PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile — VOLTEGGIO

Società:	Nome:	Anno di Nascita	Categoria	Livello	Data
AG COMENSE	Sofia Belfiore	2007	J2	LD	07/03/21

LA3 — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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	
GRUPPI SALTI 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")				

LB3 - LB — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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.
GRUPPI SALTI 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)				

LC3 - LC — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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
GRUPPI SALTI 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")				

LD3 - LD — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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
GRUPPI SALTI 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)	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 — PARALLELE

Società: AG COMENSE | Nome: Sofia Belfiore | Anno di Nascita: 2007 | Categoria: J2 | Livello: LD | Data: 07/03/21

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 **(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 **SI**: saltare alla sospension e **SS**	Da ritti **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		Giro di pianta **d** a **gu** e tese 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 **SI**: saltare alla sospension e **SS**	Da ritti **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 ritti **SI**: saltare alla sospension e **SS**	Da ritti **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 ritti **SI**: saltare alla sospension e **SS**	Da ritti **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**	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		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) **(-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)**
RIGA	9	Dall'app.con 2 **g** tese infilate 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	Bascule con 1 **g** infilata tesa	Giro **a** con 1 **g** infilata tesa		Bascule 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 (-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)**
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 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** teso	
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 — CORPO LIBERO

Società:	Nome:	Anno di Nascita	Categoria	Livello	Data
AG COMENSE	Sofia Belfiore	2007	J2	LD	07/03/21

		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 1giro (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 1giro (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** filc **d** smezzato	Rovesciata **d** + flic smezzato 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 passè + passo 1/2 giro (180°) in passè sull'altra gamba		1 giro (360°) in passé	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 Passaggio di Danza	7	Chassè + Salto del Gatto	Chassè + Sforbiciata a gambe tese		Enjambeè + Salto del Gatto	Enjambeé + Enjambeé	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	Enjambeé 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** = rimbalzo **Enj** = Enjambeé **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 — VOLTEGGIO

Società:	Nome:	Anno di Nascita	Categoria	Livello	Data
AG COMENSE	Alice Biondi	2006	J3	LD	07/03/21

LA3 — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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	
GRUPPI SALTI 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")				

LB3 - LB — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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.
GRUPPI SALTI 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)				

LC3 - LC — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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
GRUPPI SALTI 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")				

LD3 - LD — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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
GRUPPI SALTI 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)	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 — PARALLELE

Società: AG COMENSE | Nome: Alice Biondi | Anno di Nascita: 2006 | Categoria: J3 | Livello: LD | Data: 07/03/21

	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 **(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 **SI**: saltare alla sospension e **SS**	Da ritti **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		Giro di pianta **d** a **gu** e tese 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 **SI**: saltare alla sospension e **SS**	Da ritti **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 ritti **SI**: saltare alla sospension e **SS**	Da ritti **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 ritti **SI**: saltare alla sospension e **SS**	Da ritti **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**	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		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) **(-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)**
RIGA	9	Dall'app.con 2 **g** tese infilate 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	Bascule con 1 **g** infilata tesa	Giro **a** con 1 **g** infilata tesa		Bascule 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 (-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)**
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 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** teso		
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: AG COMENSE | Nome: Alice Biondi | Anno di Nascita: 2006 | Categoria: J3 | Livello: LD | Data: 07/03/21

		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
VALORE:											
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 Entrate	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	Enjambèe (apertura 90°)		Enjambèe (apertura 90°) arrivo in arabesque	Salto del Gatto con 1/2 giro (180°)	Enjambèe (apertura 180°)	Enjambèe (apertura 180°) arrivo in arabesque		Enjambeè con cambio di gamba
RIGA	7	**se**	Salto Raccolto	**se** con 1/2 giro (180°)	**se** con 1/2 giro (180°) in **pt**	Enjambeè sul posto (ap. 90°) anche in **pt** / Salto Divaricato (ap. 90°) anche in **pt**	Sissonne / Salto del Cosacco	Enjambèe sul posto (apertura 180°) / Salto Divaricato (apertura 180°)	Cosacco con 1/2 giro (180°) / **se** con 1 giro (360°)	Enjambèe sul posto (ap. 180°) in **pt** / Salto Divaricato (apertura 180°) in **pt**	Enjambeè 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 1/2giro (180°) sull'altro	1/2 giro (180°) gamba libera tesa a **90°**	1 giro (360°) con **g** 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**: 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 Enjambeè, il Salto Divaricato e il Sissonne sono con apertura di 180°. Dove non specificato gli Enjambeè 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 — TRAVE

