
 PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile  VOLTEGGIO		ASD SPORTIME ALESSIA NITA		2004 S1 LD3		2004 S1 LD3	
Società: ASD SPORTIME		Nome: ALESSIA NITA		Anno di Nascita 2004		Categoria S1	
LA3		1,50		2,00		2,50	
1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore	Valore Salto: A GRUPPI SALT	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	
Attrezzatura:							
Tappetoni altezza 40 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige")							
1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore	Valore Salto: A GRUPPI SALT	3,00 Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA arrivo a piedi pari uniti		3,50 Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino		4,00 Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino	
		Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA arrivo a piedi pari uniti		Rincorsa: battuta 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	Valore Salto: A GRUPPI SALT	5,00 Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA arrivo a piedi pari uniti		5,50 Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino		6,00 Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino	
		Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA arrivo a piedi pari uniti		Rincorsa: battuta 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	Valore Salto: A GRUPPI SALT	7,00 Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino		7,50 Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino		8,00 Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino	
		Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA arrivo a piedi pari uniti		Rincorsa: battuta 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 0,80 mt. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") o dove specificato Tappetoni altezza 0,80 mt. + Tappeto supplementare posto di traverso + (tappetino tipo "sarneige" se necessario)							
1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore	Valore Salto: A GRUPPI SALT	7,00 Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino		7,50 Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino		8,00 Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino	
		Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA arrivo a piedi pari uniti		Rincorsa: battuta 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 0,80 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., largh. 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 SALT I 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				trj		TRAVE										
Società: ASD SPORTIME		Nome: ALESSIA NITA				Anno di Nascita: 2004		Categorie: S1		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								
1	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti	Candela: partenza da piedi e ritorno in piedi	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)	Ponte Ponte + rovesciata d	Verticale in divaricata sagittale	Ruota	Rovesciata d	Rovesciata d (partenza da seduti)	Flic d smezzato o unito	Salto d r								
	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)	Ruota	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Verticale ritta gu (tenuta 2")	Rondata	Ruota Ribaltata senza mani senza mani								
	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti	Candela: partenza da verticale con cambio di g (sforbiciata)	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)	Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Verticale di divaricata sagittale	Ruota	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Verticale ritta gu (tenuta 2")	Flic d smezzato o unito	Ruota Ribaltata senza mani								
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 squadra divaricata (2")	Entrata in capovolta a in punta alla trave	Entrata framezzo alla seduta	Enj. Sul posto + Enj + se	Sissomme + Enj + Salto Raccolto	Enj sul posto + Sissomme	Enj sul posto + Salto del Cosacco	Enj + (Sissomme o Salto del Cosacco)							
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 squadra divaricata (2")	Capovolta d sotto la trave	Entrata framezzo alla seduta	Enj. Sul posto + Salto Raccolto	Sissomme + Enj + Salto Raccolto	Enj sul posto + Sissomme	Enj sul posto + Salto del Cosacco	Enj + (Sissomme o Salto del Cosacco)							
5	se + se	Salto del gatto + se	se + salto raccolto		Sissomme + se	Enj. Sul posto + Salto del Cosacco + se	Enj. Sul posto + Salto Raccolto	Sissomme + Enj + Salto Raccolto	Enj sul posto + Sissomme	Enj sul posto + Salto del Cosacco	Enj + (Sissomme o Salto del Cosacco)							
6	Salto del Gatto	Sforbiciata g tese	Enjambée (apertura 90°)		Enjambée (apertura 90°)	Salto del Gatto con 1/2 giro (180°)	Enjambée (apertura 180°)	Enjambée (apertura 180°)			Enjambée con cambio di gamba							
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	Sissomme	Enjambée sul posto (apertura 180°)	Cosacco se con 1 giro (360°) (180°)	Enjambée sul posto (ap. 180°) in pt	Salto Divaricato (apertura 180°) in pt	Enjambée sul posto con 1/2 g (180°)							
8	Chassé destro + chassé sinistro (o viceversa)	Posizione su 1 piede g tesa a +45° tenuta 2" e chiusura in Relevé	Candela + se (partenza da in piedi)	Capovolta avanti + se	Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Verticale in divaricata sagittale + se	Salto del gatto + Ruota	Enj sul posto	Sissomme	Cosacco	Rovesciata Rovesciata a + se d + se						
9	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	1/2 giro (180°) in passè relevé	1/2 giro (180°) in passè relevé	1/2 giro (180°) su un avampiede + passo 1/2g. su 2 piedi in relevé	1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 90°	1/2 giro (180°) gamba libera	1 giro (360°) con g libera tesa a +45°							
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	1/2 giro (180°) in passè relevé	1/2 giro (180°) in passè relevé	1/2 giro (180°) su un avampiede + passo 1/2g. su 2 piedi in relevé	1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 90°	1/2 giro (180°) gamba libera	solo Trave h. 125 cm Rondata + Salto							
Punt.MAX	LA3												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												LC3-LC		LD3-LD			
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.												In ogni tipo di "Serie" non è consentito inventare o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.		Il se può essere ripetuto max 3 volte (esclusa uscita) se contenuto in combinazioni in celle diverse.			
