



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



CORPO LIBERO

Società:		Nome:		Anno di Nascita	Categoria	Livello	Data												
LONCONI		PINAZZI REBECCA		2003	S2	LO	L 1,00												
VALORE:		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	L 1,00								
RIGHE OBBLIGATORIE	1	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d	Rondata + rim	Capovolta d alla Verticale a braccia Piegate	Capovolta d alla Verticale a braccia Tese	Rondata + flic d + rim	Rondata (anche con flic) + Salto d r	Salto d k	Rondata (anche con flic) + Salto d t	Rondata (anche con flic) + salto d t con 1 giro (360°)							
	2	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a		Ribaltata 1 g	Ribaltata ppu	Ribaltata ppu + rim	Ruota senza mani	Salto a r	Ribaltata + Salto a r	Salto a t (anche con la Ribaltata)	Salto a t con 1 giro (360°) (anche con la Ribaltata)						
	3	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	Ribaltata 1 g + Ruota	Ribaltata 1 g + Ribaltata 1 g	Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim	Ribaltata 1 g + Ribaltata ppu + rim	Salto a r + Salto a r (anche con la Ribaltata)	Salto a t + Salto a r (anche con la Ribaltata)							
RIGA	4	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d	Rondata + rim		ppu flic d smezzzato	Rovesciata d + flic smezzzato	Rondata + flic + rim		Rondata + 2 flic + rim	Rond. + salto tempo + flic + rim	Rond. + salto tempo + flic + rim						
RIGA	5		Capovolta a + se	Capovolta d + se	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	ppu Presalto + Rondata + salto divaricato	ppu Presalto + Rondata + Enj sul posto	ppu Presalto + Rondata + Sissonne	ppu Flic d + salto divaricato	ppu Flic d + Enj sul posto	ppu Flic d + Sissonne	ppu Presalto Rond + salto d raccolto + rim						
RIGA	6	1/2 giro (180°) in passè	1/2 giro (180°) in passè + passo 1/2 giro (180°) in passè sull'altra gamba			1 giro (360°) in passè	1 giro (360°) in passè + passo a g tesa e stancio g a (tutto in relevè)	1 giro (360°) in passè + passo 1/2 giro (180°) in passè sull'altra gamba			1 giro (360°) in passè + passo 1 giro (360°) in passè sull'altra gamba		2 giri (720°) in passè						
RIGA	7	Chassè + Salto del Gatto	Chassè + Sforbiciata a gambe tese			Enjambeè + Salto del Gatto	Enjambeè + Enjambeè	Enjambeè + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)	Enjambeè con Cambio + Salto del Gatto	Enjambeè con Cambio + Enjambeè	Enjambeè con Cambio + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)	Enjambeè con Cambio + Johnson	Enjambeè con Cambio + Johnson						
RIGA	8	1/2 giro. (180°) con g libera tesa a 45°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 135°)			1/2 giro (180°) con g libera tesa a 90°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 180°)			1 giro (360°) con g libera tesa a 45°	1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 135°)		1 giro (360°) con g lib. tesa a 90°	1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 180°)					
RIGA	9	Salto del gatto	Sforbiciata a gambe tese	salto del gatto con 1/2 giro (180°)	Fouettè con arrivo in Arabesque	Enjambeè	Salto del gatto con 1 giro (360°)	Enjambeè con 1/4 di giro (90°)	Enjambeè con cambio	Johnson	Salto girato	Enjambeè ad Anello	Enj. Cambio con 1/2 giro (180°)	Enj. Cambio ad Anello	Strug				
RIGA	10	se	Salto r	se con 1/2 giro (180°)	Salto r con 1/2 giro (180°)	Sissonne	Cosacco	Enj sul posto (apertura 90°)	Salto divaricato (apertura 90°)	se con 1 giro (360°)	Enj sul posto (apertura 180°)	Salto divaricato (apertura 180°)	Salto Cosacco con 1/2 giro (180°)	Salto Div. Con 1/2 giro (180°)	Enj sul posto con 1/2 giro (180°)	Salto Div. con 1 giro (Popa)	Salto cosacco con 1 giro	se con 2 giri (720°)	Enj sul posto con 1 giro (360°)
Punt.MAX		LA3				LB3-LB		LC3-LC				LD3-LD							

Legenda: a=avanti d=dietro r=raccolto k=carpiato t=teso g=gamba ppu=piedi pari uniti rim=rimalzo Enj=Enjambeè se=salto in estensione Le celle uguali non possono essere ripetute

Obbligatorio eseguire righe 1-2-3; pen. p.0,50 per ogni riga non eseguita. Ogni ginnasta può scegliere su ogni riga la cella da effettuare rispettando il valore max proprio Livello. **Gare Individuali:** ginnasta esegue un movimento non previsto dal suo Livello il movimento non verrà assegnato. **Gare di Squadra:** ogni ginnasta può eseguire max. 2 celle di 1 Liv.Sup. ma il loro valore verrà riportato al valore max. del Livello in cui partecipa la squadra. Nelle "Serie" no consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi. I salti ginn. spinta a 1 piede no uguali a quelli del Pass. di Danza (riga 7). Il se può essere ripetuto max 2 volte se contenuto in combin. in celle diverse. Dove non specificato: gli Enj., il Salto Div. e il Sissonne sono con apertura 180°; gli Enj. sono spinta a 1 piede; il Flic Flac è a gambe unite.

