g libera tesa a 90° o 1 giro (360 in posiz. Accosciata)
2	Slancio d gd o gu (+0)	Slancio d gd o gu (+ 45°)	2	1 giro (360°) g libera	1 giro (360°)con g libera tesa a(+45°) o 1 giro (360°) in posiz. accosciata	2	Enjambeè con Cambio + Enjambeè	Enjambeè con Cambio + Johnson
3	Tempo di Capovolta (- 45°)	Tempo di Capovolta (+ 45°)	3	Enjambeè + se	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 (spinta 2 piedi)
4	SI: Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Giro di pianta d SI	4	Rovesciata a	Rondata	4	Salto a r o a k (anche con la ribaltata)	Salto a t (anche con la Ribaltata)
5	SS: Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d	SS: mezza volta di petto	5	Rovesciata d	Flic d smezzato o unito	5	Rondata (anche con flic) + salto d r o dk	Rondata (anche con flic) + salto d t
6	Uscita SS: Dall'appoggio Fioretto gu o gd	Uscita SS: Dall'appoggio Fioretto gu o gd con 1/2 giro o dall'oscillazione salto dr	6	Uscita: Salto a r o Ruota sulla trave + se	Uscita: Rondata sulla trave + se o Salto d r (il Salto d r deve essere eseguito da fermo)	6	Rondata + flic + se	Rondata + 2 flic + se
7	Kippe SS		7	Ruota sulla trave + se		7	Flic flac a o Ruota senza mani	
8	Dall'appoggio mezza Kippe (Kippe breve) o Giro addominale d a g tese		8	Salto raccolto con 1/2 giro		8	Cosacco con 1 giro (360°) o Enjambeè con 1/4 di giro	
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								