



PT-FGI SILVER 2021

Ginnastica Artistica Femminile



TRAVE

Società: **SEBINA**

Nome: **Alberta Rebecca**

Anno di nascita: **2005**

Categoria: **SN**

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 piedi e ritorno in piedi	Capovolta a (partenza-arrivo Iberi)	Ponte	Ponte + rovesciata d	Verticale in divaricata sagittale	Verticali di slancio (unite le g in Verticali)	Ruota	Ruota	Ruota	Rovesciata a (partenza-arrivo Iberi)	Rovesciata d (partenza da seduti)	Verticale rita gu (tenuta 2")	Rondata	Ruota	Ribaltata
2	Posizione seduta: distendersi supini e ritorno	Post. accosciata, spinta ppu elevare il bacino verso la verticale	Capovolta d (partenza-arrivo Iberi)	Verticale di slancio con cambio di g (storbiata)	Tic Tac con partenza a (unite le g in Verticali)	Verticali di slancio (unite le g in Verticali)	Ruota	Ruota	Rovesciata a (partenza-arrivo Iberi)	Verticale rita gu (tenuta 2")	Fic d smezzo o unito	Rondata	Ruota	Ribaltata	Ruota	Ribaltata
3	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti	Slancio non in verticale con cambio di g (storbiata)	Capovolta a (partenza-arrivo Iberi)	Verticale di slancio con cambio di g (storbiata)	Verticali in divaricata sagittale	Verticali di slancio (unite le g in Verticali)	Ruota	Ruota	Rovesciata a (partenza-arrivo Iberi)	Verticale rita gu (tenuta 2")	Fic d smezzo o unito	Rondata	Ruota	Ribaltata	Ruota	Ribaltata

4a	Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi frammezzo	Entrata in spaccata divaricata	Entrata in spaccata frontale	Entrata in capovolta a in punta alla trave	Entrata in arabesque in punta alla trave											
4b	Passaggio laterale di una g e arrivo a cavallo della trave a gd	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi frammezzo	Entrata in spaccata divaricata	Entrata in spaccata frontale	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in arabesque in punta alla trave

5	se + se	Salto del gatto + se	se + salto raccolto	Enj. Sul posto + se													
----------	---------	----------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

6	Salto del Gatto	Storbiata g tese	Enjambee (apertura 90°)	Enjambee (apertura 90°) arrivo in arabesque													
----------	-----------------	------------------	-------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

7	se	Salto Raccolto	se con 1/2 giro (180°)	Enjambee (apertura 90°) arrivo in arabesque													
----------	----	----------------	------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

8	Chassé destro + chassé sinistro (o viceversa)	Posizione su 1 piede g tesa a +45° tenuta 2" e chiusura in Relevé	Capovolta avanti + se	Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (storbiata)	Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (storbiata)	Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (storbiata)	Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (storbiata)	Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (storbiata)	Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (storbiata)	Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (storbiata)	Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (storbiata)	Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (storbiata)	Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (storbiata)	Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (storbiata)	Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (storbiata)	Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (storbiata)	Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (storbiata)
----------	---	---	-----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

9	Posizione in passé tenuta 2" e chiusura in Relevé	Posizione su 1 piede g tesa a +45° tenuta 2" e chiusura in Relevé	1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevé + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevé	1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevé + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevé	1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevé + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevé	1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevé + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevé	1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevé + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevé	1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevé + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevé	1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevé + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevé	1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevé + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevé	1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevé + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevé	1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevé + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevé	1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevé + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevé	1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevé + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevé	1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevé + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevé	1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevé + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevé	1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevé + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevé
----------	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

10	se all'estremità della trave	Battuta a ppu + se	Battuta a ppu + Salto pennello r	Rondata con appoggio delle mani all'estremità della trave	Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave	Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave	Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave	Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave	Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave	Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave	Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave	Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave	Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave	Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave	Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave	Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave	Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave
-----------	------------------------------	--------------------	----------------------------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

PuntMAX

a=avanti d=dietro H=laterale F=raccolto k=carpiato f=fleso g=gamba gd=gambe divaricate gu=gambe unite se=salto in estensione al=fasce longitudinale pt=posizione trasversale ppu=piedi pari uniti

Legenda:

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.d.50. Dove non specificato gli Enjambee, il salto Divaricato e il Sissone sono con apertura di 180°. Dove non specificato gli Enjambee si intendono spinti ad 1 piede. Celle uguali non possono essere ripetute anche se sono contenute in combinazione in celle diverse, eccetto la combinazione in celle diverse. Verticale max. 2 volte (escluso entrata e uscita). Il se può essere ripetuto max 3 volte (esclusa uscita) se contenuto in combinazione in celle diverse. In ogni fpo di "Sare" non è consentito mettere 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 parteciperà 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)]
---	--	--

LA3

LB3-LB

LC3-LC

LD3-LD



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile

CORPO LIBERO

Società: **SEBINA** Nome: **Alberta Rebecca** Anno di nascita: **2005** Categoria: **S1** 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 + 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	Ribaltata + Salto a r	Rondata (anche con flic) + Salto d t	Rondata (anche con flic) + salto d t con 1 giro (360°)
2	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a	Ribaltata 1 g Ribaltata ppu	Ribaltata ppu + rim	Ruota senza mani	Salto a r	Ribaltata + Salto a r	Salto a t (anche con la Ribaltata)	Salto a t con 1 giro (360°) (anche con la Ribaltata)
3	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a + 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)
4	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d + rim		ppu flic 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
5		Capovolta a + se Capovolta d + se	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	ppu Presalto + Rondata + salto divaricato	ppu Presalto + Rondata + Sissone	ppu Flic d + salto divaricato	ppu Flic d + Enj sul posto	ppu Flic d + ppu Flic d + Sissone	ppu Presalto Rond + salto d raccolto + rim
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 stancio g a (tutto in releve)	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	Enjambee con Cambio + Enjambee con 1/4 di giro (90°)	2 giri (720°) in passé
7	Chassé + Salto del Gatto	Chassé + Storbiciata a gambe tese		Enjambee + Salto del Gatto	Enjambee + Enjambee	Enjambee + Enjambee con 1/4 di giro (90°)	Enjambee con Cambio + Salto del Gatto	Enjambee con Cambio + Enjambee con 1/4 di giro (90°)	Enjambee con Cambio + Enjambee con 1/4 di giro (90°)	Enjambee con Cambio + Johnson
8	1/2 giro (180°) con g libera tesa a 45°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 135°)		1/2 giro (180°) con g libera tesa a 90°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 180°)	1 giro (360°) con g libera tesa a 45°		1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 135°)		1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 180°)
9	Salto del gatto	Storbiciata a gambe tese	salto del gatto con 1/2 giro (180°)	Enjambee gatto con 1 giro (360°)	Enjambee con 1/4 di giro (90°)	Johnson		Salto girato	Enjambee ad Anello	Enj. Cambio con 1/2 giro (180°)
10	se Salto f	se con 1/2 giro (180°)	Salto f con 1/2 giro (180°)	Enj sul posto divaricato (apertura 90°)	Salto divaricato (apertura 90°)	Enj sul posto 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)

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

Obbligatorio eseguire righe 1-2-3; pen. p.0,50 per ogni riga non eseguita. Ogni ginnasta può scegliere su ogni riga la cella da effettuare rispettando il valore max proprio Livello. Gare Individuali: ginnasta esegue un movimento non previsto dal suo Livello 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 parteciperà la squadra. Nelle "serie" no consentito l'invitare edo modificare l'ordine degli elementi. I salti gimn. spinta 1 a 1 piede no uguali a quelli del Pass. max 2 volte se contenuto in combn. in celle diverse. Dove non specificato: gi. Enj. il Salto Div. e il Sissone sono con apertura 180°, gi. Enj. sono spinta a 1 piede, il Flic Flac e a gambe unite. Movimenti con ampiezza in gradi, se la ginnasta effettua un mov. con gradi d ampiezza non consentiti dal suo Liv. si assegnerà il movimento, se previsto, con i gradi d ampiezza del suo Livello di appartenenza. (Vedi Esempio pag. 1 nota 6).