Movimenti con ampiezza in gradi: se la ginnasta effettua un mov. con gradi di ampiezza non consentiti dal suo Liv. si assegnerà il movimento, se previsto, con i gradi di ampiezza del suo Livello di appartenenza. (Vedi Esempio pag.1 nota 6).



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



PARALLELE

Società: **LONGONI** Nome: **PINAZZI REBECCA**

Anno di Nascita: **2003** Categoria: **S2** Livello: **LD** Data:
F 0,80 **G 0,90** **H 1,00**

VALORE:		A 0,30	B 0,40	C 0,50	D 0,60	E 0,70	F 0,80	G 0,90	H 1,00								
RIGA Entrate	1	SI: Entrata: Saltare arf	SI: Entrata: capovolta d arf (partenza libera)	SI: Entrata: capovolta d arf partenza ppu	SI: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione		SI: Kippe infilata 1 g in presa poplitea	SI: Kippe infilata 1 g tesa	SI: Kippe infilata 2 g tese	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS					
RIGA	2	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata		Giro addominale d	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Tempo di capovolta (-O)	Tempo di capovolta (-45°)	Tempo di capovolta più (45° o più)							
RIGA	3	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da rititi SI: saltare alla sospensione e SS	Da rititi SI: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Giro di pianta d a gambe piegate	Fioletto e stacco con presa allo SS					
RIGA	4	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da rititi SI: saltare alla sospensione e SS	Da rititi SI: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Slancio dietro gd a corpo squadrato (-O)	Slancio dietro gd a corpo squadrato (-45°)	Slancio dietro gd a corpo squadrato (45° o più)				
RIGA	5	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf	Dall'app. con 1 g tesa infilata riunire le g in posiz. seduta	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da rititi SI: saltare alla sospensione e SS	Da rititi SI: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Slancio dietro gu (-O)	Slancio dietro gu (-45°)	Slancio dietro gu (45° o più)			
RIGA	6	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	SS: Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione	Da rititi SI: saltare alla sospensione e SS	Da rititi SI: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: Mezza volta di petto	Granvolta di petto						
RIGA	7	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	Fucks (Discesa in sosp. SI)	Giro addominale a a g piegate (ochetta)	Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	Kippe infilata a 1 g in presa poplitea	Giro addominale a a g tese (ochetta)	Kippe infilata 1 g tesa	SS: Mezza volta di petto	Kippe infilata 2 g tese	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS	Infilata a 2 g e stacco - anche presa dalla Bascule	
RIGA	8	Dall'app. con 2 g tese infilate 1/2 giro e arrivo in arf	Basculare con 1 g infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione	Giro d con 1 g infilata in presa poplitea	Fucks (Discesa in sosp. SI)	Basculare con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Basculare con 1 g infilata tesa	Giro d con 1 g infilata tesa	Kippe infilata a 1 g in presa poplitea	Giro d con 2 g infilate	Kippe infilata 1 g tesa	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-O)	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-45°)	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (45° o più)
RIGA	9	Dall'app. con 2 g tese infilate 1/2 giro e arrivo in arf	Basculare con 1 g infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione	Giro a con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Fucks (Discesa in sosp. SI)	Basculare con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Basculare con 1 g infilata tesa	Giro a con 1 g infilata tesa	Basculare a 2 g tese infilate	Giro a con 2 g infilate	Kippe infilata 1 g tesa	Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-O)	Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-45°)	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS	Giro a in app. gd (Endo) con apertura d (45° o più)
RIGA	10 Uscite	Dall'app. SI: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio	Dall'oscillaz. SS abbandonare d le impugnature arrivo in piedi	Posa successiva dei piedi sullo staggio a gd e uscita in Fioletto	Fioletto gu	Fioletto gd	Fioletto con 1/2 giro				Dall'oscillaz. SS in sospensione:	Salto d r	Salto d k	Salto d tesò			
Punt.MAX		LB				LC				LD							

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

Le celle uguali possono essere ripetute ma verranno conteggiate una sola volta. Le Kippe possono essere conteggiate al massimo una volta allo SI e una allo SS.

