



PT-FGI GOLD AVANZATO 2025 GAF

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

INDICAZIONI SULL'UTILIZZO DELLA GRIGLIA DEI MOVIMENTI

1	Questo programma di gare è suddiviso in 5 Livelli di difficoltà ed è previsto per i Campionati Gold individuali e di Squadra della categoria Allieve.
2	Nei Campionati Individuali i Livelli sono suddivisi per età. Nei Campionati di Squadra la composizione è indicata nelle note 3, 4 e 5.
3	Il Campionato di Squadra Gold3 prevede l'utilizzo del Livello L1 ed è suddiviso in 2 Categorie: Gold3A (ginnaste di 8*-9-10 anni), Gold3B (ginnaste di 8*-9-10-11-12-13 anni). <i>*al compimento dell'8°anno</i>
4	Nel Campionato di Squadra Gold2 è previsto l'utilizzo del Livello L2 . Nel Campionato di Squadra Gold1 è previsto l'utilizzo del Livello L3 . Nel Campionato di Squadra Gold STAR è previsto l'utilizzo del Livello L4 .
5	Nei Campionati di Squadra Allieve Gold Star, Gold1, Gold2, Gold3A, Gold3B non si esegue l'esercizio alla sbarra con i cinghietti.
6	Il punteggio totale viene ottenuto sommando i punteggi parziali degli attrezzi previsti: L1 (Volteggio - Parallele e/o Cinghietti - Trave - Corpo Libero). L2-L3-L4-L5 : (Volteggio - Parallele - Cinghietti - Trave - Corpo Libero). Fa eccezione il Campionato Individuale L1 dove si scarta il punteggio più basso tra Parallele e Cinghietti.
7	Sono previste delle schede per la compilazione degli esercizi. Per Parallele, Cinghietti, Trave e Corpo Libero esse sono divise in: Schede Livello 1-2 e Schede Livello 3-4-5.
8	Per il Volteggio è prevista una scheda con i salti suddivisi nei 5 Livelli.
9	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 - 7).

Attrezzi previsti nelle gare

10	VOLTEGGIO sui Tappetoni : Tappetoni h. 80 cm, larghezza min.150 cm. , lunghezza min. 5 mt. ; sopra ai Tappetoni può essere sovrapposto un tappetino tipo "sarneige" (posto al centro per lungo) a discrezione del Presidente di Giuria. Alla fine dei Tappetoni va prevista una zona di sicurezza con tappeti adeguati per accogliere cadute accidentali. Nel caso di Tappetoni di larghezza 150 cm vanno previste delle zone di sicurezza laterali con tappeti adeguati per accogliere cadute accidentali.	Campionato Individuale L1 - L2 Camp. di Squadra Gold3A - Gold3B - Gold2
11	VOLTEGGIO sui Tappetoni + Tappeto sovrapposto : oltre ai salti sui Tappetoni descritti nella nota precedente, in alcuni salti è prevista la sovrapposizione di un tappeto (h. 40 cm, lunghezza 100 cm. , larghezza min. 150 cm) posto di traverso all'inizio del bordo anteriore; al Tappeto supplementare è possibile sovrapporre un tappetino tipo "sarneige" a discrezione del Presidente di Giuria. Oltre alle misure di sicurezza indicate nella nota precedente , alla fine dei Tappetoni va prevista una zona di sicurezza con un Tappeto minimo mt 2 di lunghezza e 40 cm di altezza per accogliere cadute accidentali.	Campionato Individuale L3 Camp. di Squadra Gold1
12	VOLTEGGIO TAVOLA : Tavola da Volteggio (h.125 cm) con tappetatura h. 20 cm e tappeto da arrivo h. 10 cm sovrapposto (come da C.d.P. 2025-2028 Junior)	Individuale: L4 - L5 / Squadra: Gold Star
13	PARALLELE : Parallele Asimmetriche regolamentari FIG, tappeti cm 20 + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita.	In tutte le gare
14	CINGHIETTI : Intorno alla Sbarra va applicato un tubo in plastica (lunghezza cm.70/80, diametro max cm. 4). In ogni caso dovrà essere garantito lo scorrimento libero del tubo intorno alla sbarra. Sarà cura e responsabilità dell'allenatore munire la ginnasta di cinghietti adatti (ad esempio di tipo tubolare come quelli degli scalatori) che forniscano una sicurezza adeguata.	In tutte le gare
15	TRAVE : Trave h. cm 105 dai tappeti; tappeti regolamentari (h. cm 20) + tappeto supplementare cm 10 per l'uscita	In tutte le gare
16	CORPO LIBERO : Pedana del Corpo Libero regolamentare.	In tutte le gare



GARE ED ETA' GINNASTE	ATTREZZO PREVISTO IN TUTTE LE COMPETIZIONI - TEST - GARE SPECIALI			
	Livello L1	Livello L2	Livello L3	Livello L4 - L5
	Campionato Individuale: A1 (8* - 9 anni)	Campionato Individuale: A2 (10 anni)	Campionato Individuale: A3 (11 anni)	Campionato Individuale: A4 (12 anni) - A5 (13 anni)
	Campionati di Squadra Gold 3A (8*- 9 -10 anni) Gold 3B (8*- 9 - 10 - 11 - 12 - 13 anni) (8* = 8 anni compiuti)	Campionato di Squadra Gold 2	Campionato di Squadra Gold 1	Campionato di Squadra Gold Star (L4)
Programma Tecnico	Si devono eseguire 2 salti a scelta (Tabella L1) uno per riga (A - B) (Punteggio = Media dei 2 salti)	Si devono eseguire 2 salti (Tabella L2) scelti su righe diverse (A - B - C) uno per riga (Punteggio = Media dei 2 salti)	Si devono eseguire 2 salti (Tabella L3) scelti su righe diverse (A - B - C) uno per riga (Punteggio = Media dei 2 salti)	Si possono eseguire - 2 salti a scelta (Tabella L4-L5) e possono essere: - 2 salti uguali - 2 salti diversi anche dello stesso gruppo (A o B o C) - 2 salti scelti in gruppi diversi - 2 salti scelti in gruppi diversi ed entrambi nelle celle con la B in alto a sin. = Bonus (p. 0,50)
Salti Scelti nelle Colonne:	da p. 5,50 a p. 8,00	da p. 8,00 a p. 10,00	da p. 6,50 a p. 9,50	da p. 8,00 a p. 10,50
Per il BONUS Salti Scelti nelle colonne:				da p. 9,50 a p. 10,50
Attrezzatura	tappetoni h. 80 cm (vedi nota 10 pag 1)	tappetoni h. 80 cm (vedi nota 10 pag 1)	tappetoni h. 80 cm + tappetone h. 40 cm (vedi nota 11 pag. 1)	Tavola h. 125 cm. (vedi nota 12 pag.1)
Punt.. Finale	Media tra i 2 salti	Media tra i 2 salti	Media tra i 2 salti	Media tra i 2 salti + eventuale Bonus
Formazione Punteggio	GIURIA "D": Valore del Salto (per L4 e L5 + eventuale Bonus)		GIURIA "E": punti 10,00 meno penalità esecutive.	

