

PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile												CORPO LIBERO																					
Società: SSD ATHENA 2												Nome: LACCHINI AURORA												Anno di Nascita		Categoria		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													
1		Capovolta d		Ruota		Rovesciata d		Rondata + rim		Capovolta d alla Verticale a braccia Piegare		Capovolta d alla Verticale a braccia Tese		Rondata + flic d + rim		Rondata (anche con flic) +		Rondata (anche con flic) + Salto d t		Rondata (anche con flic) + Salto d t con 1 giro													
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)													
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)													
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 + rim													
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													
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 1/2 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		2 giri (720°) in passè		2 giri (720°) in passè													
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 + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)		Enjambeè con Cambio + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)													
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 libera tesa a 90°		1 giro (360°) con g lib. tesa a 90°		1 giro (360°) con g lib. tesa a 90°		1 giro (360°) con g lib. tesa a 90°													
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													
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°)													
MAX		LA3		LB3-LB		LC3-LC																											
a = avanti d = dietro r = raccolto k = carpiato t = teso g = gamba ppu = piedi pari uniti rim = rimbalzo Enj = Enjambeè se = salto in estensione																						Le celle uguali non possono essere											
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 inventare 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, Sissonne sono con apertura 180° spinta a 1 piede; il Flic Flac è	

PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile															CORPO LIBERO																																																											
Società: SSD ATHENA 2															Nome: ARRIGONI AUCE																																																											
Anno di Nascita: _____															Categoria: _____																																																											
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	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d	Rondata + rim	Capovolta d alla Verticale a braccia Piegare	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 t (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	Salto d r	Salto d k																																																												
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 +																																																													
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 Ca 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.																																																													
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																																																												
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°)																																																												
Ente MAX															LA3										LB3-LB										LC3-LC																																							
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																																																											
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" non consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi.										I salti ginn. spinti a 1 piede non 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 Sissonne sono con apertura 180° spinti a 1 piede; il Flic Flac è a 2 piedi.									
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										CORPO LIBERO																															
Società: SSD ATHENA 2				Nome: LETIZIA ERBA				Anno di Nascita		Categoria		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	Capovoltella d	Ruota	Rovesciata d	Rondata + rim	Capovoltella d alla Verticale a braccia Piegare	Capovoltella d alla Verticale a braccia Tese	Rondata + flic d + rim	Rondata (anche con flic) + Salto d r	Rondata (anche con flic) + Salto d k		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 1 g	Ribaltata ppu	Ribaltata ppu + rim	Ruota senza mani	X Salto a r	Ribaltata + 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 + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	Ribaltata 1 g + Ruota	Ribaltata 1 g + Ribaltata 1 g	X Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim	Ribaltata 1 g + Ribaltata 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	Capovoltella 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 + rim																											
RIGA	5		Capovoltella a + se	Capovoltella 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)	X 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	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 (Pcpa)	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 Obbligatorio eseguire righe 1-2-3; pen. p.0,50 per 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 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												CORPO LIBERO									
Società: SSD ATHENA 2				Nome: POGGI SOFIA				Anno di Nascita:		Categoria:		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	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d	Rondata + rim	Capovolta d alla Verticale a braccia Piegare	Capovolta d alla Verticale a braccia Tese	Rondata + flic d + rim	Rondata (anche con flic) + Salto d r	Rondata (anche con flic) + 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	X 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 + Rondata ppu + rim	Ribaltata 1 g + Rondata 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 + 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 slancio g a (tutto in relevè)	X 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	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°) 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 (Papa)	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 = rimbalzo 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.				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: SSD ATHENA 2				Nome: ERBA LETIZIA				Anno di Nascita:		Categorie:		Livello:		Data:										
	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 in piedi e ritorno in piedi		Capovolta a (partenza-arrivo liberi)		Ponte		Verticale in divaricata sagittale		Rovesciata d		Rovesciata d (partenza da seduti)		Filo d smazzato 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 (sfiorciata)		Tic Tac con partenza a		Ruota		Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)		Verticale rita gu (tenuta 2")		Rondata		Ruota senza mani		Ribattata senza mani			
3	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti		Sfiorciata non in verticale con cambio di g (sfiorciata)		Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi		Capovolta a (partenza-arrivo liberi)		Verticale di slancio con cambio di g (sfiorciata)		Verticale in divaricata sagittale		Ruota		Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)		Verticale rita gu (tenuta 2")		Filo d smazzato o unito		Salto d r			
4a	Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque		Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi frammici		Entrata in squadra divaricata		Entrata in squadra 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 frammici		Entrata in squadra divaricata		Entrata in squadra 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			
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			
6	Salto del Gatto		Sfiorciata 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 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		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")			
8	Chassé destro + chassé sinistro (o viceversa)		Candela + se (partenza da in piedi)		Capovolta avanti + se		Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (sfiorciata)		Salto del gatto + Verticale di slancio con cambio di g (sfiorciata)		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			
9	Posizione in passi 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 passi		1/2 giro (180") con gamba libera tesa a +45"		1 giro (360") in passi		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"					
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	
LA3 LB3-LB LC3-LC LD3-LD																								
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 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. Quali: ginnasta esegue un movimento non previsto nel Livello. Il movimento non verrà assegnato. Gara 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