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



PT-FGI SILVER 2021 **Ginnastica Artistica Femminile**



PARALLELE

Società: SEAVIVA		Nome: Alberta Rebecca		Anno di Nascita: 2005		Categoria: S1		Livello: LC		Data: H 1,00	
VALORE:	A 0,30	B 0,40	C 0,50	D 0,60	E 0,70	F 0,80	G 0,90	H 1,00			
RIGA Entrate	1	St. Entrata: Saltare art	St. Entrata: capovolta d art (partenza libera)	St. Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	St. Kippe infilata 1 g in presa poplitea	St. Kippe infilata 1 g tesa	St. Kippe infilata 2 g tesa	Kippe SI	Kippe SI	Kippe SI	Kippe SI
RIGA	2	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in art con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in art con g infilata	Giro addominale d	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Tempo di capovolta (-0)	Tempo di capovolta (-45°)	Tempo di capovolta (più)	(45° o più)	
RIGA	3	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in art con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in art con g infilata	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da riti SI: saltare e SS	Da riti SI: saltare art allo SS	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva 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.
RIGA	4	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano art	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano art	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da riti SI: saltare e SS	Da riti SI: saltare art allo SS	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva 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.
RIGA	5	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano art	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano art	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da riti SI: saltare e SS	Da riti SI: saltare art allo SS	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva 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.
RIGA	6	Dall'app.: con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app.: con 1 g tesa infilata 1/2 giro	SS: Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione	Da riti SI: saltare e SS	Da riti SI: saltare art allo SS	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: Mezza volta di petto	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	Giro addominale a g piagnole (ochelva)	Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	Kippe infilata 1 g in presa poplitea	Giro addominale a g teso(ochelva)	Kippe infilata 1 g tesa	SS: Mezza volta di petto	SS: Mezza volta di petto	Kippe SI
RIGA	8	Dall'app.: con 2 g tese infilata 1/2 giro e arrivo in art	Dall'app.: con 2 g tese infilata 1/2 giro e arrivo in art	Bascule con 1 g infilata con riscalda in presa poplitea	Bascule con 1 g infilata con riscalda in presa poplitea	Bascule con 1 g infilata tesa	Giro d con 2 g infilata	Kippe infilata 1 g tesa	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-0)	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-45°)	Kippe SI
RIGA	9	Dall'app.: con 2 g tese infilata 1/2 giro e arrivo in art	Dall'app.: con 2 g tese infilata 1/2 giro e arrivo in art	Bascule con 1 g infilata con riscalda in presa poplitea	Bascule con 1 g infilata con riscalda in presa poplitea	Bascule con 1 g infilata tesa	Giro a con 2 g infilata	Kippe infilata 1 g tesa	Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-0)	Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-45°)	Kippe SI
RIGA	10	Dall'app.: St. Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio	Dall'oscillaz. SS abbandonare d le Impugnatura arrivo in piedi	Posa successiva dei piedi sullo staggio e 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
Punt.MAX											LD

Legenda: a=avanti d=dietro L=laterale k=carpiato t=teso g=gamba gd=gambe divaricate gu=gambe unite ppu=piedi pari uniti SS=staggio superiore SI=staggio inferiore art=all'appoggio rito frontale -0=sotto l'orizz. -45=sotto i 45° dalla Vert. +45=sopra i 45° dalla Vert.