VOLTEGGIO: NOTE GENERALI E SPECIFICHE

1	Il Volteggio prevede l'utilizzo della scheda a seconda del livello di appartenenza
2	L'allenatore dovrà indicare i salti che la ginnasta intende effettuare evidenziandoli sulla scheda on-line o indicandoli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria dichiarando la loro successione scrivendo il numero (1-2) in basso a destra, all'interno della Cella scelta, usando una penna (blu o nera).
3	Livello L1: La ginnasta deve eseguire 2 salti, uno per riga (A - B). Punteggio finale= Media dei 2 salti. Livelli L2 /L3: La ginnasta deve eseguire 2 salti, uno per riga (A - B - C). Punteggio finale= Media dei 2 salti.
4	Livelli L1-L2-L3-L4-L5: In caso di rincorsa a vuoto, la ginnasta potrà ripeterla con una penalità di p. 0,50 da sottrarre dal Punteggio finale. In caso di salto nullo la ginnasta potrà ripeterlo con una penalità di p. 1,00 da sottrarre dal Punteggio Finale. In ogni caso le ginnaste potranno effettuare max. 3 rincorse.
5	Il Livello L3 prevede dei salti con Tappeto sovrapposto (h. 40cm, lung. 100cm, largh. min.150cm posto di traverso all'inizio del bordo dei Tappetoni); nei salti con l' ELASTICO i ritmi di sostegno vanno posti a distanza libera dal tappeto sovrapposto. Nel caso in cui la ginnasta tocchi l'elastico, il salto non potrà essere ripetuto e la giuria assegnerà una penalità di p. 1,00 al salto eseguito.
6	Livello L4 - L5 : la ginnasta deve eseguire 2 salti (uguali o differenti). Se la ginnasta esegue 2 salti presenti in gruppi diversi A-B -C e scelti tra le celle con la lettera B in alto a sinistra , si vedrà assegnare un Bonus di p. 0,50 da sommare al punteggio finale ottenuto con la media dei 2 salti effettuati " [(Punt. 1° Salto + Punt. 2° salto) : 2] + Bonus di p. 0,50 " Il Bonus viene assegnato solo se i due salti vengono portati a termine senza caduta.
7	Livello L4 - L5 : In caso di rincorsa a vuoto, la ginnasta potrà ripeterla con una penalità di p. 0,50 da sottrarre dal punteggio finale. In caso di salto nullo, la ginnasta potrà ripeterlo con una penalità di p. 1,00 da sottrarre dal punteggio finale. In caso di rincorsa a vuoto o di salto nullo, il Bonus non verrà assegnato . In ogni caso la ginnasta potrà effettuare max. 3 rincorse.
8	SALTI CON ARRIVO SUI TAPPETONI: A) CON ARRIVO in AVANTI: non sarà assegnata alcuna penalità per i passi o le cadute per eccesso avanti (passi o rimbalzi avanti o arrivo prono); B) CON ARRIVO INDIETRO: non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro o arrivo supino); C) CON ARRIVO LATERALE: non è prevista alcuna penalità per i passi o le cadute per eccesso laterale (passi o rimbalzi laterali o cadute di fianco).

GARE ED ETA' GINNASTE	ATTREZZO PREVISTO IN TUTTE LE COMPETIZIONI - TEST - GARE SPECIALI			
	Livello L1	Livello L2	Livello L3	Livello L4 - L5
	Campionato Individuale: 8* - 9 anni	Campionato Individuale: 10 anni	Campionato Individuale: 11 anni	Campionato Individuale: A4 (12 anni) - A5 (13 anni)
	Campionati di Squadra Gold 3A (8*- 9 -10 anni) Gold 3B (8*- 9 - 10 - 11 - 12 -13 anni)	Campionato di Squadra Gold 2 (8*-9-10-11-12 anni)	Campionato di Squadra Gold 1 (10-11-12 anni)	Campionato di Squadra Gold Star (L4)
	(8* = 8 anni compiuti)	Allieve A1-A2-A3-A4-A5= 2012 / 2017 al compimento dell' 8° anno		
E.D.	Valore Totale degli elementi eseguiti	Valore Totale degli elementi eseguiti	Valore Totale degli elementi eseguiti	Valore Totale degli elementi eseguiti
Attrezzatura	Parallele: Vedi nota 13 pag. 1			
Elementi Scelti nelle Schede Parallele	Vedi note sottostanti: 2 - 3 - 4 - 5			
FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO	Righe con EC = 1 - 2 - 3 - 4	Righe senza EC = 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10	ED (elementi di difficoltà): somma del valore di tutte le celle eseguite (max. 1 per riga).	
	EC (esigenze di composizione): Gli elementi eseguiti, appartenenti alle righe 1-2-3-4, valgono p. 0,50 ciascuno per un totale massimo di p. 2,00.			
	Punteggio "D" = ED + EC		Punteggio "E" = punti 10,00 - penalità esecutive	Punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"