Società: **AG Comense** | Nome: **BRUSA BEATRICE** | Anno di Nascita: **2005** | Categoria: **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
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**
RIGHE OBBLIGATORIE 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
RIGHE OBBLIGATORIE 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 Entrate 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					
RIGA Entrate 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	Enjambèe (apertura 90°)		Enjambèe (apertura 90°) arrivo in arabesque	Salto del Gatto con 1/2 giro (180°)	Enjambèe (apertura 180°)	Enjambèe (apertura 180°) arrivo in arabesque		Enjambeè con cambio di gamba
RIGA 7	**se**	Salto Raccolto	**se** con 1/2 giro (180°)	**se** con 1/2 giro (180°) in **pt**	Enjambeè sul posto (ap. 90°) anche in **pt** / Salto Divaricato (ap. 90°) anche in **pt**	Sissonne / Salto del Cosacco	Enjambèe sul posto (apertura 180°) / Salto Divaricato (apertura 180°)	Cosacco con 1/2 giro (180°) / **se** con 1 giro (360°)	Enjambèe sul posto (ap. 180°) in **pt** / Salto Divaricato (apertura 180°) in **pt**	Enjambeè 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 1/2giro (180°) sull'altro	1/2 giro (180°) gamba libera tesa a **90°**	1 giro (360°) con **g** 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**: 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 Enjambeè, il Salto Divaricato e il Sissonne sono con apertura di 180°. Dove non specificato gli Enjambeè 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 — CORPO LIBERO

Società:	Nome:	Anno di Nascita	Categoria	Livello	Data
AG COIMENSE	BEATRICE BRUSA	2005	S1	LD3	

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** Salto **d k**		Rondata (anche con flic) + Salto **d t**	Rondata (anche con flic) + salto **d t** con 1giro (360°)
RIGHE OBBLIGATORIE 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 1giro (360°) (anche con la Ribaltata)
RIGHE OBBLIGATORIE 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** filc **d** smezzato	Rovesciata **d** + flic smezzato 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 Passaggio di Danza	Chassè + Salto del Gatto	Chassè + Sforbiciata a gambe tese		Enjambeè + Salto del Gatto	Enjambeé + Enjambeé	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	Enjambeé 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** = rimbalzo **Enj** = Enjambeé **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 — VOLTEGGIO

Società:	Nome:	Anno di Nascita	Categoria	Livello	Data
AG COMENSE	FRANGI CLAUDIA	2008	J1	LD	

LA3 — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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	
GRUPPI SALTI 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")				

LB3 - LB — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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.
GRUPPI SALTI 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)				

LC3 - LC — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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
GRUPPI SALTI 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")				

LD3 - LD — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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.
GRUPPI SALTI 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)	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:	Nome:	Anno di Nascita	Categoria	Livello	Data
AG COMENSE	FRAQUELLI IRIS	2005	S1	LD	

		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** / Salto **d k**		Rondata (anche con flic) + Salto **d t**	Rondata (anche con flic) + salto **d t** con 1giro (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 1giro (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** filc **d** smezzato	Rovesciata **d** + flic smezzato 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 Passaggio di Danza	7	Chassè + Salto del Gatto	Chassè + Sforbiciata a gambe tese		Enjambeè + Salto del Gatto	Enjambeé + Enjambeé	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	Enjambeé 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** = rimbalzo **Enj** = Enjambeé **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: **AG COMENSE** | Nome: **FRAQUELLI IRIS** | Anno di Nascita: **2005** | Categoria: **S1** | Livello: **LD** | 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 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 **(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 **SI**: saltare alla sospension e **SS**	Da ritti **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		Giro di pianta **d** a **gu** e tese 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 **SI**: saltare alla sospension e **SS**	Da ritti **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 ritti **SI**: saltare alla sospension e **SS**	Da ritti **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 ritti **SI**: saltare alla sospension e **SS**	Da ritti **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**	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		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) **(-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)**
RIGA	9	Dall'app.con 2 **g** tese infilate 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	Bascule con 1 **g** infilata tesa	Giro **a** con 1 **g** infilata tesa		Bascule 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 (-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)**
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 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** teso		
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 — VOLTEGGIO

Società:	Nome:	Anno di Nascita	Categoria	Livello	Data
AG COMENSE	IRIS FRAQUELLI	2005	S1	LD	

LA3 — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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	
GRUPPI SALTI 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")				

LB3 - LB — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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.
GRUPPI SALTI 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)				

LC3 - LC — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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
GRUPPI SALTI 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")				

LD3 - LD — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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.
GRUPPI SALTI 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)	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 — VOLTEGGIO

Società:	Nome:	Anno di Nascita	Categoria	Livello	Data
AG COMENSE	Gaia Mandaglio	2010	A3	LD	07/03/21

LA3 — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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	
GRUPPI SALTI 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")				

LB3 - LB — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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.
GRUPPI SALTI 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)				

LC3 - LC — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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
GRUPPI SALTI 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")				

LD3 - LD — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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.
GRUPPI SALTI 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)	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 — PARALLELE