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

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



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile

PARALLELE

Società: **SEGINA** Nome: **Belotti Verina**

Anno di Nascita: **2004** Categoria: **S1** Livello: **CE** 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	St. Entrate: Saltare art	St. Entrate: capovolta d art (partenza libera)	St. Entrate: capovolta d art partenza ppu	St. Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	St. Kippe infilata 1 g in presa poplitea	St. Kippe infilata 1 g tesa	St. Kippe infilata 2 g tesa	Kippe SS
RIGA 2	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in art con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in art con g infilata		<u>Giro addominale d</u>	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	Tempo di capovolta (-O)	Tempo di capovolta (-45°)	Tempo di capovolta (piu)
RIGA 3	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in art con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in art con g infilata	Stancio d gu (piedi sotto staggio)	Da ritti St: saltare alla sospensione e SS	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	Giro di panti d a gambe piegate	Giro di panti d a gu e tesa dall'inizio alla fine del giro	Foretto e stacco con presa allo SS
RIGA 4	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano art	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano art	Stancio d gu (piedi sotto staggio)	Da ritti St: saltare alla sospensione e SS	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	Stancio dietro gd a corpo squadrato (-45°)	Stancio dietro gd a corpo squadrato (-45°)	Stancio dietro gd a corpo squadrato (45° o piu)
RIGA 5	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano art	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano art	Stancio d gu (piedi sotto staggio)	Da ritti St: saltare alla sospensione e SS	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	Stancio dietro gu (-45°)	Stancio dietro gu (-45°)	Stancio dietro gu (45° o piu)
RIGA 6	Dall'app.: con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app.: con 1 g tesa infilata 1/2 giro	SS: Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione	Da ritti St: saltare alla sospensione e SS	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: Mezza volta di petto	SS: Mezza volta di petto	Granvoluta di petto
RIGA 7	Dall'app.: con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app.: con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Fucks (D) discesa in sosp. SI)	Stancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	Kippe infilata 1 g tesa	SS: Mezza volta di petto	Kippe infilata 2 g e tesa - anche presa dalla Bascule
RIGA 8	Dall'app.: con 2 g tesa infilata 1/2 giro e arrivo in art	Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione	Fucks (D) discesa in sosp. SI)	Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	Giro addominale a a g teso (ochietto)	Kippe infilata 1 g tesa	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-45°)	Kippe infilata 2 g e tesa - anche presa dalla Bascule
RIGA 9	Dall'app.: con 2 g tesa infilata 1/2 giro e arrivo in art	Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione	Fucks (D) discesa in sosp. SI)	Giro d con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Giro addominale a a g teso (ochietto)	Kippe infilata 1 g tesa	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-45°)	Giro d in app. gd (Endo) con apertura d (45° o piu)
RIGA 10	Dall'app.: St. Stancio 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 Foretto	Foretto gu	Foretto gd	Foretto con 1/2 giro	Dall'oscillaz. SS in sospensione:	Giro d in app. gd (Endo) con apertura d (45° o piu)
Punt.MAX								

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

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

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



PT-FGI SILVER 2021

Ginnastica Artistica Femminile



VOLTEGGIO

Società:

Sebina

Nome:

Belotti Letizia

Anno di Nascita

2005

Categoria

SA1

Livello

Ve

Data

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

LA3

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

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

LB3 - LB

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

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

LC3 - LC

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

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

LD3 - LD

Valore Salto:	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00
GRUPPI SALTI	A Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino	B Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino	Rondella in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con arrivo a piedi pari uniti sui Tappetoni	Rondella in pedana + spina con arrivo supino
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

Società: **SEGINA** Nome: **Beluța Beluța** Anno di Nascita: **2004** Categoria: **S1** 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	Capovoltella d	Ruota	Rovesciata d	Capovoltella d alla verticale a braccia Piegate	Capovoltella d alla verticale a braccia Tese	Rondata + flic d + rim	Rondata (anche con flic) + Salto d r Salto d k		Rondata (anche con flic) + Salto d t	Rondata (anche con flic) + Salto d t con 1 giro (360°)
2	Capovoltella a	Verticale + capovoltella a	Rovesciata a	Ribaltata 1 g	Ribaltata ppu + rim	Ruota senza mani	Salto a r	Ribaltata + Salto a r	Salto a t (anche con la Ribaltata)	Salto a t con 1 giro (360°) (anche con la Ribaltata)
3	Capovoltella a	Verticale + capovoltella a	Rovesciata a	Verticale + 1 giro (360°)	Ruota	Ribaltata 1 g + Ribaltata 1 g	Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim	Ribaltata 1 g + Ribaltata ppu + rim	Salto a r + Salto a r (anche con la Ribaltata)	Salto a t + Salto a r (anche con la Ribaltata)
4	Capovoltella d	Ruota	Rovesciata d		ppu flic d smezziato	Rovesciata d + flic smezziato	Rondata + flic + rim	Rondata + 2 flic + rim	Rond. + salto tempo + flic + Salto d r Salto d k Salto d t	Rond. + salto tempo + flic + Salto d r Salto d k Salto d t
5		Capovoltella a + se	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	ppu Presalto + Rondata + salto divaricato	ppu Presalto + Rondata + Sissone	ppu Flic d + Enj sul posto	ppu Flic d + Enj sul posto		ppu Presalto Rond + salto d raccolto + rim
6	1/2 giro (180°) in passé	1/2 giro (180°) in passé	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
7	Chassé + Salto del Gatto	Chassé + Stordicciata a gambe tese		Enjambee + Salto del Gatto	Enjambee + Enjambee	Enjambee + Enjambee con 1/4 di giro (90°)	Enjambee con Cambio + Salto del Gatto	Enjambee con Cambio + Enjambee	Enjambee con Cambio + Enjambee con 1/4 di giro (90°)	Enjambee con Cambio + Johnson
8	1/2 giro (180°) con g libera tesa a 45°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 135°)		1/2 giro (180°) con g libera tesa a 90°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 180°)		1 giro (360°) con g libera tesa a 45°	1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 135°)		1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 180°)
9	Salto del gatto	Sforbicciata a gambe tese	salto del gatto con 1/2 giro (180°)	Salto del gatto con 1 giro (360°)	Enjambee con 1/4 di giro (90°)	Enjambee con cambio	Johnson	Salto girato	Enjambee ad Anello	Enj. Cambio ad Anello
10	se Salto r	se con 1/2 giro (180°)	Sissone	Salto divaricato (apertura 90°)	se con 1 giro (360°)	Enj sul posto divaricato (apertura 180°)	Salto Div. Con 1/2 giro (180°)	Enj sul posto con 1/2 giro (180°)	Salto Div. con 1 giro (Popa)	Salto se con 2 giri (720°) con 1 giro (360°)