PARALLELE: NOTE GENERALI E SPECIFICHE

- Gli esercizi vengono composti scegliendo i movimenti descritti nelle celle elencate nelle griglie presenti sulle 2 schede Parallele previste per i 5 livelli di appartenenza delle ginnaste. In ogni caso non potrà essere conteggiata più di una cella per riga (quella di maggior valore), scelta fra quelle presenti nella griglia e per un massimo di 10 celle. Le celle dovranno essere convalidate dal giudice come effettivamente eseguite e utilizzate per la composizione del punteggio finale.
- Nelle gare individuali le ginnaste A1 ed A2 devono scegliere i movimenti contenuti nella **Scheda Parallele Livelli 1-2**; Le ginnaste A3, A4 ed A5 devono scegliere i movimenti contenuti nella **Scheda Parallele Livelli 3-4-5**.
- Nelle gare individuali l'esecuzione delle **celle grigie** presenti nelle schede delle Parallele sono riservate alle ginnaste della categoria A2 (scheda Livello 1-2) ed alla categoria A4-A5 (scheda Livello 3-4-5).
- Nelle gare individuali alle ginnaste A4 è consentita l'esecuzione delle **celle grigie** (scheda Parallele Livelli 3-4-5) ma nel computo del punteggio finale ne verrà conteggiata solo una da p.1,50, mentre alle altre celle grigie eseguite verrà assegnato il valore di p. 1,00.
- Nelle gare individuali alle ginnaste A5 è consentito l'utilizzo della scheda Parallele (Livelli 3-4-5) comprese tutte le **celle grigie**.
- Nelle gare individuali se le ginnaste A1 o A3 eseguono una **cella grigia** presente nelle schede del loro Livello di appartenenza il **valore della cella non verrà riconosciuto**.
- L'allenatore, scelti i vari elementi che la ginnasta dovrà eseguire, li 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).
- Nel caso di esercizio con meno di 7 elementi le penalità saranno: - 2 p. per esercizio con 6 elementi, - 4 p. per esercizio con 5 elementi, - 6 p. per esercizio con 4 - 3 elementi, - 8 p. per esercizio con 2 - 1 elemento
- Le penalità per esercizio corto **non si applicano alle Parallele** per esercizi del Livello L1. Esclusivamente per il **Camp. Ind. L1** la ginnasta potrà effettuare l'esercizio alle **Parallele** o alla **Sbarra con Cinghietti**, oppure **entrambi**. Se la ginnasta esegue entrambi gli esercizi, per il punteggio totale verrà considerato solamente il punteggio migliore. Per il **Livello L1** avremo solo quattro punteggi che concorrono alla formazione del punteggio totale.
- Le schede prevedono 10 righe di cui le prime 4 (1-2-3-4) consentono anche di soddisfare le **Esigenze di Composizione**. Eseguendo un elemento in ognuna delle prime 4 righe si ottengono p. 0,50 per ciascuna per un totale massimo di p. 2,00.
- Per il Livello L5 è previsto un **"Bonus" di p. 0,20** per ogni esigenza effettuata (max p. 0,80) e anche per ogni tipo di abbuono ottenuto relativo al "C.d.P. 2025-2028 Junior"
- Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda, la ginnasta si vedrà assegnare, se è possibile rintracciare sulla scheda un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito, il valore di tale elemento.
- Le Kippe possono essere conteggiate 1 sola volta allo SS ed una sola volta allo SI per la formazione del punteggio D. Alla **MVP** (Mezza volta di petto) alla sospensione **non può** essere collegata la **kippe** (in tal caso la **MVP non verrà assegnata**).
- I Giri di Pianta contenuti nelle Schede del Livello 1-2 e del Livello 3-4-5 vanno completati con l'abbandono delle impugnature e la distensione del corpo per portarsi alla sospensione SS (**vedi nota specifica nelle 2 schede**).
- Per la composizione dell'esercizio potrà essere conteggiato **solo 1** Giro di Pianta (**vedi nota specifica nelle 2 schede**).
- Nei giri di pianta, piantate e fioretto la posa dei piedi sullo staggio va effettuata a piedi uniti e non in successione (**Penalità fissa p. 0,30**).
- Alle Parallele le ginnaste devono usare i **"Paracalli"**. Nel caso la ginnasta effettui l'esercizio alle Parallele **senza i "Paracalli"**, il valore dell'esercizio sarà di p. 0,00
- Nel caso di **"Fallo Grave" (p. 0,50)** o **caduta** durante l'esecuzione di una cella della colonna **"J"** (riservata al Livello L4 - L5), il valore della cella sarà riportato a p.1,00.

Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al C.d.P. in vigore. Per "A" - "B" - "C" ecc. si intende il Valore dei movimenti riferito al C.d.P. 2025-2028 Junior



GARE ED ETA' GINNASTE	ATTREZZO PREVISTO NELLE COMPETIZIONI DEI Livelli L1 - L2 - L3 - L4 - TEST - GARE SPECIALI			
	Livello L1	Livello L2	Livello L3	Livello L4 - L5
	Campionato Individuale: 8* - 9 anni	Campionato Individuale: 10 anni	Campionato Individuale: 11 anni	Campionato Individuale: A4 (12 anni) - A5 (13 anni)
	(8* = 8 anni compiuti)			
E.D.	Valore Totale degli elementi eseguiti	Valore Totale degli elementi eseguiti	Valore Totale degli elementi eseguiti	Valore Totale degli elementi eseguiti
Attrezzatura	Cinghietti: Vedi nota 14 pag 1.			
Elementi Scelti nelle Schede Cinghietti	Le ginnaste A1 ed A2 possono utilizzare liberamente la scheda "Sbarra con Cinghietti" Livelli 1-2 . Le ginnaste A3,A4 ed A5 possono utilizzare liberamente la scheda "Sbarra con Cinghietti" Livelli 3-4-5 .			
FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO	Righe con EC = 1 - 2 - 3 - 4	Righe senza EC = 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10	ED (elementi di difficoltà): somma del valore di tutte le celle eseguite (max. 1 per riga).	
	EC (esigenze di composizione): Gli elementi eseguiti, appartenenti alle righe 1-2-3-4, valgono p. 0,50 ciascuno per un totale massimo di p. 2,00.			
	Punteggio "D" = ED + EC	Punteggio "E" = punti 10,00 - penalità esecutive	Punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E" (+ Eventuale BONUS)	