Ogni ginnasta può scegliere su ogni riga la cella da eseguire ma il valore della stessa, se superiore, verrà riportato al valore max. di ogni Livello



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



TRAVE

Società: **LONGON**

Nome: **PINAZZI REBECCA**

Anno di Nascita: **2003**

Categoria: **LD**

Livello

Data

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

RIGHE OBBLIGATORIE	1	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)	Ponte	Ponte + rovesciata d	Verticale in divaricata sagittale		Rovesciata d	Rovesciata d (partenza da seduti)	Flic d smezzato o unito	Salto d r											
	2	Posizione seduta: distendersi supini e ritorno	Posiz. accosciata: spinta ppu elevare il bacino verso la verticale	Capovolta d (partenza-arrivo liberi)	Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)		Tic Tac con partenza a	Verticale di slancio (unire le g in verticale)	Ruota	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Verticale ritta gu (tenuta 2°)	Rondata	Ruota senza mani	Ribaltata senza mani									
	3	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti	Slancio non in verticale con cambio di g (sforbiciata)	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)	Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)		Verticale in divaricata sagittale	Verticale di slancio (unire le g in verticale)	Ruota	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Verticale ritta gu (tenuta 2°)	Flic d smezzato o unito	Salto d r	Ruota senza mani	Ribaltata senza mani							
RIGA	4a	Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in squadra divaricata	Entrata in spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata (2°)		Entrata in capovolta a in punta alla trave															
	4b	Passaggio laterale di una g e arrivo a cavallo della trave a gd	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in squadra divaricata	Entrata in spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata (2°)		Capovolta d sotto la trave	Entrata framezzo alla seduta	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in capovolta a in punta alla trave		Verticale d'impostazione										
RIGA	5	se + se	Salto del gatto + se	se + salto raccolto				Sissonne + se	Enj. Sul posto + se	Salto del Cosacco + se	Enj. Sul posto + Salto Raccolto	Enj + se	Sissonne + Sissonne	Enj + Salto Raccolto	Enj sul posto + Sissonne	Enj sul posto + Salto del Cosacco	Enj + (Sissonne o Salto del Cosacco)						
RIGA	6	Salto del Gatto	Sforbiciata g lese	Enjambée (apertura 90°)				Enjambée (apertura 90°) arrivo in arabesque	Salto del Gatto con 1/2 giro (180°)	Enjambée (apertura 180°)		Enjambée (apertura 180°) arrivo in arabesque				Enjambée con cambio di gamba							
RIGA	7	se	Salto Raccolto	se con 1/2 giro (180°)		se con 1/2 giro (180°) in pt		Enjambée sul posto (ap. 90°) anche in pt	Salto Divaricato (ap. 90°) anche in pt	Sissonne	Salto del Cosacco	Enjambée sul posto (apertura 180°)	Salto Divaricato (apertura 180°)	Cosacco con 1/2 giro (180°)	se con 1 giro (360°)	Enjambée sul posto (ap. 180°) in pt	Salto Divaricato (apertura 180°) in pt	Enjambée sul posto con 1/2 g (180°)					
RIGA	8	Chassè destro + chassè sinistro (o viceversa)		Candela + se (partenza da in piedi)		Capovolta avanti + se		Chassè + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Salto del gatto + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Verticale di slancio (unire g in vert.) + se	Verticale in divaricata sagittale + se		Salto del gatto + Ruota		Verticale in divaricata sagittale +		Enj sul posto	Sissonne	Cosacco	Rovesciata a + se	Rovesciata d + se		
RIGA	9	Posizione in passè tenuta 2° e chiusura in Relevè	Posizione su 1 piede g tesa a +45° tenuta 2° e chiusura in Relevè	1/2 giro (180°) su due piedi in relevè		1/2 g. (180°) su 2 piedi in relevè + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevè		1/2 giro (180°) in passè	1/2 giro (180°) con gamba libera tesa a +45°		1 giro (360°) in passè		1/2 giro (180°) su un'avampiede + passo 1/2 giro (180°) sull'altro		1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 90°		1 giro (360°) con g libera tesa a +45°						
RIGA	10	se all'estremità della trave	Battuta a ppu + se	Battuta a ppu + Salto pennello r		Battuta a ppu + Salto Divaricato		Rondata con appoggio delle mani all'estremità della trave	Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave		solo Trave h. 125 cm		Salto a r (spinta 2 piedi)	Salto d r da fermo	Ruota sulla Trave + se	Rondata sulla Trave + se			solo Trave h. 125 cm	Rondata + Salto	d r	d k	d t

Punt. MAX **LA3 LB3-LB LC3-LC LD3-LD**

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

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

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



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile

FIG VOLTEGGIO

Società: LONGONI

Nome: PINAZZI IRELLA

Anno di Nascita: 2003

Categoria: S2

Livello: LD

Data:

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

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

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

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

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

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



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile

fgj CORPO LIBERO

Società: **LONGONI** Nome: **SPAGGIOLI CORINNE** Anno di Nascita: **2003** Categoria: **S2** Livello: **CO3** Data:

