



# PT-FGI GOLD BASE 2026 GAF

A cura del D.T.N.F. Enrico Casella e dei Responsabili del C.A.T. di Trieste Teresa Macrì e Diego Pecar

## INDICAZIONI SULL'UTILIZZO DELLA GRIGLIA DEI MOVIMENTI

1 Questo programma di gare è suddiviso in **3 Livelli** di difficoltà ed è previsto per i Campionati Gold individuali della categoria Allieve **A3, A4 ed A5**.

2 Nei **Campionati Individuali** i Livelli sono suddivisi per età e riservati alle ginnaste **A3, A4 ed A5**

### Programma di BASE (con elementi imposti)

3 Per questo programma sono previste Schede a tutti gli attrezzi (Volteggio - Parallele - Cinghietti - Trave - Corpo Libero). Il punteggio totale viene ottenuto sommando i punteggi parziali degli attrezzi previsti.

4 Per la composizione degli esercizi seguire le indicazioni specifiche degli attrezzi riportate nelle NOTE a pag. 2 - 3 - 4 - 5 - 6 .

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

(I Livelli previsti nelle competizioni si trovano nelle schede generali degli attrezzi: pag. 2 - 3 - 4 - 5 - 6 ).

### Attrezzi previsti nelle gare

5 **PROGRAMMA BASE L3 - VOLTEGGIO sui Tappetoni:** Tappetoni h. 120 cm, larghezza min.150 cm., lunghezza min. 5 mt.; l'arrivo è previsto su tappetoni h.120 cm con sovrapposta una materassina morbida h. 20 cm (min. 200x100 cm).

PROGRAMMA BASE - Camp. Ind. L3

6 **PROGRAMMA BASE L4 - L5 VOLTEGGIO TAVOLA:** Tavola da Volteggio (h.125 cm) con arrivo su tappetoni h. 120 cm (min. 150x300 cm) con sovrapposto tappetone h. 40 cm (cm. 200x100 cm) posto per lungo al centro a distanza libera.

PROGRAMMA BASE - Camp. Ind. L4 - L5

7 **PARALLELE:** Parallele Asimmetriche regolamentari FIG, tappeti cm 20 + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita.

In tutte le gare

8 **CINGHIETTI:** Intorno alla Sbarra va applicato un tubo in plastica (lung. cm.70/80, diametro max cm. 4). In ogni caso dovrà essere garantito lo scorrimento libero del tubo intorno alla sbarra. Sarà cura e responsabilità dell'allenatore munire la ginnasta di cinghietti adatti che forniscano una sicurezza adeguata.

In tutte le gare

9 **TRAVE:** Trave h. cm 105 dai tappeti; tappeti regolamentari (h. cm 20)+ tappeto supplementare cm 10 per l'uscita

In tutte le gare

10 **CORPO LIBERO:** Pedana del Corpo Libero regolamentare.

In tutte le gare



| GARE ED ETA' GINNASTE       | ATTREZZO PREVISTO NELLE COMPETIZIONI INDIVIDUALI CON PROGRAMMA DI BASE                |                                                                                     |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | Livello L3                                                                            | Livello L4 - L5                                                                     |
|                             | Campionato Individuale: A3 (11 anni)                                                  | Campionato Individuale: A4 (12 anni) - A5 (13 anni)                                 |
| Programma Tecnico           | Si devono eseguire 2 salti scelti su righe diverse (1-2) uno per riga                 | Si devono eseguire 2 salti scelti su righe diverse (1-2) uno per riga               |
| Salto Scelti nelle Colonne: | da p. 4,00 a p. 5,00                                                                  | da p. 4,00 a p. 5,00                                                                |
| Attrezzatura                | tappetoni h. 120 cm + materassina h. 20 cm (vedi nota 5 pag. 1)                       | Tavola h. 125 cm. - arrivo su Tappetoni 120 cm + Tappeto 40 cm. (vedi nota 6 pag.1) |
| Punt.. Finale               | Media tra i 2 salti                                                                   | Media tra i 2 salti                                                                 |
| Formazione Punteggio        | PUNTEGGIO "D": Valore del Salto + PUNTEGGIO "E": punti 10,00 meno penalità esecutive. |                                                                                     |

## VOLTEGGIO: NOTE GENERALI E SPECIFICHE

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                     | Il Volteggio prevede l'utilizzo della scheda a seconda del livello di appartenenza                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2                                     | Si devono eseguire obbligatoriamente 2 salti contenuti nelle celle delle righe 1 e 2 (uno per riga) e si dovrà eseguire prima un salto della Riga 1 e successivamente il salto della Riga 2.                                                                                                                                       |
| 3                                     | L'allenatore, scelti i salti che la ginnasta dovrà eseguire, li evidenzierà sulla scheda on-line o li indicherà sulla scheda da consegnare alla giuria segnalandoli con un trattino nella parte bassa a destra all'interno della cella (penna nera o blu).                                                                         |
| 4                                     | In caso di rincorsa a vuoto, la ginnasta potrà ripeterla con una penalità di <b>p. 0,30</b> da sottrarre dalla media del punteggio finale. In caso di salto nullo, la ginnasta potrà ripeterlo con una penalità di <b>p. 0,50</b> da sottrarre dal punteggio finale. In ogni caso le ginnaste potranno effettuare max. 3 rincorse. |
| 5                                     | Tutti i salti vanno eseguiti a "CORPO TESO" (sono tollerati i gradi previsti dal CdP 2024-2028). Corpo squadrato o arcato = meno p. 0,30/0,50/1,00. Nel Salto Yurchenko con 1/2 giro se le braccia non sono nella posizione richiesta = meno p. 0,30/0,50.                                                                         |
| 6                                     | <b>Attrezzatura per il Livello L3:</b> Tappetoni h. 120 cm, larghezza min.150 cm., lunghezza min. 5 mt.; l'arrivo è previsto su tappetoni h.120 cm con sovrapposta una materassina morbida h. 20 cm (min. 200x100 cm).                                                                                                             |
| 7                                     | <b>Attrezzatura per il Livello L4 - L5 :</b> Tavola da Volteggio (h.125 cm) con arrivo su tappetoni h. 120 cm (min. 200x200) con sovrapposto tappetone h. 40 cm (cm. 200x100 cm) posto per lungo al centro a distanza libera.                                                                                                      |
| <b>SALTI CON ARRIVO SU TAPPETONI:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 8                                     | A) <b>CON ARRIVO in AVANTI:</b> non sarà applicata alcuna penalità per i passi o le cadute per eccesso avanti (passi o rimbalzi avanti o arrivo prono);<br>B) <b>CON ARRIVO INDIETRO:</b> per i salti con arrivo in piedi non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro).           |