SBARRA con CINGHIETTI: NOTE GENERALI E SPECIFICHE

- Gli esercizi vengono composti scegliendo i movimenti descritti nelle celle elencate nelle griglie presenti sulle 2 schede Parallele previste per i 5 livelli di appartenenza delle ginnaste.
- L'allenatore, scelti i vari elementi che la ginnasta dovrà eseguire, li evidenzierà sulla scheda on-line o li indicherà sull'apposita scheda da consegnare alla giuria segnalandoli con un trattino nella parte bassa a destra all'interno della cella (penna nera o blu).
- In ogni caso non potrà essere conteggiata più di una cella per riga (quella di maggior valore), scelta fra quelle presenti nella griglia e per un massimo di 10 celle. Le celle dovranno essere convalidate dal giudice come effettivamente eseguite e utilizzate per la composizione del punteggio finale.
- Nel caso di esercizio con meno di 7 elementi, le penalità saranno: - **2 p.** per esercizio con **6** elementi, - **4 p.** per esercizio con **5** elementi, - **6 p.** per esercizio con **4 - 3** elementi, - **8 p.** per esercizio con **2 - 1** elemento
- Le penalità per esercizio corto non si applicano alla Sbarra con Cinghietti per esercizi del Livello L1
- Le schede prevedono 10 righe di cui le prime 4 (1-2-3-4) consentono anche di soddisfare le **Esigenze di Composizione**. Eseguendo un elemento in ognuna delle prime 4 righe si ottengono p. **0,50** per ciascuna per un totale massimo di p. **2,00**.
- E' previsto un **Bonus** per **celle che contengono la lettera B in alto a sinistra** collegate direttamente fra loro. Ogni volta = p. **0,10**
- Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda, la ginnasta si vedrà assegnare, se è possibile rintracciare sulla scheda un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito, il valore di tale elemento.
- Solo ed esclusivamente per il **Campionato Individuale L1**: - la ginnasta potrà scegliere di eseguire l'esercizio alle **Parallele** o alla **Sbarra con Cinghietti**, oppure **entrambi**. Nel caso la ginnasta esegua entrambi gli esercizi, per il computo del punteggio totale verrà preso in considerazione solamente il punteggio migliore. Quindi, per il **Livello L1** avremo comunque solo quattro punteggi che concorrono alla formazione del punteggio totale.
- Nel caso di caduta sull'attrezzo e arrivo o passaggio in posizione di appoggio, sarà applicata la specifica penalità di p.1,00, ma la ginnasta ha la facoltà di continuare il suo esercizio entro 30", purché riprenda dalla posizione di sospensione ferma. Nel caso di assistenza per assumere detta posizione non sarà applicata alcuna penalità. E' consentito eseguire slanci intermedi, senza penalità per gli stessi, ma saranno applicate normalmente le penalità di esecuzione.
- Gli elementi riguardanti le **Granvolte** contenuti nella scheda **Livello 1-2 (riga 6: celle F 0,80 e H 1,00) (riga 7: celle E 0,70 e G 0,90)** e nella scheda **Livello 3-4-5 (riga 6: G 0,80 e I 1,00) (riga 7: F 0,70 e H 0,90)** dovranno essere eseguiti **per primi**; pertanto si dovrà sceglierne uno e gli altri non potranno essere più utilizzati per la composizione dell'esercizio.
- Gli elementi contenuti nella riga 10 possono essere eseguiti solo come elementi finali dell'esercizio.
- 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 elementi 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 eseguiti 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. 2025-2028 Junior.



GARE ED ETA' GINNASTE	ATTREZZO PREVISTO IN TUTTE LE COMPETIZIONI - TEST - GARE SPECIALI			
	Livello L1	Livello L2	Livello L3	Livello L4 - L5
	Campionato Individuale: 8* - 9 anni	Campionato Individuale: 10 anni	Campionato Individuale: 11 anni	Campionato Individuale: A4 (12 anni) - A5 (13 anni)
	Campionati di Squadra Gold 3A (8*- 9 -10 anni) Gold 3B (8*- 9 - 10 - 11 - 12 -13 anni)	Campionato di Squadra Gold 2 (8*-9-10-11-12 anni)	Campionato di Squadra Gold 1 (10-11-12 anni)	Campionato di Squadra Gold Star (L4)
	(8* = 8 anni compiuti)	Allieve A1-A2-A3-A4-A5= 2012 / 2017 al compimento dell' 8° anno		
E.D.	Valore Totale degli elementi eseguiti	Valore Totale degli elementi eseguiti	Valore Totale degli elementi eseguiti	Valore Totale degli elementi eseguiti
Attrezzatura	Trave: Vedi nota 15 pag 1			
Elementi Scelti nelle Schede TRAVE	Vedi note sottostanti: 2 - 3 - 4 - 5			
FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO	Righe con EC = 1 - 2 - 3 - 4	Righe senza EC = 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10	ED (elementi di difficoltà): somma del valore di tutte le celle eseguite (max. 1 per riga).	
	EC (esigenze di composizione): Gli elementi eseguiti, appartenenti alle righe 1-2-3-4, valgono p. 0,50 ciascuno per un totale massimo di p. 2,00.			
	Punteggio "D" = ED + EC Punteggio "E" = punti 10,00 - penalità esecutive Punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"			

TRAVE: NOTE GENERALI E SPECIFICHE

- 1 Gli esercizi vengono composti scegliendo i movimenti descritti nelle celle elencate nelle griglie presenti sulle 2 schede Trave previste per i 5 livelli di appartenenza delle ginnaste.
- 2 Nelle gare individuali le ginnaste A1 ed A2 devono scegliere i movimenti contenuti nella **Scheda Trave Livelli 1-2**; le ginnaste A3,A4 ed A5 devono scegliere i movimenti contenuti nella **Scheda Trave Livelli 3-4-5**.
- 3 Nelle gare individuali l'esecuzione delle **celle grigie** presenti nelle schede della Trave sono riservate alle ginnaste della categoria A2 (**scheda Livello 1-2**) ed alla categoria A4-A5 (**scheda Livello 3-4-5**).
- 4 Nelle gare individuali alle ginnaste A4 è consentita l'esecuzione delle **celle grigie** (scheda Trave Livelli 3-4-5) ma nel computo del punteggio finale ne verrà conteggiata solo una da p.1,50, mentre alle altre celle grigie eseguite verrà assegnato il valore di p. 1,00.
- 5 Nelle gare individuali alle ginnaste A5 è consentito l'utilizzo della scheda Trave (Livelli 3-4-5) comprese tutte le **celle grigie**.
- 6 Nelle gare individuali se le ginnaste A1 o A3 eseguono una **cella grigia** presente nelle schede del loro Livello di appartenenza il **valore della cella non verrà riconosciuto**.
- 7 L'allenatore, scelti i vari elementi che la ginnasta dovrà eseguire, li evidenzierà sulla scheda on-line o li indicherà sull'apposita scheda da consegnare alla giuria segnalandoli con un trattino nella parte bassa a destra all'interno della cella (penna nera o blu).
- 8 In ogni caso non potrà essere conteggiata più di una cella per riga (quella di maggior valore), scelta fra quelle presenti nella griglia e per un massimo di 10 celle. Le celle dovranno essere convalidate dal giudice come effettivamente eseguite e utilizzate per la composizione del punteggio finale.
- 9 Nel caso di esercizio con meno di 7 elementi le penalità saranno: - 2 p. per esercizio con 6 elementi, - 4 p. per esercizio con 5 elementi, - 6 p. per esercizio con 4 - 3 elementi, - 8 p. per esercizio con 2 - 1 elemento
- 10 Le schede prevedono 10 righe di cui le prime 4 (1-2-3-4) consentono anche di soddisfare le **Esigenze di Composizione**. Eseguendo un elemento in ognuna delle prime 4 righe si ottengono p. 0,50 per ciascuna, per un totale massimo di p. 2,00.
- 11 Per il Livello L5 è previsto un **"Bonus"** di p. 0,20 per ogni esigenza effettuata (max p. 0,80) e anche per ogni tipo di abbuono ottenuto relativo al "C.d.P. 2025-2028 Junior"
- 12 Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda, la ginnasta si vedrà assegnare, se è possibile rintracciare sulla scheda un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito, il valore di tale elemento.
- 13 Durata dell'esercizio come previsto dal C.d.P. 2025-2028 Junior.
- 14 Nella scheda del Livello 1-2 non è consentito modificare l'ordine degli elementi indicato nelle celle. Nella scheda del Livello 3-4-5 è consentito modificare l'ordine degli elementi indicato nelle celle solo nelle righe 1 e 8 (Serie Ginniche e Miste) ad eccezione della cella 8B.
- 15 Tutti gli elementi sia artistici che acrobatici **NON** possono essere ripetuti tranne nei casi in cui siano specificamente indicati in una singola cella ad esclusione del Flic dietro smezato o unito e della Rondata.
- 16 Nella riga 10 (entrate) **NON** è consentito il passaggio alternato delle gambe.
- 17 Nella scheda Livello 3-4-5 la Serie Ginnica deve avere un salto con apertura 180° sagittale o frontale a partire dalla cella "A" + "A" (B 0,30).
- 18 Nel caso di "Fallo Grave" (p. 0,50) o caduta durante l'esecuzione di una cella della colonna "J" (riservata ai Livelli L4-L5) il valore della cella sarà riportato a p.1,00.