VALORE:		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	L 1,00								
RIGHE OBBLIGATORIE	1	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d	Rondata + rim	Capovolta d alla Verticale a braccia Piegate	Capovolta d alla Verticale a braccia Tese	Rondata + flic d + rim	Rondata (anche con flic) + Salto d r	Rondata (anche con flic) + Salto d t	Rondata (anche con flic) + salto d t con 1 giro (360°)								
	2	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a	Ribaltata 1 g	Ribaltata ppu	Ribaltata ppu + rim	Ruota senza mani	Salto a r	Ribaltata + Salto a r	Salto a t (anche con la Ribaltata)	Salto a t con 1 giro (360°) (anche con la Ribaltata)							
	3	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	Ribaltata 1 g + Ruota	Ribaltata 1 g + Ribaltata 1 g	Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim	Ribaltata 1 g + Ribaltata ppu + rim	Salto a r + Salto a r (anche con la Ribaltata)	Salto a t + Salto a r (anche con la Ribaltata)							
RIGA	4	Capovolta d	Ruota	Rovesciata NO	Rondata + rim	ppu flic d smezzo	Rovesciata d + flic smezzo	Rondata + flic + rim	Rondata + 2 flic + rim	Rond. + salto tempo + flic + rim	Rond. + salto tempo + flic + Salto d r	Salto d k	Salto d t						
RIGA	5	Capovolta a + se	Capovolta d + se	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	ppu Presalto + Rondata + salto divaricato	ppu Presalto + Rondata + Enj sul posto	ppu Presalto + Rondata + Sissonne	ppu Flic d + salto divaricato	ppu Flic d + Enj sul posto	ppu Flic d + Sissonne	ppu Presalto Rond + salto d raccolto + rim							
RIGA	6	1/2 giro (180°) in passé	1/2 giro (180°) in passé + passo 1/2 giro (180°) in passé sull'altra gamba		1 giro (360°) in passé	1 giro (360°) in passé + passo a g tesa e slancio g a (tutto in relevè)	1 giro (360°) in passé + passo 1/2 giro (180°) in passé sull'altra gamba		1 giro (360°) in passé + passo 1 giro (360°) in passé sull'altra gamba NO		2 giri (720°) in passé								
RIGA	7	Chassè + Salto del Gatto	Chassè + Sforbiciata a gambe tese		Enjambeè + Salto del Gatto	Enjambeè + Enjambeè	Enjambeè + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)	Enjambeè con Cambio + Salto del Gatto	Enjambeè con Cambio + Enjambeè	Enjambeè con Cambio + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)	Enjambeè con Cambio + Johnson								
RIGA	8	1/2 giro (180°) con g libera tesa a 45°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 135°)		1/2 giro (180°) con g libera tesa a 90°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 180°)		1 giro (360°) con g libera tesa a 45°	1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 135°)		1 giro (360°) con g lib. tesa a 90°	1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 180°)							
RIGA	9	Salto del gatto	Sforbiciata a gambe tese	salto del gatto con 1/2 giro (180°)	Fouetté con arrivo in Arabesque	Enjambeè	Salto del gatto con 1 giro (360°)	Enjambeè con 1/4 di giro (90°)	Enjambeè con cambio	Johnson	Salto girato	Enjambeè ad Anello	Enj. Cambio con 1/2 giro (180°)	Enj. Cambio ad Anello	Strug				
RIGA	10	se	Salto r	se con 1/2 giro (180°)	Salto r con 1/2 giro (180°)	Sissonne	Cosacco	Enj sul posto (apertura 90°)	Salto divaricato (apertura 90°)	se con 1 giro (360°)	Enj sul posto (apertura 180°)	Salto divaricato (apertura 180°)	Salto Cosacco con 1/2 giro (180°)	Salto Div. Con 1/2 giro (180°)	Enj sul posto con 1/2 giro (180°)	Salto Div. con 1 giro (Popa)	Salto cosacco con 1 giro	se con 2 giri (720°)	Enj sul posto con 1 giro (360°)

Punt.MAX LA3 LB3-LB LC3-LC LD3-LD

Legenda: a=avanti d=dietro r=raccolto k=carpiato t=teso g=gamba ppu=piedi pari uniti rim=rimalzo Enj=Enjambeè se=salto in estensione

Gare Individuali: ginnasta esegue un movimento non previsto dal suo Livello il movimento non verrà assegnato.

Gare di Squadra: ogni ginnasta può eseguire max. 2 celle di 1 Liv.Sup. ma il loro valore verrà riportato al valore max. del Livello in cui partecipa la squadra.

Nelle "Serie" no consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi.

I salti ginn. spinta a 1 piede no uguali a quelli del Pass. di Danza (riga 7).

Il se può essere ripetuto max 2 volte se contenuto in combin. in celle diverse.

Dove non specificato: gli Enj., Il Salto Div. e il Sissonne sono con apertura 180°; gli Enj. sono spinta a 1 piede; il Flic Flac è a gambe unite.

Movimenti con ampiezza in gradi: se la ginnasta effettua un mov. con gradi di ampiezza non consentiti dal suo Liv. si assegnerà il movimento, se previsto, con i gradi di ampiezza del suo Livello di appartenenza. (Vedi Esempio pag.1 nota 6).