| GARE ED ETA' GINNASTE    | Livello L3                                                                                                      | Livello L4 - L5                                     |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                          | Campionato Individuale: 11 anni                                                                                 | Campionato Individuale: A4 (12 anni) - A5 (13 anni) |
| Punteggio D              | Valore Totale degli elementi eseguiti                                                                           | Valore Totale degli elementi eseguiti               |
| Attrezzatura             | Parallele: Vedi nota 7 pag. 1                                                                                   |                                                     |
| Elementi Scelti nella:   | <b>SCHEDA PARALLELE - PROGRAMMA DI BASE (Esercizio con elementi imposti)</b>                                    |                                                     |
| FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO | Righe con movimenti obbligatori = 1 - 2 - 6    Righe con movimenti supplementari = 3 - 4 - 5                    |                                                     |
|                          | Punteggio "D" = somma del valore di tutte le celle eseguite (3 obbligatorie + max. altre 3 per un totale di 6). | Punteggio "E" = punti 10.00 meno penalità esecutive |
|                          | Punteggio Finale = Punteggio "D" + Punteggio "E"                                                                |                                                     |

**PARALLELE: NOTE GENERALI E SPECIFICHE**

|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1                                                                                                                                                                                                                           | Gli esercizi vengono composti scegliendo i movimenti descritti nelle celle elencate nella griglia della scheda "Parallele - PROGRAMMA DI BASE (Esercizio con elementi imposti)" prevista per i <b>Livelli L3, L4 ed L5</b> .                                                                                                                                                                             |        |
| 2                                                                                                                                                                                                                           | Si devono eseguire obbligatoriamente gli ELEMENTI contenuti nelle celle delle righe 1-2 all'inizio e uno degli ELEMENTI contenuti nelle celle della riga 6 alla fine.                                                                                                                                                                                                                                    |        |
| 3                                                                                                                                                                                                                           | Si possono eseguire in più al massimo altri tre ELEMENTI (per un totale di 6) scelti tra i movimenti contenuti nelle celle delle righe 3-4-5.                                                                                                                                                                                                                                                            |        |
| 4                                                                                                                                                                                                                           | In ogni caso, non potrà essere conteggiata più di una cella per riga (quella di maggior valore), scelta fra quelle presenti nella griglia e per un massimo di 6 celle. Le celle dovranno essere convalidate dal giudice come effettivamente eseguite e utilizzate per la composizione del punteggio finale.                                                                                              |        |
| 5                                                                                                                                                                                                                           | L'allenatore, scelti i vari elementi che la ginnasta dovrà eseguire, li evidenzierà sulla scheda on-line o li indicherà sulla scheda da consegnare alla giuria segnalandoli con un trattino nella parte bassa a destra all'interno della cella (penna nera o blu).                                                                                                                                       |        |
| 6                                                                                                                                                                                                                           | Se la ginnasta dovesse eseguire "ALTRI ELEMENTI" non presenti nella scheda verrà applicata ogni volta una <b>penalità speciale di 0,30</b> oltre alle penalità esecutive.                                                                                                                                                                                                                                |        |
| 7                                                                                                                                                                                                                           | A differenza delle altre schede presenti in questo Programma Tecnico la scheda Parallele contiene una colonna verticale in più sia nel Livello L4 che nel Livello L5 contenente un'uscita di valore p. 0,50.                                                                                                                                                                                             |        |
| 8                                                                                                                                                                                                                           | Se non fosse eseguito uno o più dei tre <b>ELEMENTI obbligatori</b> contenuti nelle celle delle righe 1-2-6 (celle grigie) verrà applicata la seguente penalità neutra: <b>meno P. 1,00</b> per ogni elemento non eseguito nel <b>Livello L3</b> ; <b>meno P. 1,50</b> per ogni elemento non eseguito nel <b>Livello L4</b> ; <b>meno P. 2,00</b> per ogni elemento non eseguito nel <b>Livello L5</b> . |        |
| 9                                                                                                                                                                                                                           | L'esecuzione degli ELEMENTI dovrà seguire l'ordine cronologico della scheda.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |
| 10                                                                                                                                                                                                                          | Il punteggio finale è dato dalla somma del valore dei tre movimenti obbligatori (righe 1-2-6) più gli altri elementi eseguiti ( <b>massimo tre</b> scelti nelle righe 3-4-5).                                                                                                                                                                                                                            |        |
| 11                                                                                                                                                                                                                          | FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO: <b>Nota D + Nota E</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |
| 12                                                                                                                                                                                                                          | L'allenatore/trice potrà rimanere tra gli staggi per tutta la durata dell'esercizio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |
| 13                                                                                                                                                                                                                          | Nei "Giri di pianta + 180° swing" la posa dei piedi sullo staggio va effettuata a piedi uniti e non con la posa in successione ( <b>Penalità fissa p. 0,30</b> ).                                                                                                                                                                                                                                        |        |
| 14                                                                                                                                                                                                                          | Alle Parallele le ginnaste devono usare i " <b>Paracalli</b> ". Nel caso la ginnasta esegua l'esercizio alle Parallele <b>senza i "Paracalli"</b> , il valore dell'esercizio sarà di <b>p. 0,00</b>                                                                                                                                                                                                      |        |
| Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al C.d.P.Junior in vigore. Per "A" - "B" - "C" ecc. si intende il Valore dei movimenti riferito al C.d.P.Junior in vigore |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Pag. 3 |

| GARE ED ETA' GINNASTE    | Livello L3                                                                                                      | Livello L4 - L5                                     |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                          | Campionato Individuale: 11 anni                                                                                 | Campionato Individuale: A4 (12 anni) - A5 (13 anni) |
| Punteggio D              | Valore Totale degli elementi eseguiti                                                                           | Valore Totale degli elementi eseguiti               |
| Attrezzatura             | Cinghietti: Vedi nota 8 pag 1.                                                                                  |                                                     |
| Elementi Scelti nella:   | <b>SCHEDA SBARRA CON CINGHIETTI - PROGRAMMA DI BASE (Esercizio con elementi imposti)</b>                        |                                                     |
| FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO | Righe con movimenti obbligatori = 1 - 2 - 6    Righe con movimenti supplementari = 3 - 4 - 5                    |                                                     |
|                          | Punteggio "D" = somma del valore di tutte le celle eseguite (3 obbligatorie + max. altre 3 per un totale di 6). | Punteggio "E" = punti 10.00 meno penalità esecutive |
|                          | Punteggio Finale = Punteggio "D" + Punteggio "E"                                                                |                                                     |

