

PT-FGI SILVER 2021		Ginnastica Artistica Femminile				CORPO LIBERO							
Società: GINNICA MANOVA		Nome: FIDETTO CHIARA		Anno di Nascita: 2006	Categoria: J3	Livello: LC	Data:						
VALORE:		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	L 1,00		
RIGHE OBBLIGATORIE	1	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d	Rondata + rim	Capovolta d alla Verticale a braccia Piegare	Capovolta d alla Verticale a braccia Tese	Rondata + flic d + rim	Rondata (anche con flic) + Salto d r / Salto d k	Rondata (anche con flic) + Salto d t	Rondata (anche con flic) + salto d t con 1 giro (360°)		
	2	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a		Ribaltata 1 g	Ribaltata ppu	Ribaltata ppu + rim	Ruota senza mani	Salto a r	Ribaltata + Salto a r	Salto a t (anche con la Ribaltata)	Salto a t con 1 giro (360°) (anche con la Ribaltata)
	3	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	Ribaltata 1 g + Ruota	Ribaltata 1 g + Ribaltata 1 g	Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim	Ribaltata 1 g + Ribaltata ppu + rim	Salto a r + Salto a r (anche con la Ribaltata)	Salto a t + Salto a r (anche con la Ribaltata)	
RIGA	4	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d	Rondata + rim		ppu flic d smezzo	Rovesciata d + flic smezzo	Rondata + flic + rim	Rondata + 2 flic + rim	Rond. + salto tempo + flic + rim	Rond. + salto tempo + flic + Salto d r / Salto d k / Salto d t	
RIGA	5		Capovolta a + se / Capovolta d + se	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	ppu Presalto + Rondata + salto divaricato	ppu Presalto + Rondata + Enj sul posto	ppu Presalto + Rondata + Sissonne	ppu Flic d + salto divaricato	ppu Flic d + Enj sul posto	ppu Flic d + Sissonne	ppu Presalto Rond + salto d raccolto + rim	
RIGA	6	1/2 giro (180°) in passé	1/2 giro (180°) in passé + passo 1/2 giro (180°) in passé sull'altra gamba		1 giro (360°) in passé	1 giro (360°) in passé + passo a g tesa e slancio g a (tutto in relevé)	1 giro (360°) in passé + passo 1/2 giro (180°) in passé sull'altra gamba		1 giro (360°) in passé + passo 1 giro (360°) in passé sull'altra gamba		2 giri (720°) in passé		
RIGA	7	Chassé + Salto del Gatto	Chassé + Sforbiciata a gambe tese		Enjambeé + Salto del Gatto	Enjambeé + Enjambeé	Enjambeé + Enjambeé con 1/4 di giro (90°)	Enjambeé con Cambio + Salto del Gatto	Enjambeé con Cambio + Enjambeé	Enjambeé con Cambio + Enjambeé con 1/4 di giro (90°)	Enjambeé con Cambio + Johnson		
RIGA	8	1/2 giro (180°) con g libera tesa a 45°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 135°)		1/2 giro (180°) con g libera tesa a 90°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 180°)		1 giro (360°) con g libera tesa a 45°	1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 135°)		1 giro (360°) con g lib. tesa a 90° / 1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 180°)		
RIGA	9	Salto del gatto	Sforbiciata a gambe tese	salto del gatto con 1/2 giro (180°)	Fouetté con arrivo in Arabesque	Enjambeé	Salto del gatto con 1 giro (360°)	Enjambeé con 1/4 di giro (90°)	Enjambeé 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. spinti a 1 piede no uguali a quelli del Pass. di Danza (riga 7). Il se può essere ripetuto max 2 volte se contenuto in combin. in celle diverse. Dove non specificato: gli Enj., il Salto Div. e il Sissonne sono con apertura 180°; gli Enj. sono spinti a 1 piede; il Flic Flac è a gambe unite.													
Movimenti con ampiezza in gradi: se la ginnasta effettua un mov. con gradi di ampiezza non consentiti dal suo Liv. si assegnerà il movimento, se previsto, con i gradi di ampiezza del suo Livello di appartenenza. (Vedi Esempio pag. 1 nota 6).													