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



TRAVE

Società: **LONGONI** Nome: **SAGGIARI CORINNE** Anno di Nascita: **2003** Categoria: **52** Livello: **LD3** Data:

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

RIGHE OBBLIGATORIE	1	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)	Ponte	Ponte + rovesciata d	Verticale in divaricata sagittale		Rovesciata d	Rovesciata d (partenza da seduti)	Flic d smezato o unito	Salto d r			
	2	Posizione seduta: distendersi supini e ritorno	Posiz. accosciata: spinta ppu elevare il bacino verso la verticale	Capovolta d (partenza-arrivo liberi)	Verticale di slancio con cambio di g (sforbiata)	Tic Tac con partenza a	Verticale di slancio (unire le g in verticale)		Ruota	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Verticale ritta gu (tenuta 2")	Rondata	Ruota senza mani	Riballata senza mani	
	3	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti	Slancio non in verticale con cambio di g (sforbiata)	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)	Verticale di slancio con cambio di g (sforbiata)	Verticale in divaricata sagittale	Verticale di slancio (unire le g in verticale)		Ruota	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Verticale ritta gu (tenuta 2")	Flic d smezato o unito	Salto d r	Ruota senza mani

RIGA	4a	Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in squadra divaricata	Entrata in spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata (2")	Entrata in capovolta a in punta alla trave								
Entrate	4b	Passaggio laterale di una g e arrivo a cavallo della trave a gd	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in squadra divaricata	Entrata in spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata (2")	Capovolta d sotto la trave	Entrata framezzo alla seduta	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in capovolta a in punta alla trave					Verticale d'impostazione

RIGA	5	se + se	Salto del gatto + se	se + salto raccolto		Sissonne + se	Enj. Sul posto + se	Salto del Cosacco + se	Enj. Sul posto + Salto Raccolto	Enj + se	Sissonne + Enj + Salto Raccolto	Enj sul posto + Sissonne	Enj sul posto + Salto del Cosacco	Enj + (Sissonne o Salto del Cosacco)
------	----------	---------	----------------------	---------------------	--	---------------	---------------------	------------------------	---------------------------------	----------	---------------------------------	--------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------

RIGA	6	Salto del Gatto	Sforbiata g lese	Enjambée (apertura 90°)		Enjambée (apertura 90°) arrivo in arabesque	Salto del Gatto con 1/2 giro (180°)	Enjambée (apertura 180°)	Enjambée (apertura 180°) arrivo in arabesque					Enjambée con cambio di gamba
------	----------	-----------------	------------------	-------------------------	--	---	-------------------------------------	--------------------------	--	--	--	--	--	------------------------------

RIGA	7	se	Salto Raccolto	se con 1/2 giro (180°)	se con 1/2 giro (180°) in pt	Enjambée sul posto (ap. 90°) anche in pt	Salto Divaricato (ap. 90°) anche in pt	Sissonne	Salto del Cosacco	Enjambée sul posto (apertura 180°)	Salto Divaricato (apertura 180°)	Cosacco con 1/2 giro (180°)	se con 1 giro (360°)	Enjambée sul posto (ap. 180°) in pt	Salto Divaricato (apertura 180°) in pt	Enjambée sul posto con 1/2 g (180°)
------	----------	----	----------------	------------------------	------------------------------	--	--	----------	-------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------	----------------------	-------------------------------------	--	-------------------------------------

RIGA	8	Chassè destro + chassè sinistro (o viceversa)		Candela + se (partenza da in piedi)	Capovolta avanti + se	Chassè + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiata)	Salto del gatto + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiata)	Verticale di slancio (unire g in vert.) + se	Verticale in divaricata sagittale + se	Salto del gatto + Ruota	Verticale in divaricata sagittale +	Enj sul posto	Sissonne	Cosacco	Rovesciata a + se	Rovesciata d + se
------	----------	---	--	-------------------------------------	-----------------------	---	--	--	--	-------------------------	-------------------------------------	---------------	----------	---------	-------------------	-------------------

RIGA	9	Posizione in passè tenuta 2" e chiusura in Relevè	Posizione su 1 piede g tesa a +45° tenuta 2" e chiusura in Relevè	1/2 giro (180°) su due piedi in relevè	1/2 g. (180°) su 2 piedi in relevè + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevè	1/2 giro (180°) in passè	1/2 giro (180°) con gamba libera tesa a +45°	1 giro (360°) in passè	1/2 giro (180°) su un'avampiede + passo 1/2 giro (180°) sull'altro	1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 90°	1 giro (360°) con gamba libera tesa a +45°
------	----------	---	---	--	--	--------------------------	--	------------------------	--	---	--

RIGA	10	se all'estremità della trave	Battuta a ppu + se	Battuta a ppu + Salto pennello r	Battuta a ppu + Salto Divaricato	Rondata con appoggio delle mani all'estremità della trave	Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave	solo Trave h. 125 cm	Salto a r (spinta 2 piedi)	Salto d r da fermo	Ruota sulla Trave + se	Rondata sulla Trave + se			solo Trave h. 125 cm	Rondata + Salto	d r	d k	d t
------	-----------	------------------------------	--------------------	----------------------------------	----------------------------------	---	--	----------------------	----------------------------	--------------------	------------------------	--------------------------	--	--	----------------------	-----------------	-----	-----	-----