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

Le celle uguali non possono essere ripetute

Obbligatorio eseguire righe 1-2-3; pen. p. 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 movimento non verrà assegnato. **Gare di Squadra:** ogni ginnasta può eseguire max. 2 celle di 1 Liv. Sup. ma il loro valore verrà riportato al valore max. del Livello in cui partecipa la squadra. **Nelle "Serie" no consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi.** I salti gim. spinta a 1 piede max. 2 volte se contenuto in combin. in celle diverse. **Dove non specificato:** gli Enj. il Salto Div. e il Sissone sono con apertura 180°. gli Enj. sono spinta a 1 piede. Il Flic. Flac e 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: **SEBINA** Nome: **Gianluca Chiodera**

Anno di Nascita: **2005** Categoria: **SA** Livello: **LC** Data: **LC**

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	St. Entrate: saltare art	St. Entrate: capovolta d art (partenza libera)	St. Entrate: capovolta d art (partenza ppu)	St. Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	St. Kippe infilata 1 g in presa poplitea	St. Kippe infilata 1 g tesa	St. Kippe infilata 2 g tesa	Kippe SS
RIGA 2	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in art con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in art con g infilata		<u>Giro addominale d</u>	Dall'oscillazione saltare all'appoggio in capovolta d sullo SS	Tempo di capovolta (-O)	Tempo di capovolta (45°)	Tempo di capovolta (più)
RIGA 3	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in art con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in art con g infilata	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Da riti SI: saltare alla sospensione e SS	Da riti SI: saltare art allo SS	Giro di pianta d a gambe piegate	Giro di pianta d a gambe e tesa dall'inizio alla fine del giro	Foretito e stacco con presa allo SS
RIGA 4	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano art	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano art	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Da riti SI: saltare alla sospensione e SS	Da riti SI: saltare art allo SS	Slancio dietro gd a corpo quadrato (-O)	Slancio dietro gd a corpo quadrato (-45°)	Slancio dietro gd a corpo quadrato (45° o più)
RIGA 5	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano art	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano art	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Da riti SI: saltare alla sospensione e SS	Da riti SI: saltare art allo SS	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	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	Da riti SI: saltare alla sospensione e SS	Da riti SI: saltare art allo 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	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	Kippe infilata a 1 g in presa poplitea	Kippe SS: Mezza volta di petto	Kippe infilata 2 g tesa	Infilata a 2 g e stacco - anche presa dalla Basecula
RIGA 8	Dall'app.: con 2 g tesa infilata 1/2 giro e arrivo in art	Dall'app.: con 2 g tesa infilata con risaltata in presa poplitea con oscillazione	Fuoks: (Discesa in sosp. SI)	Bascula con 1 g infilata con risaltata in presa poplitea	Giro d con 1 g infilata tesa	Giro d con 1 g infilata tesa	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-O)	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-45°)
RIGA 9	Dall'app.: con 2 g tesa infilata 1/2 giro e arrivo in art	Dall'app.: con 2 g tesa infilata con risaltata in presa poplitea con oscillazione	Fuoks: (Discesa in sosp. SI)	Bascula con 1 g infilata con risaltata in presa poplitea	Giro a con 1 g infilata tesa	Bascula a 2 g tesa infilata	Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-O)	Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-45°)
RIGA 10	Dall'app.: St. Slancio d 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 Foretito	Foretito gu	Foretito gd	Foretito con 1/2 giro	Dall'oscillaz. SS in sospensione: Salto d r	Salto d r