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



PARALLELE

Società: **GIMNICA MANTOVA** Nome: **FIRETTO CHIARA**

Anno di Nascita: **2006** Categoria: **53** Livello: **LC** 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	St: Entrata: Saltare arf	St: Entrata: capovolta d arf (partenza libera)	St: Entrata: capovolta d arf partenza ppu		St: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione			St: Kippe infilata 1 g in presa poplitea		St: Kippe infilata 1 g tesa		St: Kippe infilata 2 g 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 St: saltare alla sospensione e SS	Da ritti St: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS		SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.		Giro di pianta d a gambe piegate		Giro di pianta d a gu e tese dall'inizio alla fine del giro	Fioretto e stacco con presa allo SS	
RIGA	4	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf		Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio		Da ritti St: saltare alla sospensione e SS	Da ritti St: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS		SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.		Slancio dietro gd a corpo squadrato (-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		Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio		Da ritti St: saltare alla sospensione e SS	Da ritti St: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS		SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.		Slancio dietro gu (-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 St: saltare alla sospensione e SS	Da ritti St: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS		SS: Mezza volta di petto		Granvolta di petto				
RIGA	7	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata		Fucks (Discesa in sosp. SI)	Giro addominale a a g piegate (ochetta)	Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione			Kippe infilata a 1 g in presa poplitea	Giro addominale a a g 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) (-O)	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-45°)	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (45° o più)	
RIGA	9	Dall'app. con 2 g tese infilate 1/2 giro e arrivo in arf	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 (-O)	Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-45°)	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS	Giro a in app. gd (Endo) con apertura d (45° o più)	
RIGA	10 Uscite	Dall'app. St: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio	Dall'oscillaz. SS abbandonare d le impugnature arrivo in piedi		Posa successiva dei piedi sullo staggio a gd e uscita in Fioretto		Fioretto gu	Fioretto gd		Fioretto con 1/2 giro		Dall'oscillaz. SS in sospensione:		Salto d r	Salto d k	Salto d teso			
Punt.MAX		LB										LC							

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 rito 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				fji VOLTEGGIO		
		Società: GIMNICA MANTOVA	Nome: FIRETTO CHIARA	Anno di Nascita: 2006	Categoria: J3	Livello: LC	Data:	
1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore	LA3	Valore Salto:	1,50	2,00	2,50	3,00	3,50	
		GRUPPI SALT	A	Breve Rincorsa: battuta in pedana + SALTO IN ESTENSIONE arrivo a piedi pari uniti		Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino	
			B	Breve Rincorsa: battuta in pedana + SALTO IN ESTENSIONE arrivo a piedi pari uniti	Breve Rincorsa: battuta in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con divaricata Frontale arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA		Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti
	Attrezzatura:	Tappetoni altezza 40 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige")						
1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore	LB3 - LB	Valore Salto:	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00	
		GRUPPI SALT	A	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti	RIBALTATA: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo piedi pari uniti su Tapp. h. 40 cm.
			B	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA arrivo a piedi pari uniti		Rondata in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con arrivo a piedi pari uniti sui Tappetoni	Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti	RONDATA (posa mani h. 80 cm e arrivo a piedi pari uniti su Tappeto h. 40 cm)
	Attrezzatura:	Tappetoni altezza 0,40 mt. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") o dove specificato Tappetoni altezza 0,40 mt. + Tappeto supplementare posto di traverso + (tappetino tipo "sarneige" se necessario)						
1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore	LC3 - LC	Valore Salto:	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00	
		GRUPPI SALT	A	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino		Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti
			B	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA arrivo a piedi pari uniti		Rondata in pedana + spinta con arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti	Rondata in pedana + FLIC con arrivo a piedi pari uniti
	Attrezzatura:	Tappetoni altezza 0,80 mt. + (se necessario tappetino tipo "sarneige")						
1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore	LD3 - LD	Valore Salto:	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00	
		GRUPPI SALT	A	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino		Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti	RIBALTATA: posa delle mani Tapp.h. 120 cm, arrivo a piedi pari uniti su Tappetoni h. 80 cm.
			B	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA	Rondata in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con arrivo a piedi pari uniti sui Tappetoni	Rondata in pedana + spinta con arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti	RONDATA con arrivo piedi pari uniti (posa mani h. 120 cm e arrivo su Tapp. h. 80 cm)
	Attrezzatura:	Tappetoni altezza 0,80 mt. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") o dove specificato Tappetoni altezza 0,80 mt. + Tappeto supplementare posto di traverso + (tappetino tipo "sarneige" se necessario)						

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

Salti sui Tappetoni: TUTTI I SALTII 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

fgi

TRAVE

Società: **GINNICA MANTOVA**

Nome: **PIRELLA CHIARA**

Anno di Nascita: **2006**

Categoria: **53**

Livello: **LC**

Data:

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

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

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