Punt.MAX: **LA3 LB3-LB LC3-LC LD3-LD**

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

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

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



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



VOLTEGGIO

Società:

LONGONI

Nome:

SPAGGIARI CORINNE

Anno di Nascita

2003

Categoria

S2

Livello

LD3

Data

1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

LA3

Valore Salto:

1,50

2,00

2,50

3,00

3,50

GRUPPI SALTI
A
B

Breve Rincorsa: battuta in pedana + SALTO IN ESTENSIONE arrivo a piedi pari uniti

Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA

Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino

Breve Rincorsa: battuta in pedana + SALTO IN ESTENSIONE arrivo a piedi pari uniti

Breve Rincorsa: battuta in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con divaricata Frontale arrivo a piedi pari uniti

Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA

Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti

Attrezzatura:

Tappetoni altezza 40 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige")

1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

LB3 - LB

Valore Salto:

3,00

3,50

4,00

4,50

5,00

GRUPPI SALTI
A
B

Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA arrivo a piedi pari uniti

Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino

Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino

Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti

RIBALTATA: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo piedi pari uniti su Tapp. h.40 cm.

Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA arrivo a piedi pari uniti

Rondata in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con arrivo a piedi pari uniti sui Tappetoni

Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti

RONDATA (posa mani h. 80 cm e arrivo a piedi pari uniti su Tappeto h. 40 cm)

Attrezzatura:

Tappetoni altezza 0,40 mt. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") o dove specificato Tappetoni altezza 0,40 mt. + Tappeto supplementare posto di traverso + (tappetino tipo "sarneige" se necessario)

1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

LC3 - LC

Valore Salto:

5,00

5,50

6,00

6,50

7,00

GRUPPI SALTI
A
B

Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA arrivo a piedi pari uniti

Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino

Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino

Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti

Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA arrivo a piedi pari uniti

Rondata in pedana + spinta con arrivo supino

Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti

Rondata in pedana + FLIC con arrivo a piedi pari uniti

Attrezzatura:

Tappetoni altezza 0,80 mt. + (se necessario tappetino tipo "sarneige")

1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

LD3 - LD

Valore Salto:

7,00

7,50

8,00

8,50

9,00

GRUPPI SALTI
A
B

Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino

Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino

Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti

RIBALTATA: posa delle mani Tapp.h. 120 cm, arrivo a piedi pari uniti su Tappetoni h. 80 cm.

Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA

Rondata in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con arrivo a piedi pari uniti sui Tappetoni

Rondata in pedana + spinta con arrivo supino

Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti

RONDATA con arrivo piedi pari uniti (posa mani h. 120 cm e arrivo su Tapp. h. 80 cm)

Rondata in pedana + FLIC con arrivo in piedi (mani e arrivo su Tappetoni 80 cm.)

Rondata in pedana + FLIC con arrivo piedi pari uniti (mani Tapp. h. 120 cm con arrivo su Tappetoni h.80 cm)

Attrezzatura:

Tappetoni altezza 0,80 mt. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") o dove specificato Tappetoni altezza 0,80 mt. + Tappeto supplementare posto di traverso + (tappetino tipo "sarneige" se necessario)

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

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



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



CORPO LIBERO

Società: **WONGON** Nome: **TESTA LAURA** Anno di Nascita: **2005** Categoria: **SI** Livello: **203** Data: _____