**SBARRA con CINGHIETTI: NOTE GENERALI E SPECIFICHE**

- Gli esercizi vengono composti scegliendo i movimenti descritti nelle celle della griglia presente sulla scheda "Sbarra con Cinghietti - PROGRAMMA DI BASE (Esercizio con elementi imposti)" prevista per i **Livelli L3,L4 ed L5**.
- Le ginnaste **L3, L4 ed L5** potranno utilizzare la Scheda della "Sbarra con Cinghietti - Programma di Base" prevista per il loro Livello di appartenenza.
- In ogni caso non potrà essere conteggiata più di una cella per riga (quella di maggior valore), scelta fra quelle presenti nella griglia e per un massimo di 6 celle. Le celle dovranno essere convalidate dal giudice come effettivamente eseguite e utilizzate per la composizione del punteggio finale.
- Si devono eseguire obbligatoriamente gli ELEMENTI contenuti nelle celle delle righe 1-2 all'inizio e l' ELEMENTO contenuto nella cella della riga 6 alla fine.
- Si possono eseguire in più al massimo altri tre ELEMENTI (per un totale di 6) scelti tra i movimenti contenuti nelle celle delle righe 3-4-5.
- L'allenatore, scelti i vari elementi che la ginnasta dovrà eseguire, li evidenzierà sulla scheda on-line o li indicherà sulla scheda da consegnare alla giuria segnalandoli con un trattino nella parte bassa a destra all'interno della cella (penna nera o blu).
- Se la ginnasta dovesse eseguire "ALTRI ELEMENTI" non presenti nella scheda verrà applicata ogni volta una **penalità speciale di 0,30** oltre alle penalità esecutive.
- Se non fosse eseguito uno o più dei tre **ELEMENTI obbligatori** contenuti nelle celle delle righe 1-2-6 (celle grigie) verrà applicata la seguente penalità neutra: **meno P. 1,00** per ogni elemento non eseguito nel **Livello L3**; **meno P. 1,50** per ogni elemento non eseguito nel **Livello L4**; **meno P. 2,00** per ogni elemento non eseguito nel **Livello L5**.
- L'esecuzione degli ELEMENTI dovrà seguire l'ordine cronologico della scheda.
- Il punteggio finale è dato dalla somma del valore dei tre movimenti obbligatori (righe 1-2-6) più gli altri elementi eseguiti (**massimo tre** scelti nelle righe 3-4-5).
- FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO: **Nota D + Nota E**
- L'esercizio si intende concluso quando la ginnasta assume la posizione di appoggio ritto frontale a **braccia tese e corpo proteso**; in tal caso tutto ciò che verrà eseguito successivamente **NON** avrà alcuna penalità di esecuzione. Nel caso in cui la ginnasta termini l'esercizio senza assumere tale posizione, verrà applicata una penalità esecutiva di p. **1,00**.
- Tutti gli elem. iniziali di ogni cella vanno eseguiti partendo dalla posizione **Verticale o Sospensione o Appoggio libero** con corpo teso (proteso Dietro per il lavoro Dietro o Avanti per il lavoro Avanti),altrimenti non verranno riconosciuti.
- Le Granvolte di dorso e i giri di pianta vanno effettuati a gambe unite in tutte le fasi.

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

| GARE ED ETA' GINNASTE    | Livello L3                                                                                                      | Livello L4 - L5                                     |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                          | Campionato Individuale: 11 anni                                                                                 | Campionato Individuale: A4 (12 anni) - A5 (13 anni) |
| Punteggio D              | Valore Totale degli elementi eseguiti                                                                           | Valore Totale degli elementi eseguiti               |
| Attrezzatura             | Trave: Vedi nota 9 pag 1                                                                                        |                                                     |
| Elementi Scelti nella;   | <b>SCHEDA TRAVE - PROGRAMMA DI BASE (Esercizio con elementi imposti)</b>                                        |                                                     |
| FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO | Righe con movimenti obbligatori = 1 - 2 - 6    Righe con movimenti supplementari = 3 - 4 - 5                    |                                                     |
|                          | Punteggio "D" = somma del valore di tutte le celle eseguite (3 obbligatorie + max. altre 3 per un totale di 6). | Punteggio "E" = punti 10.00 meno penalità esecutive |
|                          | Punteggio Finale = Punteggio "D" + Punteggio "E"                                                                |                                                     |