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 - L. B esegue riga 7 [Enj. (apertura 180°)(G.0.70)] si vedrà riconoscere [Enj. (apertura 90°)(E.0.50)].		su righe diverse su righe diverse		Celle uguali non possono essere ripetute anche se sono su righe diverse	

PT-FGI SILVER 2021		Ginnastica Artistica Femminile				CORPO LIBERO						
Società: ASD SPORTIME		Nome: ALESSIA NITA		Anno di Nascita: 2004		Categoria: S1		Livello: LD3		Data: 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			
1	Capovoltella d	Ruota	Rovesciata d	Capovoltella d alla Verticale a braccia Piegate	Capovoltella d alla Verticale a braccia Tese	Rondata + flic d + rim	Rondata (anche con flic) + Salto d r	Ribaltata + Salto a r	Rondata (anche con flic) + Salto d t	Rondata (anche con flic) + salto d t con 1 giro (360°)		
2	Capovoltella a	Verticale + capovoltella a	Rovesciata a	Ribaltata ppu 1 g	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	Capovoltella a	Verticale + capovoltella a	Rovesciata a	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)		
4	Capovoltella d	Ruota	Rovesciata d	Ruota	ppu flic d smezzato	Rovesciata d + flic smezzato	Rovesciata d + flic + rim	Rondata + 2 flic + rim	Rond. + salto tempo + flic +	Rond. + salto tempo + flic + Salto d r Salto d k Salto d t		
5	Capovoltella a + se	Capovoltella a + se	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	ppu Presalto + Rondata + salto divaricato	ppu Presalto + Rondata + Enj sul posto	ppu Flic d + salto divaricato	ppu Flic d + Enj sul posto	ppu Presalto Rond + salto d raccolto + rim			
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	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	Enjambeé + Enjambeé	Enjambeé con Cambio + Enjambeé con 1/4 di giro (90°)	Enjambeé con Cambio + Johnson	2 giri (720°) in passè		
7	Chassè + Salto del Gatto	Chassè + Sforbiata a gambe tese	Enjambeé + Salto del Gatto	Enjambeé + Salto del Gatto	Enjambeé + Enjambeé	Enjambeé + Enjambeé con 1/4 di giro (90°)	Enjambeé con Cambio + Salto del Gatto	Enjambeé con Cambio + Enjambeé con 1/4 di giro (90°)	Enjambeé con Cambio + Johnson			
8	1/2 giro (180°) con g libera tesa a 45°	Sforbiata a gambe tese	Salto del gatto	Enjambeé gatto con 1 giro (360°)	1/2 giro (180°) con g libera impugnando g libera (apertura 180°)	1/2 giro (180°) con g libera tesa a 90°	Enjambeé con cambio	Enjambeé con cambio	Enjambeé con Cambio + Johnson	1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 180°)		
9	Salto del gatto	Sforbiata a gambe tese	salto del gatto con 1/2 giro (180°)	Enjambeé gatto con 1 giro (360°)	Enjambeé con 1/4 di giro (90°)	Enjambeé con cambio	Johnson	Salto girato	Enjambeé con Cambio + Johnson	1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 180°)		
10	se Salto r	se con 1/2 giro (180°)	Sissonne	Salto divaricato (apertura 90°)	se con 1 giro (360°)	Enj sul posto (apertura 180°)	Salto Div. Con 1/2 giro (180°)	Enj sul posto con 1/2 giro (180°)	Enjambeé con Cambio + Johnson	Enj sul posto con 1 giro (360°)		
Punt.MAX	LA3											
Legenda:	LB3-LB											
Legenda:	LC3-LC											
Legenda:	LD3-LD											
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 gim. spinta a 1 piede no uguali a quelli del Pass. max 2 volte se contenuto in combin. in celle diverse.		Dove non specificato: gli Enj. 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).	Le celle uguali non possono essere ripetute											