VALORE:		A 0,10	B 0,20	C 0,30		D 0,40		E 0,50	F 0,60		G 0,70		H 0,80	I 0,90	L 1,00			
RIGHE OBBLIGATORIE	1	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d	Rondata + rim	Capovolta d alla Verticale a braccia Piegate		Capovolta d alla Verticale a braccia Tese	Rondata + flic d + rim	Rondata (anche con flic) + Salto d r Salto d k			Rondata (anche con flic) + Salto d t	Rondata (anche con flic) + salto d t con 1 giro (360°)				
	2	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a		Ribaltata 1 g	Ribaltata ppu	Ribaltata ppu + rim	Ruota senza mani	Salto a r		Ribaltata + Salto a r	Salto a t (anche con la Ribaltata)	Salto a t con 1 giro (360°) (anche con la Ribaltata)				
	3	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)		Ribaltata 1 g + Ruota	Ribaltata 1 g + Ribaltata 1 g	Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim		Ribaltata 1 g + Ribaltata ppu + rim	Salto a r + Salto a r (anche con la Ribaltata)	Salto a t + Salto a r (anche con la Ribaltata)				
RIGA	4	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d	Rondata + rim			ppu flic d smezzo	Rovesciata d + flic smezzo	Rondata + flic + rim			Rondata + 2 flic + rim	Rond. + salto tempo + flic + rim	Rond. + salto tempo + flic + Salto d r Salto d k Salto d t			
RIGA	5		Capovolta a + se Capovolta d + se	Verticale + 1/2 giro (180°)		Verticale + 1 giro (360°)		ppu Presalto + Rondata + salto divaricato	ppu Presalto + Rondata + Enj sul posto	ppu Presalto + Rondata + Sissonne	ppu Flic d + salto divaricato		ppu Flic d + Enj sul posto	ppu Flic d + Sissonne	ppu Presalto Rond + salto d raccolto + rim			
RIGA	6	1/2 giro (180°) in passè	1/2 giro (180°) in passè + passo 1/2 giro (180°) in passè sull'altra gamba				1 giro (360°) in passè	1 giro (360°) in passè + passo a g tesa e slancio g a (tutto in relevè)	1 giro (360°) in passè + passo 1/2 giro (180°) in passè sull'altra gamba			1 giro (360°) in passè + passo 1 giro (360°) in passè sull'altra gamba		2 giri (720°) in passè				
RIGA	7	Chassè + Salto del Gatto	Chassè + Sforbiciata a gambe tese				Enjambeè + Salto del Gatto	Enjambeè + Enjambeè	Enjambeè + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)	Enjambeè con Cambio + Salto del Gatto	Enjambeè con Cambio + Enjambeè	Enjambeè con Cambio + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)		Enjambeè con Cambio + Johnson				
RIGA	8	1/2 giro. (180°) con g libera tesa a 45°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 135°)				1/2 giro (180°) con g libera tesa a 90°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 180°)			1 giro (360°) con g libera tesa a 45°		1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 135°)	1 giro (360°) con g lib. tesa a 90°	1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 180°)			
RIGA	9	Salto del gatto	Sforbiciata a gambe tese		salto del gatto con 1/2 giro (180°)	Fouettè con arrivo in Arabesque	Enjambeè	Salto del gatto con 1 giro (360°)	Enjambeè con 1/4 di giro (90°)	Enjambeè con cambio	Johnson		Salto girato	Enjambeè ad Anello	Enj. Cambio con 1/2 giro (180°)	Enj. Cambio ad Anello	Strug	
RIGA	10	se Salto r	se con 1/2 giro (180°)	Salto r con 1/2 giro (180°)	Sissonne	Cosacco	Enj sul posto (apertura 90°)	Salto divaricato (apertura 90°)	se con 1 giro (360°)	Enj sul posto (apertura 180°)	Salto divaricato (apertura 180°)	Salto Cosacco con 1/2 giro (180°)	Salto Div. Con 1/2 giro (180°)	Enj sul posto con 1/2 giro (180°)	Salto Div. con 1 giro (Popa)	Salto cosacco con 1 giro	se con 2 giri (720°)	Enj sul posto con 1 giro (360°)

Punt.MAX: **LA3** **LB3-LB** **LC3-LC** **LD3-LD**

Legenda: a=avanti d=dietro r=raccolto k=carpiato t=teso g=gamba ppu=piedi pari uniti rim=rinbalzo Enj=Enjambeè se=salto in estensione

Obbligatorio eseguire righe 1-2-3; pen. p.0,50 per ogni riga non eseguita.

Ogni ginnasta può scegliere su ogni riga la cella da effettuare rispettando il valore max proprio Livello.

Gare Individuali: ginnasta esegue un movimento non previsto dal suo Livello il movimento non verrà assegnato.

Gare di Squadra: ogni ginnasta può eseguire max. 2 celle di 1 Liv.Sup. ma il loro valore verrà riportato al valore max. del Livello in cui partecipa la squadra.

Nelle "Serie" no consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi.

I salti ginn. spinta a 1 piede no uguali a quelli del Pass. di Danza (riga 7).

Il se può essere ripetuto max 2 volte se contenuto in combin. in celle diverse.

Le celle uguali non possono essere ripetute

Dove non specificato: gli Enj., il Salto Div. e il Sissonne sono con apertura 180°; gli Enj. sono spinti a 1 piede; il Flic Flac è a gambe unite.

Movimenti con ampiezza in gradi: se la ginnasta effettua un mov. con gradi di ampiezza non consentiti dal suo Liv. si assegnerà il movimento, se previsto, con i gradi di ampiezza del suo Livello di appartenenza. (Vedi Esempio pag.1 nota 6).