GARE ED ETA' GINNASTE	ATTREZZO PREVISTO IN TUTTE LE COMPETIZIONI - TEST - GARE SPECIALI			
	Livello L1	Livello L2	Livello L3	Livello L4 - L5
	Campionato Individuale: 8* - 9 anni	Campionato Individuale: 10 anni	Campionato Individuale: 11 anni	Campionato Individuale: A4 (12 anni) - A5 (13 anni)
	Campionati di Squadra Gold 3A (8*- 9 -10 anni) Gold 3B (8*- 9 - 10 - 11 - 12 - 13 anni)	Campionato di Squadra Gold 2 (8*-9-10-11-12 anni)	Campionato di Squadra Gold 1 (10-11-12 anni)	Campionato di Squadra Gold Star (L4)
	(8* = 8 anni compiuti)	Allieve A1-A2-A3-A4-A5= 2012 / 2017 al compimento dell' 8° anno		
E.D.	Valore Totale degli elementi eseguiti	Valore Totale degli elementi eseguiti	Valore Totale degli elementi eseguiti	Valore Totale degli elementi eseguiti
Attrezzatura	Corpo Libero: Vedi nota 16 pag 1			
Elementi Scelti nelle Schede C. Libero	Vedi note sottostanti: 2 - 3 - 4 - 5			
FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO	Righe con EC = 1 - 2 - 3 - 4	Righe senza EC = 5 - 6 - 7 - 8 - 9	ED (elementi di difficoltà): somma del valore di tutte le celle eseguite (max. 1 per riga).	
	EC (esigenze di composizione): Gli elementi eseguiti, appartenenti alle righe 1-2-3-4, valgono p. 0,50 ciascuno per un totale massimo di p. 2,00.			
	Punteggio "D" = ED + EC		Punteggio "E" = punti 10,00 - penalità esecutive	Punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"

CORPO LIBERO: NOTE GENERALI E SPECIFICHE

- Gli esercizi vengono composti scegliendo i movimenti descritti nelle celle elencate nelle griglie presenti sulle 2 schede Corpo Libero previste per i 5 livelli di appartenenza delle ginnaste.
- Nelle gare individuali le ginnaste **A1** ed **A2** devono scegliere i movimenti contenuti nella **Scheda Corpo Libero Livelli 1-2**; le ginnaste **A3, A4** ed **A5** devono scegliere i movimenti contenuti nella **Scheda Corpo Libero Livelli 3-4-5**.
- Nelle gare individuali l'esecuzione delle **celle grigie** presenti nelle schede del Corpo Libero sono riservate alle ginnaste della categoria **A2 (scheda Livello 1-2)** ed alla categoria **A4-A5 (scheda Livello 3-4-5)**.
- Nelle gare individuali alle ginnaste **A4** è consentita l'esecuzione delle **celle grigie** (scheda Corpo Libero Livelli 3-4-5) ma nel computo del punteggio finale ne **verrà conteggiata solo una da p.1,50**, mentre alle altre celle grigie eseguite verrà assegnato il valore di **p. 1,00**.
- Nelle gare individuali alle ginnaste **A5** è consentito l'utilizzo della scheda Corpo Libero (Livelli 3-4-5) comprese tutte le **celle grigie**.
- Nelle gare individuali se le ginnaste **A1** o **A3** eseguono una **cella grigia** presente nelle schede del loro Livello di appartenenza, **il valore della cella non verrà riconosciuto**.
- L'allenatore, scelti i vari elementi che la ginnasta dovrà eseguire, li evidenzierà sulla scheda on-line o li indicherà sull'apposita scheda da consegnare alla giuria segnalandoli con un trattino nella parte bassa a destra all'interno della cella (penna nera o blu).
- In ogni caso non potrà essere conteggiata più di una cella per riga (quella di maggior valore), scelta fra quelle presenti nella griglia e per un massimo di 9 celle. Le celle dovranno essere convalidate dal giudice come effettivamente eseguite e utilizzate per la composizione del punteggio finale.
- Nel caso di un esercizio con meno di 7 elementi le penalità saranno: - **2 p.** per esercizio con **6** elementi - **4 p.** per esercizio con **5** elementi - **6 p.** per esercizio con **4 - 3** elementi - **8 p.** per esercizio con **2 - 1** elemento
- Le schede prevedono 9 righe di cui le prime 4 (1-2-3-4) consentono anche di soddisfare le **Esigenze di Composizione**. Eseguendo un elemento in ognuna delle prime 4 righe si ottengono **p. 0,50** per ciascuna per un totale massimo di **p. 2,00**.
- Per il Livello **L5** è previsto un "**Bonus**" di **p. 0,20** per ogni esigenza effettuata (max p. 0,80) e anche per ogni tipo di abbuono ottenuto relativo al "C.d.P. 2025-2028 Junior"
- Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare, se è possibile rintracciare sulla scheda un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito, il valore di tale elemento.
- La durata dell'esercizio è come previsto dal C.d.P. 2025-2028 Junior. Non è ammesso il brano musicale cantato.
- Solo nella **riga 1** riguardante il "Passaggio di Danza" (Schede **Livello 1-2 / 3-4-5**) è consentito modificare l'ordine degli elementi indicato nelle celle.
- Schede **Livello 1-2 / 3-4-5**: i salti ginnici spinta a 1 piede **non possono essere uguali** a quelli eseguiti nel passaggio di danza. Il Passaggio di danza deve avere almeno 1 dei salti con divaricata sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata.
- Nell'esercizio possono essere eseguiti due Doppi Salti indietro ma devono essere diversi fra loro (uno Raccolto ed uno Carpiato).
- Tutti gli elementi artistici e acrobatici **non** possono essere eseguiti una seconda volta, tranne nei casi in cui siano specificamente indicati in una singola cella, **con l'esclusione di: Flic dietro, Rondato e Ribaltata**.
- Nel caso di "**Fallo Grave**" (p. 0,50) o **caduta** durante l'esecuzione di una cella della colonna "**J**" (riservata ai Livelli L4-L5), il valore della cella sarà riportato a p.1,00.

Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al C.d.P. in vigore. Per "A" - "B" - "C" ecc. si intende il Valore dei movimenti riferito al C.d.P. 2025-2028 Junior

 P.T. - F.G.I. Gold 2025 GAF				Società:		VOLTEGGIO		LIVELLI 1-2-3-4-5					
				Nome:		Data:		Livello:					
								Anno di nascita:					
Allieve A1 Camp. Sq. Gold 3A-3B	L1	Valore Salto:		5,50		6,50		8,00					
		2 salti a scelta (1 per Gruppo)	GRUPPI SALT	A	Rincorsa: battuta in pedana + Salto Framezzo Raccolto + Salto in Estensione		Rincorsa: battuta in pedana + Verticale + arrivo supino		Ribaltata				
				B	Rincorsa: battuta in pedana + capovolta saltata		Rondata in pedana + spinta e arrivo supino		Rondata in pedana + flic flac				
	Attrezzatura:		Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige")										
Allieve A2 Camp. Squadra Gold2	L2	Valore Salto:		8,00		9,50		10,00					
		2 salti a scelta (1 per Gruppo)	GRUPPI SALT	A	Rincorsa: battuta in pedana + verticale e arrivo supino		Ribaltata						
				B	Rondata								
	C			Rondata in pedana + spinta e arrivo supino		Rondata in pedana + flic flac							
Attrezzatura:		Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige")											
Allieve A3 Camp. Squadra Gold1	L3	Valore Salto:		6,50		7,50		8,00		9,00		9,50	
		2 salti a scelta (1 per Gruppo)	GRUPPI SALT	A	Rincorsa: battuta in pedana + verticale e arrivo supino		Ribaltata		Ribaltata		Ribaltata con sup. 190 cm.		
				B	Ruota (arrivo laterale a gambe divaricate)		Rondata		Rondata con superam. 190 cm.				
	C			Rondata in pedana + spinta e arrivo supino		Rondata in pedana +flic flac		Rondata in pedana + flic flac		Rondata in pedana + flic flac con superam. 190 cm.			
Attrezzatura:		Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige")						Tappetoni altezza 80 cm. + tappetone altezza 40 cm. (larghezza min. 150 cm lunghezza min. 100 cm per posa delle mani primo volo). Vedi nota					
Nota: Il tappeto h. 40cm (lung. min. 100cm, largh. min.150cm) va posto di traverso all'inizio del bordo dei Tappetoni + (sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario)													
Livello L1: Si devono eseguire 2 salti, uno per riga, vale la media.				Livelli L2 - L3: Si devono eseguire 2 salti, di righe diverse, vale la media.				Livello L1: ogni ginnasta max 3 rincorse.				Livello L2-L3: ogni ginnasta max 3 rincorse.	
LIVELLI L1 - L2 - L3: In caso di rincorsa a vuoto la ginnasta potrà ripetere il salto con una penalità di p. 0,50 dal Punteggio finale. In caso di salto nullo la ginnasta potrà ripetere il salto con una penalità di p. 1,00 dal Punteggio finale													
Livello L3: Nei salti in cui è previsto " l' elastico " in caso la ginnasta lo tocchi si vedrà assegnare p. 1,00 di penalità sul salto effettuato													