**TRAVE: NOTE GENERALI E SPECIFICHE**

|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1                                                                                                                                                                                                                           | Gli esercizi vengono composti scegliendo i movimenti descritti nelle celle elencate nella griglia presente sulla scheda "TRAVE - PROGRAMMA DI BASE (Esercizio con elementi imposti)" prevista per i <b>Livelli L3,L4 ed L5</b> .                                                                                                                                                                         |  |
| 2                                                                                                                                                                                                                           | Si devono eseguire obbligatoriamente gli ELEMENTI contenuti nelle celle delle righe 1-2 e 6.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 3                                                                                                                                                                                                                           | Si possono eseguire in più al massimo altri tre ELEMENTI (per un totale di 6) scelti tra i movimenti contenuti nelle celle delle righe 3-4-5.                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| 4                                                                                                                                                                                                                           | In ogni caso non potrà essere conteggiata più di una cella per riga (quella di maggior valore), scelta fra quelle presenti nella griglia e per un massimo di 6 celle. Le celle dovranno essere convalidate dal giudice come effettivamente eseguite e utilizzate per la composizione del punteggio finale.                                                                                               |  |
| 5                                                                                                                                                                                                                           | L'allenatore, scelti i vari elementi che la ginnasta dovrà eseguire, li evidenzierà sulla scheda on-line o li indicherà sulla scheda da consegnare alla giuria segnalandoli con un trattino nella parte bassa a destra all'interno della cella (penna nera o blu).                                                                                                                                       |  |
| 6                                                                                                                                                                                                                           | L'esercizio dovrà iniziare con l'esecuzione dell' Elemento contenuto nella cella della riga 1 e dovrà terminare con l'esecuzione dell' Elemento contenuto nella cella della riga 6.                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 7                                                                                                                                                                                                                           | La successione degli elementi da eseguire contenuti nelle celle delle righe 2-3-4-5 è libera.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| 8                                                                                                                                                                                                                           | Se non fosse eseguito uno o più dei tre <b>ELEMENTI obbligatori</b> contenuti nelle celle delle righe 1-2-6 (celle grigie) verrà applicata la seguente penalità neutra: <b>meno P. 1,00</b> per ogni elemento non eseguito nel <b>Livello L3</b> ; <b>meno P. 1,50</b> per ogni elemento non eseguito nel <b>Livello L4</b> : <b>meno P. 2,00</b> per ogni elemento non eseguito nel <b>Livello L5</b> . |  |
| 9                                                                                                                                                                                                                           | Durata dell'esercizio: 1 minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 10                                                                                                                                                                                                                          | Non è consentito modificare l'ordine degli elementi indicato nelle celle.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 11                                                                                                                                                                                                                          | Il punteggio finale è dato dalla somma del valore dei tre movimenti obbligatori (righe 1-2-6) più gli altri elementi eseguiti (massimo tre scelti nelle righe 3-4-5)                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 12                                                                                                                                                                                                                          | FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO: <b>Nota D + Nota E</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al C.d.P.Junior in vigore. Per "A" - "B" - "C" ecc. si intende il Valore dei movimenti riferito al C.d.P.Junior in vigore |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |

Pag. 5



|                          |                                                                                                                                                                                                         |                                                     |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| GARE ED ETA' GINNASTE    | Livello L3                                                                                                                                                                                              | Livello L4 - L5                                     |
|                          | Campionato Individuale: 11 anni                                                                                                                                                                         | Campionato Individuale: A4 (12 anni) - A5 (13 anni) |
| Punteggio D              | Valore Totale degli elementi eseguiti                                                                                                                                                                   | Valore Totale degli elementi eseguiti               |
| Attrezzatura             | CORPO LIBERO: Vedi nota 10 pag 1                                                                                                                                                                        |                                                     |
| Elementi Scelti nella;   | SCHEMA CORPO LIBERO - PROGRAMMA DI BASE (Esercizio con elementi imposti)                                                                                                                                |                                                     |
| FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO | Righe con movimenti obbligatori = 1 - 2 - 6    Righe con movimenti supplementari = 3 - 4    Riga interpretazione artistica = 5                                                                          |                                                     |
|                          | Punteggio "D" = somma del valore di tutte le celle eseguite (3 obbligatorie + max. altre 2 per un totale di 5 + 1 di interpretazione artistica).    Punteggio "E" = punti 10.00 meno penalità esecutive |                                                     |
|                          | Punteggio Finale = Punteggio "D" + Punteggio "E"                                                                                                                                                        |                                                     |

## CORPO LIBERO: NOTE GENERALI E SPECIFICHE

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Gli esercizi vengono composti scegliendo i movimenti descritti nelle celle elencate nella griglia presente sulla scheda "CORPO LIBERO" - PROGRAMMA DI BASE (Esercizio con elementi imposti)" prevista per i Livelli L3,L4 ed L5.                                                                                                                      |
| 2  | Si devono eseguire obbligatoriamente gli ELEMENTI contenuti nelle celle delle righe 1-2 e 6.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3  | Si possono eseguire in più al massimo altri due ELEMENTI (per un totale di 5) scelti tra i movimenti contenuti nelle celle delle righe 3-4, oltre ad ottenere uno dei valori di interpretazione artistica presenti nella riga 5.                                                                                                                      |
| 4  | In ogni caso non potrà essere conteggiata più di una cella per riga (quella di maggior valore), scelta fra quelle presenti nella griglia e per un massimo di 5 celle. Le celle dovranno essere convalidate dal giudice come effettivamente eseguite. Al valore delle celle sarà sommato quello dell'interpretazione artistica contenuta nella riga 5. |
| 5  | L'allenatore, scelti i vari elementi nelle righe 1-2-3-4-6 che la ginnasta vorrà eseguire, li evidenzierà sulla scheda on-line o li indicherà sulla scheda per la giuria segnalandoli con un trattino nella parte bassa a destra all'interno della cella (penna nera o blu).                                                                          |
| 6  | Se non fosse eseguito uno o più dei tre ELEMENTI obbligatori contenuti nelle celle delle righe 1-2-6 (celle grigie) verrà applicata la seguente penalità neutra: meno P. 1,00 per ogni elemento non eseguito nel Livello L3; meno P. 1,50 per ogni elemento non eseguito nel Livello L4: meno P. 2,00 per ogni elemento non eseguito nel Livello L5.  |
| 7  | L'esecuzione dell'esercizio avverrà utilizzando uno dei brani messi a disposizione. (durata circa 1 minuto)                                                                                                                                                                                                                                           |
| 8  | La successione degli elementi da eseguire è libera.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 14 | La nota D finale è data dalla somma del valore dei tre movimenti obbligatori (righe 1-2-6) più gli altri elementi eseguiti (massimo due scelti nelle righe 3-4 ed il valore dell'interpretazione artistica presente nella riga 5)                                                                                                                     |
| 15 | FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO: Nota D - Nota E                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**P.T. - F.G.I. Gold 2026 GAF****VOLTEGGIO : PROGRAMMA DI BASE**