Società: AG COMENSE | Nome: Gaia Mandaglio | Anno di Nascita: 2010 | Categoria: A3 | Livello: LD | Data: 07/03/21

		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 **(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 **SI**: saltare alla sospension e **SS** / Da ritti **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	Giro di pianta **d** a **gu** e tese 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 **SI**: saltare alla sospension e **SS** / Da ritti **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 ritti **SI**: saltare alla sospension e **SS** / Da ritti **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 ritti **SI**: saltare alla sospension e **SS** / Da ritti **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**	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	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) **(-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)**
RIGA	9	Dall'app.con 2 **g** tese infilate 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	Bascule con 1 **g** infilata tesa / Giro **a** con 1 **g** infilata tesa	Bascule 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 (-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)**
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 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** teso
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 — VOLTEGGIO

Società:	Nome:	Anno di Nascita	Categoria	Livello	Data
AG COMENSE	Caterina Patregnani	2007	J2	LD	07/03/21

LA3 — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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	
GRUPPI SALTI 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")				

LB3 - LB — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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.
GRUPPI SALTI 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)				

LC3 - LC — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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
GRUPPI SALTI 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")				

LD3 - LD — 1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore

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
GRUPPI SALTI 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)	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 — PARALLELE

Società: AG COMENSE | Nome: Caterina Patregnani | Anno di Nascita: 2007 | Categoria: J2 | Livello: LD | Data: 07/03/21

	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 **(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 **SI**: saltare alla sospension e **SS** / Da ritti **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	Giro di pianta **d** a **gu** e tese 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 **SI**: saltare alla sospension e **SS** / Da ritti **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 ritti **SI**: saltare alla sospension e **SS** / Da ritti **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 ritti **SI**: saltare alla sospension e **SS** / Da ritti **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**	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	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) **(-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)**
RIGA	9	Dall'app.con 2 **g** tese infilate 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	Bascule con 1 **g** infilata tesa / Giro **a** con 1 **g** infilata tesa	Bascule 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 (-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)**
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 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** teso
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: AG COMENSE | Nome: Caterina Patregnani | Anno di Nascita: 2007 | Categoria: J2 | Livello: LD | Data: 07/03/21

		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 Entrate	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	Enjambèe (apertura 90°)		Enjambèe (apertura 90°) arrivo in arabesque	Salto del Gatto con 1/2 giro (180°)	Enjambèe (apertura 180°)	Enjambèe (apertura 180°) arrivo in arabesque		Enjambeè con cambio di gamba
RIGA	7	**se**	Salto Raccolto	**se** con 1/2 giro (180°)	**se** con 1/2 giro (180°) in **pt**	Enjambeè sul posto (ap. 90°) anche in **pt** / Salto Divaricato (ap. 90°) anche in **pt**	Sissonne / Salto del Cosacco	Enjambèe sul posto (apertura 180°) / Salto Divaricato (apertura 180°)	Cosacco con 1/2 giro (180°) / **se** con 1 giro (360°)	Enjambèe sul posto (ap. 180°) in **pt** / Salto Divaricato (apertura 180°) in **pt**	Enjambeè 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 1/2giro (180°) sull'altro	1/2 giro (180°) gamba libera tesa a **90°**	1 giro (360°) con **g** 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**: 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 Enjambeè, il Salto Divaricato e il Sissonne sono con apertura di 180°. Dove non specificato gli Enjambeè 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 — TRAVE

Società: AG COMENSE | Nome: Matilde Riva | Anno di Nascita: 2007 | Categoria: J2 | Livello: LD3 | Data: 07/03/21

		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 Entrate	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	Enjambèe (apertura 90°)		Enjambèe (apertura 90°) arrivo in arabesque	Salto del Gatto con 1/2 giro (180°)	Enjambèe (apertura 180°)	Enjambèe (apertura 180°) arrivo in arabesque		Enjambeè con cambio di gamba
RIGA	7	**se**	Salto Raccolto	**se** con 1/2 giro (180°)	**se** con 1/2 giro (180°) in **pt**	Enjambeè sul posto (ap. 90°) anche in **pt** / Salto Divaricato (ap. 90°) anche in **pt**	Sissonne / Salto del Cosacco	Enjambèe sul posto (apertura 180°) / Salto Divaricato (apertura 180°)	Cosacco con 1/2 giro (180°) / **se** con 1 giro (360°)	Enjambèe sul posto (ap. 180°) in **pt** / Salto Divaricato (apertura 180°) in **pt**	Enjambeè 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 1/2giro (180°) sull'altro	1/2 giro (180°) gamba libera tesa a **90°**	1 giro (360°) con **g** 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**: 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 Enjambeè, il Salto Divaricato e il Sissonne sono con apertura di 180°. Dove non specificato gli Enjambeè 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)].