		P.T. - F.G.I. Gold 2025 GAF		Società:							PARALLELE					LIVELLI 3 - 4 - 5							
				Nome:							Data:		Livello:	Anno di nascita:									
	EC		A 0,20	B 0,30		C 0,40		D 0,50		E 0,60		F 0,70		G 0,80		H 0,90		I 1,00			J 1,50		
1	0,5	Giri d'appoggio		Giro addominale d						Tempo di capovolta (-45)	Stalder gu (-O)	Tempo di capovolta (+45)	Stalder gu (-45)	Capovolt a d (V)	Stalder gu (+45)			Capovolta d (V) con 180°	Stalder gu (V)	Stalder gu (V) con 180°	Capovolta d (V) con 360°	Stalder gu (V) con 360°	
2	0,5	Giri di pianta e Transizioni S.I. - S.S.		Da ritti S.I.: saltare alla sospensione allo S.S.		Giro di pianta d o a a gambe unite piegate (*)		Kippe staggio basso	Kippe staggio alto	Giro di pianta d a gu e tese dall'inizio alla fine del giro (*)		Giro di pianta a a gu e tese dall'inizio alla fine del giro				Elemento "B" con volo da S.I. a S.S.		Elemento "C" con volo da S.I. a S.S.		Salto a scelta r.s.s. min "D"		Elemento con volo min "D"	
3	0,5	Slanci indietro				Dall'appoggio: Slancio d a corpo teso gu(-45)				Dall'app: Slancio d a corpo teso gu(+45)	Gr P con 180° al (+45) swing				Dall'app.: Slancio d a corpo teso gu(V)	Gr P con 180° (+45) + Gr P con 180° (+45) swing				Slancio d (V) con 180° o più		Gr con 360° PettoDorsoCubitale	
4	0,5	Granvolte		MVP con arrivo alla sospensione				Granvolta di petto		Granvolta di petto con 180° al (+45) swing				Gr P con 180° (+45) + Gr P con 180° (+45) swing				Gr P con 180° (V) no swing		Gr con 360° PettoDorsoCubitale			
5		Uscite				1 o più oscillazioni in sosp. SS + Salto		Fioretto anche con 1/2 giro a gu		1 o più oscillazioni in sosp. SS + Salto		Salto d a corpo teso		Salto a a corpo teso		Doppio salto d r		Doppio salto d k		Uscita "D" o più			
						d rdk				ar ak													
6		Transizioni S.S. - S.I.	Dall'app.: pass. lat. di 1 gamba arrivo in app. con g. infilata + 1/2 giro riunendo le gambe in app. ritto frontale	infilata a 2 e stacco (anche presa dalla Bascule)		Giro di pianta d o a a gambe unite piegate (*)		Kippe staggio basso	Kippe staggio alto	Giro di pianta d a gu e tese dall'inizio alla fine del giro (*)		Contromov. alla sospensione		Tarzan alla sospensione				Stalder gu (V)	Elemento "C" o più con volo da S.S. a S.I.		Salto a scelta r.s.s. min "D"	Elemento con volo min "D"	
7		Granvolte avanti		Da ritti S.I.: saltare alla sospensione allo S.S.				Kippe staggio basso	Kippe staggio alto	Discesa in dorso	Cubitale terminata all'altezza dello staggio	Giro di pianta a a gu e tese dall'inizio alla fine del giro		Granvolta di dorso a gu		Granvolta di dorso a gu con 180° al o più				Granv. Cubitale a gu anche con 1/2 g			
8		Stalder				Giro stalder alla sospensione		Kippe staggio basso	Kippe staggio alto	Stalder (-45)		Stalder (+45)		Stalder (V)				Stalder (V) con 180° o più		Salto a scelta r.s.s. min "D"	Elemento con volo min "D"		
9		Giri / Giri di pianta						Kippe staggio basso	Kippe staggio alto	Giro pianta d (-45) (piantata)		Giro pianta d (+45) (piantata)		Giro pianta d (V) (piantata)				Giro di pianta d (V) (piantata) con 180° o più		Salto a scelta r.s.s. min "D"	Elemento con volo min "D"		
10		Slanci indietro / Giri d'appoggio				Dall'appoggio: Slancio d a gd e corpo squad. (-45)				Dall'app: Slancio d a gd e corpo squad. (+45)	Stalder gu (-O)	Endo (-O)	Stalder gu (-45)	Endo (-45)	Dall'app.: Slancio d a gd e corpo squad.(V)	Stalder gu (+45)	Endo (+45)			Stalder gu (V) anche con 180°	Endo (V) anche con 180°	Stalder gu (V) con 360°	Endo Cub (V) anche con 180° o più
(*) I Giri di Pianta righe 2 e 6 (celle C 0,40 - E 0,60) vanno completati con l'abbandono delle impugnature e la distensione del corpo + [(celle riga 2 o 7 (B 0,30)(Da ritti SI: saltare alla sospensione allo SS)]. Potrà essere conteggiato solo 1 Giro di Pianta sia che venga eseguito a gambe piegate o a g. tese.				Giri di pianta, piantate e fioretto: la posa dei piedi sullo staggio va fatta a piedi uniti (posa in successione = Penalità fissa p. 0,30).			Alla Mezza volta petto non può essere collegata la kippe, altrimenti la Mezza volta di petto non viene assegnata.			Nel caso di "Fallo Grave" (p. 0,50) o di caduta nell'esecuzione di una cella della colonna "J" il valore della cella sarà riportato a p.1,00.			L'esecuzione delle celle grigie è riservata alle ginnaste A4 e A5. Le ginnaste A4 possono effettuare le celle grigie ma solo una otterrà p.1,50 mentre le eventuali altre p.1,00. Le ginnaste A5 possono scegliere tutte le celle della scheda comprese quelle grigie.				Per il Livello L5 è previsto un "Bonus" di p. 0,20 per ogni esigenza effettuata (max p. 0,80) e anche per ogni tipo di abbuono ottenuto relativo al "C.d.P. in vigore"				Per "A" - "B" ecc. si intende il Valore dei movimenti riferito al C.d.P. 2025-2028 Junior.		
Legenda: a=avanti d=dietro gd=gambe divaricate gu=gambe unite -O=sotto l'orizz Gr=granv. P=petto. -45=sotto i 45° dalla Vert. +45=sopra i 45° dalla Vert. V=in verticale r.s.s.=ripresa stesso staggio MVP=mezza volta petto																							



**P.T. - F.G.I. Gold
2025 GAF**

Società:

Nome:

SBARRA con CINGHIETTI

Data:

Anno di nascita:

**LIVELLI
1 - 2**

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

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

Totale Bonus:	E' previsto un Bonus di p. 0,10 per celle con la lettera B in alto a sinistra collegate direttamente tra di loro (ogni volta).	Le granvolte di dorso e i giri di pianta vanno effettuati a gambe unite in tutte le fasi.	Gli elementi riguardanti le Granvolte contenuti nella scheda (riga 6: celle F 0,80 e H 1,00) (riga 7: celle E 0,70 e G 0,90) dovranno essere eseguiti per primi; pertanto si dovrà sceglierne uno e gli altri non potranno essere più utilizzati per la composizione dell'esercizio. Per la loro esecuzione vedi la "Nota A".	Nota A - dalla sospensione ferma effettuare una iperestensione dietro con successivo avvicinamento delle gambe alla sbarra e allungo del corpo in avanti per proseguire con il contenuto della cella.
---------------	--	---	---	---



P.T. - F.G.I. Gold
2025 GAF

Società:

Nome:

SBARRA con CINGHIETTI

LIVELLI
3 - 4 - 5

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

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

Totale Bonus:

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

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

Gli elementi riguardanti le **Granvolte** contenuti nella scheda (**riga 6: G 0,80 e I 1,00**) (**riga 7: F 0,70 e H 0,90**) dovranno essere eseguiti **per primi**; pertanto si dovrà sceglierne uno e gli altri non potranno essere più utilizzati per la composizione dell'esercizio. Per la loro esecuzione vedi la "**Nota A**".