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



TRAVE

Società: **WONGONI** Nome: **TESTA ILARIA** Anno di Nascita: **2005** Categoria: **81** Livello: **LD3** Data:

VALORE:		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	L 1,00					
RIGHE OBBLIGATORIE	1	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)	Ponte	Ponte + rovesciata d	Verticale in divaricata sagittale		Rovesciata d	Rovesciata d (partenza da seduti)	Flic d smezato o unito	Salto d r				
	2	Posizione seduta: distendersi supini e ritorno	Posiz. accosciata: spinta ppu elevare il bacino verso la verticale	Capovolta d (partenza-arrivo liberi)	Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Tic Tac con partenza a	Verticale di slancio (unire le g in verticale)		Ruota	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Verticale ritta gu (tenuta 2°)	Rondata	Ruota senza mani	Ribaltata senza mani		
	3	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti	Slancio non in verticale con cambio di g (sforbiciata)	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)	Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Verticale in divaricata sagittale	Verticale di slancio (unire le g in verticale)		Ruota	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Verticale ritta gu (tenuta 2°)	Flic d smezato o unito	Salto d r	Ruota senza mani	Ribaltata senza mani
RIGA	4a Trave 50 cm	Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in squadra divaricata	Entrata in spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata (2°)	Entrata in capovolta a in punta alla trave									
	4b Trave 125 cm	Passaggio laterale di una g e arrivo a cavallo della trave a gd	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in squadra divaricata	Entrata in spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata (2°)	Capovolta d sotto la trave	Entrata framezzo alla seduta	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in capovolta a in punta alla trave	Verticale d'impostazione					
RIGA	5	se + se	Salto del gatto + se	se + salto raccolto		Sissonne + se		Enj. Sul posto + se	Salto del Cosacco + se	Enj. Sul posto + Salto Raccolto	Enj + se	Sissonne + Sissonne	Enj + Salto Raccolto	Enj sul posto + Sissonne	Enj sul posto + Salto del Cosacco	Enj + (Sissonne o Salto del Cosacco)
RIGA	6	Salto del Gatto	Sforbiciata g tese	Enjambée (apertura 90°)		Enjambée (apertura 90°) arrivo in arabesque	Salto del Gatto con 1/2 giro (180°)	Enjambée (apertura 180°)	Enjambée (apertura 180°) arrivo in arabesque			Enjambée (apertura 180°) arrivo in arabesque				Enjambée con cambio di gamba
RIGA	7	se	Salto Raccolto	se con 1/2 giro (180°)	se con 1/2 giro (180°) in pt	Enjambée sul posto (ap. 90°) anche in pt	Salto Divaricato (ap. 90°) anche in pt	Sissonne	Salto del Cosacco	Enjambée sul posto (apertura 180°)	Salto Divaricato (apertura 180°)	Cosacco con 1/2 giro (180°)	se con 1 giro (360°)	Enjambée sul posto (ap. 180°) in pt	Salto Divaricato (apertura 180°) in pt	Enjambée sul posto con 1/2 g (180°)
RIGA	8	Chassé destro + chassé sinistro (o viceversa)		Candela + se (partenza da in piedi)	Capovolta avanti + se	Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Salto del gatto + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Verticale di slancio (unire g in vert.) + se	Verticale in divaricata sagittale + se	Salto del gatto + Ruota	Enj sul posto	Sissonne	Cosacco	Verticale in divaricata sagittale +	Rovesciata a + se	Rovesciata d + se
RIGA	9	Posizione in passé tenuta 2° e chiusura in Relevé	Posizione su 1 piede g tesa a +45° tenuta 2° e chiusura in Relevé	1/2 giro (180°) su due piedi in relevé	1/2 g. (180°) su 2 piedi in relevé + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevé	1/2 giro (180°) in passé	1/2 giro (180°) con gamba libera tesa a +45°	1 giro (360°) in passé	1/2 giro (180°) su un'avampiede + passo 1/2 giro (180°) sull'altro	1/2 giro (180°) su un'avampiede + passo 1/2 giro (180°) sull'altro	1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 90°					1 giro (360°) con gamba libera tesa a +45°
RIGA	10 Uscite	se all'estremità della trave	Battuta a ppu + se	Battuta a ppu + Salto pennello r	Battuta a ppu + Salto Divaricato	Rondata con appoggio delle mani all'estremità della trave	Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave	solo Trave h. 125 cm	Salto a r (spinta 2 piedi)	Salto d r da fermo	Ruota sulla Trave + se	Rondata sulla Trave + se				solo Trave h. 125 cm
Punt. MAX		LA3			LB3-LB		LC3-LC			LD3-LD						

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

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

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



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile

FIG VOLTEGGIO

Società:

LONIGNI

Nome:

TESTA ILLIJA

Anno di Nascita

2005

Categoria

S1

Livello

LD3

Data

1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

LA3

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

1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

LB3 - LB

Valore Salto:	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00
GRUPPI SALTI	A	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti
	B	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA arrivo a piedi pari uniti		Rondata in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con arrivo a piedi pari uniti sui Tappetoni	Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti
Attrezzatura:	Tappetoni altezza 0,40 mt. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") o dove specificato Tappetoni altezza 0,40 mt. + Tappeto supplementare posto di traverso + (tappetino tipo "sarneige" se necessario)				

1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

LC3 - LC

Valore Salto:	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00
GRUPPI SALTI	A	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti
	B	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA arrivo a piedi pari uniti		Rondata in pedana + spinta con arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti
Attrezzatura:	Tappetoni altezza 0,80 mt. + (se necessario tappetino tipo "sarneige")				

1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

LD3 - LD

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

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

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