TRAVE

Società: SSD ATHENA 2

Nome: LACCHINI AURORA

Anno di Nascita: 2008

Categoria: 1C

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			
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		
	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		
	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	
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 + Enj + Salto Raccolto	Enj sul posto + Sissonne	Enj sul posto + Salto del Cosacco	Enj + (Sissonne 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 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") in pt	Enjambée sul posto (ap. 180") in pt	Salto Divaricato (apertura 180") in pt	Enjambée sul posto 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	Enjambée sul posto + Salto Divaricato (apertura 180")
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") gamba libera tesa a 90"	1 giro (360") con gamba libera tesa a +45"	1 giro (360") con gamba libera tesa a +45"	1 giro (360") con gamba libera tesa a +45"	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
Punt.MAX				LA3	LB3-LB		LC3-LC							LD3-
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 spinti 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 indicati 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 del 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												PARALLELE				
Società: SSD ATHENA2		Nome: ERBA LETIZIA		Anno di Nascita: 2008		Categoria: 14		Livello		Data						
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	1	St: Entrata: Saltare arf	St: Entrata: capovolta d arf (partenza libera)	St: Entrata: capovolta d arf partenza ppu	St: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	St: Kippe infilata 1 g in presa poplitea	St: Kippe infilata 1 g tesa	St: Kippe infilata 2 g tesa	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 (-0)	Tempo di capovolta (-45°)	Tempo di capovolta (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 ritti St: saltare alla sospensione e SS	Da ritti St: 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	Giro di pianta d a gu e tesa dall'inizio alla fine del giro	Fioretto 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 ritti St: saltare alla sospensione e SS	Da ritti St: 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 (-0)	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	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da ritti St: saltare alla sospensione e SS	Da ritti St: 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 (-0)	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 ritti St: saltare alla sospensione e SS	Da ritti St: 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 tesa (ochetta)	Kippe infilata 1 g tesa	SS: Mezza volta di petto	Kippe infilata 2 g tesa	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS	
RIGA	8	Dall'app. con 2 g tesa infilata 1/2 giro e arrivo in arf	Basculi 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)	Basculi con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Basculi 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 infilata	Kippe infilata 1 g tesa	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-0)	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-45°)	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS
RIGA	9	Dall'app. con 2 g tesa infilata 1/2 giro e arrivo in arf	Basculi 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)	Basculi con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Basculi con 1 g infilata tesa	Giro a con 1 g infilata tesa	Basculi a 2 g tesa infilata	Giro a con 2 g infilata	Kippe infilata 1 g tesa	Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-0)	Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-45°)	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS
RIGA	10	Dall'app. St: 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 Fioretto	Fioretto gu	Fioretto gd	Fioretto con 1/2 giro			Dall'oscillaz. SS in sospensione:	Salto d r	Salto d k	Salto d tes			
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 -0=sotto forz. -45°=sotto 145° dalla Vert. +45°=sopra 145° dalla Vert.