|                     |                                                                                                                             |                                        |                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                  |                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                  |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Società:            |                                                                                                                             |                                        | Nome:               |                                                                                                                                                                                     |                                                                                  | Data:               |                                                                                                                                                                                     | Anno di nascita:                                                                 |
| <b>LIVELLO L3</b>   |                                                                                                                             |                                        | <b>LIVELLO L4</b>   |                                                                                                                                                                                     |                                                                                  | <b>LIVELLO L5</b>   |                                                                                                                                                                                     |                                                                                  |
| <b>Valore</b>       | <b>4,00</b>                                                                                                                 | <b>5,00</b>                            | <b>Valore</b>       | <b>4,00</b>                                                                                                                                                                         | <b>5,00</b>                                                                      | <b>Valore</b>       | <b>4,00</b>                                                                                                                                                                         | <b>5,00</b>                                                                      |
| <b>1° Salto</b>     | Yurchenko con arrivo in piedi sul rialzo                                                                                    | Yurchenko con arrivo supino sul rialzo | <b>1° Salto</b>     | Yurchenko con arrivo in piedi o supino sul rialzo                                                                                                                                   | Yurchenko con 1/2 giro nel secondo volo arrivo in piedi (braccia lungo il corpo) | <b>1° Salto</b>     | Yurchenko con arrivo in piedi o supino sul rialzo                                                                                                                                   | Yurchenko con 1/2 giro nel secondo volo arrivo in piedi (braccia lungo il corpo) |
| <b>2° Salto</b>     | Ribaltata con arrivo in piedi sul rialzo                                                                                    |                                        | <b>2° Salto</b>     | Ribaltata con arrivo in piedi sul rialzo                                                                                                                                            | Yurchenko con 1/2 giro nel primo volo + Ribaltata con arrivo supino sul rialzo   | <b>2° Salto</b>     | Ribaltata con arrivo in piedi sul rialzo                                                                                                                                            | Yurchenko con 1/2 giro nel primo volo + Ribaltata con arrivo in piedi sul rialzo |
| <b>ATTREZZATURA</b> | <b>Tappetoni h. 120 cm.</b> Arrivo su tappetoni h.120 cm con sovrapposta una materassina morbida h. 20 cm (min. 200x100 cm) |                                        | <b>ATTREZZATURA</b> | <b>Tavola da Volteggio h. 125 cm.</b> Arrivo su tappetoni h. 120 cm (min. 200x200) con sovrapposto tappetone h. 40 cm (cm. 200x100 cm) posto per lungo al centro a distanza libera. |                                                                                  | <b>ATTREZZATURA</b> | <b>Tavola da Volteggio h. 125 cm.</b> Arrivo su tappetoni h. 120 cm (min. 200x200) con sovrapposto tappetone h. 40 cm (cm. 200x100 cm) posto per lungo al centro a distanza libera. |                                                                                  |

|          |                                                                                                                                                                |          |                                                                                                                                                                              |          |                                                                                                                                                                              |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b> | Si devono eseguire obbligatoriamente 2 salti contenuti nelle celle delle righe 1 e 2 (uno per riga).                                                           | <b>A</b> | Si devono eseguire obbligatoriamente 2 salti contenuti nelle celle delle righe 1 e 2 (uno per riga).                                                                         | <b>A</b> | Si devono eseguire obbligatoriamente 2 salti contenuti nelle celle delle righe 1 e 2 (uno per riga).                                                                         |
| <b>B</b> | Tutti i salti vanno eseguiti a "CORPO TESO" (sono tollerati i gradi previsti dal CdP in vigore). Corpo troppo squadrato o troppo arcato = meno 0,30/050/1,00p. | <b>B</b> | Tutti i salti vanno eseguiti a "CORPO TESO" (sono tollerati i gradi previsti dal CdP in vigore). Corpo troppo squadrato o troppo arcato = meno 0,30/050/1,00p.               | <b>B</b> | Tutti i salti vanno eseguiti a "CORPO TESO" (sono tollerati i gradi previsti dal CdP in vigore). Corpo troppo squadrato o troppo arcato = meno 0,30/050/1,00p.               |
| <b>C</b> | Il punteggio di ogni salto è dato da: Nota D del salto eseguito + Nota E (PUNTI 10 - le penalità esecutive)                                                    | <b>C</b> | Il punteggio di ogni salto è dato da: Nota D del salto eseguito + Nota E (PUNTI 10 - le penalità esecutive)                                                                  | <b>C</b> | Il punteggio di ogni salto è dato da: Nota D del salto eseguito + Nota E (PUNTI 10 - le penalità esecutive)                                                                  |
| <b>D</b> | Il punteggio finale è dato dalla media dei due salti eseguiti.                                                                                                 | <b>D</b> | Il punteggio finale è dato dalla media dei due salti eseguiti.                                                                                                               | <b>D</b> | Il punteggio finale è dato dalla media dei due salti eseguiti.                                                                                                               |
|          |                                                                                                                                                                | <b>E</b> | Salto con 1/2 giro nel secondo volo: se la rotazione viene anticipata sulla tavola penalità p. 0,50; se le braccia non sono nella posizione richiesta penalità p. 0,30/0,50. | <b>E</b> | Salto con 1/2 giro nel secondo volo: se la rotazione viene anticipata sulla tavola penalità p. 0,50; se le braccia non sono nella posizione richiesta penalità p. 0,30/0,50. |