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



P.T. - F.G.I. Gold
2025 GAF

Società:

Nome:

TRAVE

Data:

LIVELLI 1 - 2

Livello:

Anno di nascita:

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

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

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

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

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



P.T. - F.G.I. Gold
2025 GAF

Società:

Nome:

TRAVE

LIVELLI 3 - 4 - 5

Data:

Livello:

Anno di nascita:

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

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

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

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

L'esecuzione delle celle grigie è riservata alle ginnaste del Livello A4 ed A5. VEDI NOTE 3-4-5 nella SCHEDA TRAVE a pag. 6

Per il Livello L5 è previsto un "Bonus" di p. 0,20 per ogni esigenza effettuata (max p. 0,80) e anche per ogni tipo di abbuono "ottenuto relativo al "C.d.P. Junior in vigore"

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

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

"A"-"B" ecc.=Valore dei movimenti riferito al C.d.P. 2025-2028 Junior.



P.T. - F.G.I. Gold
2025 GAF

Società:

Nome:

CORPO LIBERO

Data:

LIVELLI 1 - 2

Livello:

Anno di nascita:

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

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

"B" e "C" = Valore dei movimenti riferito al C.d.P. 25-28 Junior

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

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

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

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

Società:

Nome:

CORPO LIBERO

LIVELLI 3 - 4 - 5

Data:

Livello:

Anno di nascita:

		A 0,20			B 0,30		C 0,40			D 0,50			E 0,60		F 0,70		G 0,80		H 0,90		I 1,00		J 1,50						
1	0,5	Passaggio di danza (tutti spinta 1 piede e diversi)					1 salto ginnico sp.1p. "A" + 1 salto ginnico sp.1p. "B"						2 salti ginnici diversi sp. 1p. "B"				1 salto ginnico sp.1p. "B" + 1 salto ginnico sp.1p. "C"				2 salti ginnici diversi sp. 1p. "C" o più								
2	0,5	Acro. 1			Rondata + flic + rim				Rondata + flic + salto d r			Rondata + flic + salto d k		salto d t anche con 180°		salto d t con 360°		salto d t con 540°		salto d t con 720°		salto d t con 900°		salto d t con 1080°					
3	0,5	Acro. 2			Rondata + 2 flic + rim				Rond.+ st + flic + rim (anche con l'inserim. di 1 flic dopo la rondata)			Rond.+ st (anche con l'inserim. di 1 o 2 flic) + salto d r salto d k		Rond.+ st + salto d t (anche con l'inserimento di 1 o 2 flic)		Rond.+ st + salto d t (diretto)		Rond.+ st + salto d t con 360° (diretto)		Rond.+ st + salto d t con 720° (diretto)		Rond.+ st + Doppio Salto r (diretto)							
4	0,5	Acro. 3			Flic a	Salto a r	Ribaltata + Salto a r		Salto a r + Salto a r			Salto a t		Ribaltata + Salto a t		salto a t + salto a r a k		salto a t + salto a t		salto a t con 360°		Salto a t + salto a t + salto a t		Salto a t con 720°					
5		Acro. 4			Ribaltata a ppu +rim				Salto a r smezzzato + Rondata + flic + salto d r d k d t			Combinazione diretta o indiretta di 2 salti r k t (a o d) con 180° al in uno dei 2 salti		Combinazione diretta o indiretta di 2 salti r k t (a o d) con un totale di 360° al		Combinazione diretta o indiretta di 2 salti r k t (a o d) con un totale di 540° al		Combinazione diretta o indiretta di 2 salti r k t (a o d) con un totale di 720° al o più		Rond.+ flic + Doppio Salto r Rond.+ flic + Doppio Salto k		Doppia rotazione at (val E o più)							
6		Salti ginnici spinta a 1 piede			Salto ginnico Sp.1p. "A"		Salto ginnico Sp.1p. "B"			Salto ginnico Sp.1p. "B"				Salto ginnico Sp.1p "C"				Salto ginnico Sp.1p "D"											
7		Salti ginnici spinta a 2 piedi			Salto k divaricato		Salto del Cosacco con 1/2g		Enjam sul posto		Sissonne ad Anello		Salto k div. 1/2g enj con 1/2g		Salto r con 360° se con 360°		Salto del Montone		Salto del Cosacco con 360°		Salto artistico con spinta a 2 piedi "C"		Salto artistico con spinta a 2 piedi "D"						
8		Piroette			1/2 g. (180°)		1/2 g. (180°)		1 giro (360°)			1 giro (360°) in passé + passo a g tesa e slancio gamba a (tutto in relevé)			1 giro (360°)		2 giri (720°) in passé		2 giri (720°) in passé + passo a g tesa e slancio gamba a (tutto in relevé)		2 g.(720°)		3 giri (1080°) in passé		Piroetta E				
9		Piroette in combinazione			1/2 giro (180°) in passé + passo gt e 1/2 giro (180°) in passé sull'altra gamba		Piroetta (360°) in passé		Piroetta (360°) con g libera tesa max. 30° -O		Piroetta (360°) in passé		Piroetta (360°) con g libera tesa max. 30° -O		Piroetta "B" + passo gt e 1/2 giro 180° in passé		Piroetta "B" + passo gt e Piroetta 360° in passé		Piroetta "B" + passo gt e Piroetta "B" (diversa dalla prima)		Piroetta "D" + passo gt e 1/2 giro 180° in passé		Piroetta "D" + passo gt e Piroetta "A" o più						
Tutti gli elementi artistici e acrobatici non possono essere eseguiti una seconda volta, tranne nei casi in cui siano specificamente indicati in una singola cella, con l'esclusione di: Flic dietro, Rondata e Ribaltata.					Solo nella riga 1 è consentito modificare l'ordine degli elementi indicato nelle celle.					Nel caso di "Fallo Grave" (p. 0,50) o di caduta durante l'esecuzione di una cella della colonna "J" il valore della cella sarà riportato a p.1,00.					L'esecuzione delle celle grigie è riservata alle ginnaste del Livello A4 ed A5. VEDI NOTE 3-4-5 nella SCHEDA CORPO LIBERO a pag. 6					Per il Livello L5 è previsto un "Bonus" di p. 0,20 per ogni esigenza effettuata (max p. 0,80) e anche per ogni tipo di abbuono "ottenuto relativo al "C.d.P. 2025-2028 Junior"					"A" - "B" ecc. = Valore dei movimenti riferito al C.d.P. 2025-2028 Junior				
Legenda: a =avanti d =dietro r =raccolto k =carpiato t =teso g =gamba gu =gambe unite Sp.1p.=spinta a 1 piede ppu =piedi pari uniti al =asse Longitudinale at =asse Trasverso se =Salto in Estensione rim=rimbalzo st =Salto Tempo -O =sotto l'orizz.																													