Le colle 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										PARALLELE						
Società: SSD ATHENA2		Nome: ARRIGONI ALICE								Anno di Nascita: 2002	Categoria: LC	Livello	Data			
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					
1	St: Entrata: Saltare arf	St: Entrata: capovolta d arf (partenza libera) X	St: Entrata: capovolta d arf partenza ppu		St: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione		St: Kippe infilata 1 g in presa poplitea		St: Kippe infilata 1 g tesa	St: Kippe infilata 2 g tese	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS			
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 X		Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS		SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Tempo di capovolta (-0)	Tempo di capovolta (-45°)	Tempo di capovolta (45° o più)				
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 X	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da ritti St: saltare alla sospensione e SS	Da ritti St: 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	Giro di pianta d a gu e tese dall'inizio alla fine del giro	Fioretto e stacco con presa allo SS				
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) X	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da ritti St: saltare alla sospensione e SS	Da ritti St: 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 (-0)	Slancio dietro gd a corpo squadrato (-45°)	Slancio dietro gd a corpo squadrato (45° o più)				
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	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio X	Da ritti St: saltare alla sospensione e SS	Da ritti St: 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 (-0)	Slancio dietro gu (-45°)	Slancio dietro gu (45° o più)				
6	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro ruotando le g in arf	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata		Da ritti St: saltare alla sospensione e SS X	Da ritti St: 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						
7	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro ruotando 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	
8	Dall'app. con 2 g tese infilata 1/2 giro e arrivo in arf	Bascule 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)	Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Bascule con 1 g infilata tesa	Giro d con 1 g infilata tesa X	Kippe infilata a 1 g in presa poplitea	Giro d con 2 g infilata	Kippe infilata 1 g tesa	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-0)	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-45°)	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (45° o più)
9	Dall'app. con 2 g tese infilata 1/2 giro e arrivo in arf	Bascule 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)	Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea X	Bascule con 1 g infilata tesa	Giro a con 1 g infilata tesa	Bascule a 2 g tese infilata	Giro a con 2 g infilata	Kippe infilata 1 g tesa	Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-0)	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)
10	Dall'app. St: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio	Dall'oscillaz. SS abbandonare d le impugnature arrivo in piedi X	Posa successiva dei piedi sullo staggio a gd e uscita in Fioretto		Fioretto gu	Fioretto gd	Fioretto con 1/2 giro		Dall'oscillaz. SS in sospensione:	Salto d r	Salto d k	Salto d r	Salto d k	Salto d tesoro		
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
staggio superiore SI=staggio inferiore arf= all'appoggio rito frontale -0=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										PARALLELE						
Società: SSD ATHENA2		Nome: LACCHINI AURORA								Anno di Nascita: 2009	Categoria: LC	Livello:	Data:			
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					
1	St: Entrata: Saltare arf	St: Entrata: capovolta d arf (partenza libera) X	St: Entrata: capovolta d arf partenza ppu		St: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione		St: Kippe infilata 1 g in presa poplitea		St: Kippe infilata 1 g tesa	St: Kippe infilata 2 g tese	Kippe SI	Kippe breve	Kippe S			
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 X		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°)				
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 X	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da rititi St: saltare alla sospensione e SS	Da rititi St: 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	Giro di pianta d a gambe e tese dall'inizio alla fine del giro	Fioretto e stacco con presa SS				
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 St: saltare alla sospensione e SS	Da rititi St: 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)				
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	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da rititi St: saltare alla sospensione e SS	Da rititi St: 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)				
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 St: saltare alla sospensione e SS X	Da rititi St: 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					
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 stacco - presa Bas	
8	Dall'app. con 2 g tese infilata 1/2 giro e arrivo in arf	Basculi 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)	Basculi con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Basculi con 1 g infilata tesa	Giro d con 1 g infilata tesa X	Kippe infilata a 1 g in presa poplitea	Giro d con 2 g infilata	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 a appoggio (Sta) (45°)
9	Dall'app. con 2 g tese infilata 1/2 giro e arrivo in arf	Basculi 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)	Basculi con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Basculi con 1 g infilata tesa	Giro a con 1 g infilata tesa	Basculi a 2 g tese infilata	Giro a con 2 g infilata	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 gd (En) (45°)
10	Dall'app. St: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio	Dall'oscillaz. SS abbandonare d le impugnature arrivo in piedi X	Posa successiva dei piedi sullo staggio a gd e uscita in Fioretto		Fioretto gu	Fioretto gd	Fioretto con 1/2 giro		Dall'oscillaz. SS in sospensione:	Salto d r	Salto d k	Salto d tes				
MAX	LB													LC		

a=avanti d=dietro L=laterale r=raccolto k=carpiato t=teso g=gamba gd=gambe divaricate gu=gambe unite ppu=piedi pari uniti
 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 riga.

PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile										PARALLELE				
Società: SSD ATHENA2 Nome: POGGI SOFIA										Anno di Nascita	Categoria	Livello	Data	
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	1	St: Entrata: Saltare arf	St: Entrata: capovolta d arf (partenza libera)	St: Entrata: capovolta d arf partenza ppu	St: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	St: Kippe infilata 1 g in presa poplitea	St: Kippe infilata 1 g tesa	St: Kippe infilata 2 g tesa	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 (-0)	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 ritti St: saltare alla sospensione e SS	Da ritti St: 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	Giro di pianta d a gu e tesa dall'inizio alla fine del giro	Fioretto 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 ritti St: saltare alla sospensione e SS	Da ritti St: 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 (-0)	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	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da ritti St: saltare alla sospensione e SS	Da ritti St: 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 (-0)	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 ritti St: saltare alla sospensione e SS	Da ritti St: 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. St)	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 tesa	Kippe SI Kippe breve Kippe SS Infilata a 2 g e stacco - anche presa dalla Bascule	
RIGA	8	Dall'app. con 2 g tese infilata 1/2 giro e arrivo in arf	Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione	Giro d con 1 g infilata in presa poplitea	Fucks (Discesa in sosp. St)	Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Bascule 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 infilata	Kippe infilata 1 g tesa	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-0)	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-45°)	
RIGA	9	Dall'app. con 2 g tese infilata 1/2 giro e arrivo in arf	Bascule 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. St)	Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Bascule con 1 g infilata tesa	Giro a con 1 g infilata tesa	Bascule a 2 g tese infilata	Giro a con 2 g infilata	Kippe infilata 1 g tesa	Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-0)	Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-45°)	
RIGA	10	Dall'app. St: 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 Fioretto	Fioretto gu	Fioretto gd	Fioretto con 1/2 giro	Dall'oscillaz. SS in sospensione:	Salto d r	Salto d k	Salto d r	Salto d k	Salto d tesò	
Punt.MAX										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 St=staggio inferiore arf=all'appoggio ritto frontale -0=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.