|  |                         | P.T. - F.G.I. Gold 2026 GAF                                                              |                                                                     | PARALLELE : PROGRAMMA DI BASE (Esercizio con elementi imposti) |                         |                                  |                                                                                          |                                                                                            |            |                         |                                  |                                                                                          |                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Società:                                                                        |                         |                                                                                          |                                                                     | Nome:                                                          |                         |                                  | Anno di nascita:                                                                         |                                                                                            | Sede Gara: |                         | Data Gara:                       |                                                                                          |                                                                                            |
| LIVELLO L3                                                                      |                         |                                                                                          |                                                                     | LIVELLO L4                                                     |                         |                                  |                                                                                          |                                                                                            | LIVELLO L5 |                         |                                  |                                                                                          |                                                                                            |
|                                                                                 |                         | 1,00                                                                                     | 1,50                                                                |                                                                |                         | 0,50                             | 1,00                                                                                     | 1,50                                                                                       |            |                         | 0,50                             | 1,00                                                                                     | 1,50                                                                                       |
| 1                                                                               | Movimento obbligatorio  | Slancio d posa dei piedi SI (per portarsi SS) + Kippe + slancio in verticale (entro 30°) |                                                                     | 1                                                              | Movimento obbligatorio  |                                  | Slancio d posa dei piedi SI (per portarsi SS) + Kippe + slancio in verticale (entro 30°) |                                                                                            | 1          | Movimento obbligatorio  |                                  | Slancio d posa dei piedi SI (per portarsi SS) + Kippe + slancio in verticale (entro 30°) |                                                                                            |
| 2                                                                               | Movimento obbligatorio  | Capovolta o Stalder o Giro di pianta (+O)                                                |                                                                     | 2                                                              | Movimento obbligatorio  |                                  | Granvolta + 180° swing                                                                   |                                                                                            | 2          | Movimento obbligatorio  |                                  | Granvolta + 180° swing                                                                   |                                                                                            |
| 3                                                                               | Movimento supplementare | Granvolta                                                                                |                                                                     | 3                                                              | Movimento supplementare |                                  | Granvolta + 180° swing                                                                   |                                                                                            | 3          | Movimento supplementare |                                  | Granvolta + 180° swing                                                                   |                                                                                            |
| 4                                                                               | Movimento supplementare | Granvolta + 180° swing                                                                   |                                                                     | 4                                                              | Movimento supplementare |                                  | Granvolta + 180° swing                                                                   | (Capovolta o Stalder) + 180° swing                                                         | 4          | Movimento supplementare |                                  | (Giro di pianta o Stalder) + 180° swing                                                  | Stalder unito + 180° swing                                                                 |
| 5                                                                               | Movimento supplementare | Granvolta + 180° swing                                                                   | Granvolta + 180° swing solo se di seguito all'elemento della riga 4 | 5                                                              | Movimento supplementare |                                  | Granvolta + 180° swing                                                                   | (Giro di pianta o Stalder) + 180° swing                                                    | 5          | Movimento supplementare |                                  | Granvolta + 180° swing                                                                   | Capovolta + 180° swing                                                                     |
| 6                                                                               | Movimento obbligatorio  | Uscita in fioretto a gambe unite                                                         | Uscita in salto indietro teso                                       | 6                                                              | Movimento obbligatorio  | Uscita in fioretto a gambe unite | Uscita in salto indietro teso                                                            | (Granvolta + 180° + Uscita in salto avanti teso) o (Uscita in doppio salto indietro R o K) | 6          | Movimento obbligatorio  | Uscita in fioretto a gambe unite | Uscita in salto indietro teso                                                            | (Granvolta + 180° + Uscita in salto avanti teso) o (Uscita in doppio salto indietro R o K) |

| COMPOSIZIONE ESERCIZIO |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A                      | Si devono eseguire obbligatoriamente gli ELEMENTI contenuti nelle celle delle righe 1-2 all'inizio e uno degli ELEMENTI contenuti nelle celle della riga 6 alla fine.                                                                                                                                                                                |
| B                      | Si possono eseguire in più al massimo altri tre ELEMENTI (per un totale di 6) scelti tra i movimenti contenuti nelle celle delle righe 3-4-5 .                                                                                                                                                                                                       |
| C                      | L'esecuzione degli ELEMENTI dovrà seguire l'ordine cronologico della scheda.                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ESECUZIONE ESERCIZIO   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| D                      | L'Elemento della riga 1 si esegue PARTENDO in appoggio S.I. da fermi.                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| E                      | Se la ginnasta dovesse eseguire "ALTRI ELEMENTI" non presenti nella scheda, o presenti ma non eseguiti nell'ordine cronologico richiesto, verrà applicata ogni volta una penalità di p. 0,30 oltre alle penalità esecutive.                                                                                                                          |
| F                      | Se non fosse eseguito uno o più dei tre ELEMENTI obbligatori contenuti nelle celle delle righe 1-2-6 (celle grigie) verrà applicata la seguente penalità neutra: meno P. 1,00 per ogni elemento non eseguito nel Livello L3; meno P. 1,50 per ogni elemento non eseguito nel Livello L4: meno P. 2,00 per ogni elemento non eseguito nel Livello L5. |
| G                      | Il punteggio finale è dato dalla somma del valore dei tre movimenti obbligatori (righe 1-2-6) più gli altri elementi eseguiti (massimo tre scelti nelle righe 3-4-5)                                                                                                                                                                                 |
| H                      | FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO: Nota D + Nota E                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |



**P.T. - F.G.I. Gold 2026 GAF****SBARRA CON CINGHIETTI - PROGRAMMA DI BASE (Esercizio con elementi imposti)**

Società:

Nome:

Anno di nascita:

Data:

**LIVELLO L3**

|   |                                | 1,00                                                                        | 1,50                                                               |
|---|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Movimento obbligatorio</b>  | Partenza dall'appoggio slancio in verticale + granvolta indietro (di petto) |                                                                    |
| 2 | <b>Movimento obbligatorio</b>  | capovolta alla verticale                                                    |                                                                    |
| 3 | <b>Movimento supplementare</b> | capovolta alla verticale                                                    | capovolta alla verticale (solo se è la seconda consecutiva)        |
| 4 | <b>Movimento supplementare</b> | capovolta alla verticale swing                                              |                                                                    |
| 5 | <b>Movimento supplementare</b> | 2 Granvolte di dorso (la seconda swing)                                     | 2 Granvolte di dorso (la seconda swing MINIMO 10° DALLA VERTICALE) |
| 6 | <b>Movimento obbligatorio</b>  | Dalla verticale kipe e ritorno all'appoggio                                 |                                                                    |

**LIVELLO L4**

|   |                                | 1,00                                                                        | 1,50                                                        |
|---|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Movimento obbligatorio</b>  | Partenza dall'appoggio slancio in verticale + granvolta indietro (di petto) |                                                             |
| 2 | <b>Movimento obbligatorio</b>  | capovolta alla verticale                                                    |                                                             |
| 3 | <b>Movimento supplementare</b> | capovolta alla verticale                                                    | capovolta alla verticale (solo se è la seconda consecutiva) |
| 4 | <b>Movimento supplementare</b> | capovolta alla verticale swing                                              | capovolta alla verticale swing (MINIMO 10° DALLA VERTICALE) |
| 5 | <b>Movimento supplementare</b> | 2 Granvolte di dorso (la seconda swing)                                     | 2 Giri di pianta avanti in verticale (il secondo swing)     |
| 6 | <b>Movimento obbligatorio</b>  | Dalla verticale kipe e ritorno all'appoggio                                 |                                                             |

**LIVELLO L5**

|   |                                | 1,00                                                                        | 1,50                                                        |
|---|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Movimento obbligatorio</b>  | Partenza dall'appoggio slancio in verticale + granvolta indietro (di petto) |                                                             |
| 2 | <b>Movimento obbligatorio</b>  | capovolta alla verticale                                                    |                                                             |
| 3 | <b>Movimento supplementare</b> | Giro di pianta e senza riaprire stalder unito                               | Stalder unito                                               |
| 4 | <b>Movimento supplementare</b> | capovolta alla verticale swing                                              | capovolta alla verticale swing (MINIMO 10° DALLA VERTICALE) |
| 5 | <b>Movimento supplementare</b> | 2 Granvolte di dorso (la seconda swing)                                     | 2 Giri di pianta avanti in verticale (il secondo swing)     |
| 6 | <b>Movimento obbligatorio</b>  | Dalla verticale kipe e ritorno all'appoggio                                 |                                                             |

**COMPOSIZIONE ESERCIZIO**

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A | Si devono eseguire obbligatoriamente gli ELEMENTI contenuti nelle celle delle righe 1-2 all'inizio e uno degli ELEMENTI contenuti nelle celle della riga 6 alla fine.                                                                                                                                                                                                                                    |
| B | Si possono eseguire in più al massimo altri tre ELEMENTI (per un totale di 6) scelti tra i movimenti contenuti nelle celle delle righe 3-4-5.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| C | L'esecuzione degli ELEMENTI dovrà seguire l'ordine cronologico della scheda.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|   | ESECUZIONE ESERCIZIO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| D | PARTENZA in appoggio fermi (eseguire ELEMENTO riga 1 + ELEMENTO riga 2).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| E | Se la ginnasta dovesse eseguire "ALTRI ELEMENTI" non presenti nella scheda, o presenti ma non eseguiti nell'ordine cronologico richiesto, verrà applicata ogni volta una penalità di p. 0,30 oltre alle penalità esecutive.                                                                                                                                                                              |
| F | Se non fosse eseguito uno o più dei tre <b>ELEMENTI obbligatori</b> contenuti nelle celle delle righe 1-2-6 (celle grigie) verrà applicata la seguente penalità neutra: <b>meno P. 1,00</b> per ogni elemento non eseguito nel <b>Livello L3</b> ; <b>meno P. 1,50</b> per ogni elemento non eseguito nel <b>Livello L4</b> ; <b>meno P. 2,00</b> per ogni elemento non eseguito nel <b>Livello L5</b> . |
| G | Il punteggio finale è dato dalla somma del valore dei tre movimenti obbligatori (righe 1-2-6) più gli altri elementi eseguiti (massimo tre scelti nelle righe 3-4-5)                                                                                                                                                                                                                                     |
| H | FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO: Nota D + Nota E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**P.T. - F.G.I. Gold 2026 GAF****TRAVE : PROGRAMMA DI BASE (Esercizio con elementi imposti)**

| Società:   |                         |                                                                                                      |                                                    | Nome:      |                         |                                                                                                      |                                                                         | Data:      |                         | Anno di nascita:                                                                                     |                                                       |
|------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| LIVELLO L3 |                         |                                                                                                      |                                                    | LIVELLO L4 |                         |                                                                                                      |                                                                         | LIVELLO L5 |                         |                                                                                                      |                                                       |
|            |                         | 1,00                                                                                                 | 1,50                                               |            |                         | 1,00                                                                                                 | 1,50                                                                    |            |                         | 1,00                                                                                                 | 1,50                                                  |
| 1          | Movimento obbligatorio  | Verticale di impostazione LONGITUDINALMENTE ALLA TRAVE (con partenza e arrivo in squadra divaricata) |                                                    | 1          | Movimento obbligatorio  | Verticale di impostazione LONGITUDINALMENTE ALLA TRAVE (con partenza e arrivo in squadra divaricata) |                                                                         | 1          | Movimento obbligatorio  | Verticale di impostazione LONGITUDINALMENTE ALLA TRAVE (con partenza e arrivo in squadra divaricata) |                                                       |
| 2          | Movimento obbligatorio  | Serie: Verticale Sagittale + 1 flic                                                                  | Serie 2 flic                                       | 2          | Movimento obbligatorio  | Serie: Verticale Sagittale + Serie di 2 flic                                                         | Serie 3 flic                                                            | 2          | Movimento obbligatorio  | Serie 3 flic                                                                                         | Flic + salto Teso Smezzato o Salto indietro Raccolto  |
| 3          | Movimento supplementare | Rovesciata Avanti + Ruota (senza passi intermedi)                                                    |                                                    | 3          | Movimento supplementare | Rovesciata Avanti + Ruota (senza passi intermedi)                                                    | Rovesciata Avanti + Ruota + Rovesciata Indietro (senza passi intermedi) | 3          | Movimento supplementare | Rovesciata Avanti + Ruota + Rovesciata Indietro (senza passi intermedi)                              |                                                       |
| 4          | Movimento supplementare | Piroetta 360° in passè                                                                               |                                                    | 4          | Movimento supplementare | Piroetta 360° in passè                                                                               |                                                                         | 4          | Movimento supplementare | Piroetta 360° o Piroetta 360° in posizione accosciata                                                | Piroetta 720° o Piroetta 720° in posizione accosciata |
| 5          | Movimento supplementare | Serie: Enjambeè cambio + Enjambeè sul posto                                                          | Serie: Enjambeè cambio + Enjambeè sul posto + flic | 5          | Movimento supplementare | Serie: Enjambeè cambio + Enjambeè sul posto + flic                                                   | Serie: Enjambeè cambio + Enjambeè sul posto + Salto Divaricato          | 5          | Movimento supplementare | Serie: Enjambeè cambio + Enjambeè sul posto + Salto Divaricato                                       |                                                       |
| 6          | Movimento obbligatorio  | Uscita: Rondata salto indietro raccolto con apertura                                                 |                                                    | 6          | Movimento obbligatorio  | Uscita: Rondata salto indietro Carpiato o teso                                                       |                                                                         | 6          | Movimento obbligatorio  | Uscita: Rondata salto indietro Carpiato o teso                                                       | Uscita: Rondata salto indietro teso con 360°          |

**COMPOSIZIONE ESERCIZIO**

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A                           | Si devono eseguire obbligatoriamente gli ELEMENTI contenuti nelle celle delle righe 1-2 e 6.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| B                           | Si possono eseguire in più al massimo altri tre ELEMENTI (per un totale di 6) scelti tra i movimenti contenuti nelle celle delle righe 3-4-5.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| C                           | La successione degli elementi da eseguire contenuti nelle righe 2-3-4-5 è libera.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>ESECUZIONE ESERCIZIO</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| D                           | PARTENZA: eseguire ELEMENTO riga 1 - FINALE: esecuzione ELEMENTO riga 6.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| E                           | Durata massima esercizio 1 minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| F                           | Se non fosse eseguito uno o più dei tre <b>ELEMENTI obbligatori</b> contenuti nelle celle delle righe 1-2-6 (celle grigie) verrà applicata la seguente penalità neutra: <b>meno P. 1,00</b> per ogni elemento non eseguito nel <b>Livello L3</b> ; <b>meno P. 1,50</b> per ogni elemento non eseguito nel <b>Livello L4</b> ; <b>meno P. 2,00</b> per ogni elemento non eseguito nel <b>Livello L5</b> . |
| G                           | In caso di interruzione delle "serie" ginniche o miste verrà applicata la penalità di p. 0,30 ogni volta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| H                           | Il punteggio finale è dato dalla somma del valore dei tre movimenti obbligatori (righe 1-2-6) più gli altri elementi eseguiti (massimo tre scelti nelle righe 3-4-5)                                                                                                                                                                                                                                     |
| I                           | FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO: Nota D + Nota E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**P.T. - F.G.I. Gold 2026 GAF****CORPO LIBERO: PROGRAMMA DI BASE (Esercizio con elementi imposti)**

|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------|--|---|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------|--|
| Società:   |                         |                                                                       |         | Nome:                                                   |  |   |                         | Data:                                                                   |         | Anno di nascita:                                                  |  |
| LIVELLO L3 |                         |                                                                       |         | LIVELLO L4                                              |  |   |                         | LIVELLO L5                                                              |         |                                                                   |  |
|            |                         | 1,00                                                                  |         | 1,50                                                    |  |   |                         | 1,00                                                                    |         | 1,50                                                              |  |
| 1          | Movimento obbligatorio  | Da fermi 4 Flic +salto raccolto                                       |         |                                                         |  | 1 | Movimento obbligatorio  | Da fermi 4 Flic + salto carpiato o Teso                                 |         |                                                                   |  |
| 2          | Movimento obbligatorio  | Ribaltata a una gamba + Ribaltata + flic avanti + salto in estensione |         |                                                         |  | 2 | Movimento obbligatorio  | Ribaltata a una gamba + Ribaltata + flic avanti + Salto avanti raccolto |         |                                                                   |  |
| 3          | Movimento supplementare | Enjambeè + chassè + passo Enjambeè cambio                             |         | 2 Enjambeè cambio con gambe diverse collegati a piacere |  | 3 | Movimento supplementare | Enjambeè cambio + chassè + Enjambeè cambio con mezzo giro               |         | Enjambeè cambio + chassè + Strug                                  |  |
| 4          | Movimento supplementare | 2 giri (720°) in passè                                                |         |                                                         |  | 4 | Movimento supplementare | 2 giri (720°) in passè                                                  |         |                                                                   |  |
| 5          | Movimento supplementare | Valore interpretazione artistica                                      |         | Valore interpretazione artistica                        |  | 5 | Movimento supplementare | Valore interpretazione artistica                                        |         | Valore interpretazione artistica                                  |  |
|            |                         | p. 0,50                                                               | p. 1,00 | p. 1,50                                                 |  |   |                         | p. 0,50                                                                 | p. 1,00 | p. 1,50                                                           |  |
| 6          | Movimento obbligatorio  | Rondata + flic tempo + flic + salto indietro raccolto                 |         |                                                         |  | 6 | Movimento obbligatorio  | Rondata + flic tempo + flic + salto indietro raccolto                   |         | Rondata + flic tempo + flic tempo + flic+ salto indietro raccolto |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |
|            |                         |                                                                       |         |                                                         |  |   |                         |                                                                         |         |                                                                   |  |

**COMPOSIZIONE ESERCIZIO**

A Si devono eseguire obbligatoriamente gli ELEMENTI contenuti nelle celle delle righe 1-2 e 6.

B Si possono eseguire in più al massimo altri 2 ELEMENTI(per un totale di 5) scelti tra i movimenti contenuti nelle celle delle righe 3-4, oltre ad ottenere uno dei valori di interpretazione artistica presenti nella riga 5.

C La successione degli elementi da eseguire è libera.

**ESECUZIONE ESERCIZIO**

D L'esecuzione dell'esercizio avverrà utilizzando uno dei brani messi a disposizione. (durata circa 1 minuto)

E La nota D finale è data dalla somma del valore dei 3 movimenti obbligatori (righe 1-2-6) più gli altri mov. eseguiti (massimo due scelti nelle righe 3-4 ed il valore dell'interpretazione artistica presente nella riga 5)

F Se non fosse eseguito uno o più dei tre ELEMENTI obbligatori contenuti nelle celle delle righe 1-2-6 (celle grigie) verrà applicata la seguente penalità neutra: meno P. 1,00 per ogni elemento non eseguito nel Livello L3; meno P. 1,50 per ogni elemento non eseguito nel Livello L4: meno P. 2,00 per ogni elemento non eseguito nel Livello L5.

G FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO: Nota D + Nota E