Leggenda: a=avanti d=dietro L=laterale T=tacco K=carpiato T=teso g=gamba gd=gambe divaricate gu=gambe unite ppu=piedi part uniti SS=staggio superiore SI=staggio inferiore art=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**

FIG VOLTEGGIO

Società: **Sebina** Nome: **Gianotti Claudia** Anno di nascita: **2005** Categoria: **S1** Livello: **LC** Data:

LA3		Tappetoni altezza 40 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige")				
Valore Salto:	GRUPPI SALTI	1,50	2,00	2,50	3,00	3,50
Attrezzatura:	A	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 + VERTICALE + arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti
	B	Breve Rincorsa: battuta in pedana + SALTO IN ESTENSIONE arrivo a piedi pari uniti		Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA		Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti

LB3 - LB		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)				
Valore Salto:	GRUPPI SALTI	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00
Attrezzatura:	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 + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti	RONDATA (posa mani h. 80 cm e arrivo a piedi pari uniti su Tappeto h. 40 cm)

LC3 - LC		Tappetoni altezza 0,80 mt. + (se necessario tappetino tipo "sarneige")				
Valore Salto:	GRUPPI SALTI	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00
Attrezzatura:	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	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 + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti	Rondata in pedana + FLIC con arrivo a piedi pari uniti

LD3 - LD		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)				
Valore Salto:	GRUPPI SALTI	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00
Attrezzatura:	A	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti	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 in pedana + FLIC con arrivo piedi pari uniti (mani Tapp. h. 120 cm con arrivo su Tappetoni h. 80 cm)

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

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



PT-FGI SILVER 2021



Ginnastica Artistica Femminile

CORPO LIBERO

Società: **SEBINA**

Nome: **Giametta Claudia**

Anno di Nascita: **2005**

Categoria: **S1**

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 Piegate	Capovolta d alla Verticale a braccia Tese	Rondata + flic d + rim	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	Verticale + 1/2 giro (180°)	Ribattata 1 g	Ribattata ppu + rim	Ribattata + Salto a r	Salto a t (anche con la Ribattata)	Salto a t con 1 giro (360°) (anche con la Ribattata)
	3	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a	Verticale + 1 giro (360°)	Ribattata 1 g + Ribattata 1 g	Ribattata 1 g + Ribattata ppu + rim	Ribattata 1 g + Ribattata ppu + rim	Salto a r + Salto a r (anche con la Ribattata)	Salto a t + Salto a r (anche con la Ribattata)
RIGA 4	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d	Rondata + rim	ppu flic d smezzo	Rovesciata d + flic + flic + rim	Rondata + flic + rim	Rondata + 2 flic + rim	Rond. + salto tempo + flic + rim	Rond. + salto tempo + flic + Salto d r
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 + Sissone	ppu Flic d + Enj sul posto	ppu Flic d + Enj sul posto	ppu Presalto Rond + salto d raccolto + rim
RIGA 6	1/2 giro (180°) in passè	1/2 giro (180°) in passè	1/2 giro (180°) in passè	1 giro (360°) in passè	1 giro (360°) in passè + passo a g tesa e slancio g a (tutto in relevè)	1 giro (360°) in passè + passo 1/2 giro (180°) in passè sull'altra gamba	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	Enjambée con Cambio + Enjambée con 1/4 di giro (90°)	Enjambée con Cambio + Enjambée con 1/4 di giro (90°)
RIGA 7	Chassè + Salto del Gatto	Chassè + Storbiciata a gambe tese	Chassè + Storbiciata a gambe tese	Enjambée + Salto del Gatto	Enjambée + Enjambée	Enjambée + Enjambée con 1/4 di giro (90°)	Enjambée con Cambio + Salto del Gatto	Enjambée con Cambio + Enjambée con 1/4 di giro (90°)	Enjambée con Cambio + Enjambée con 1/4 di giro (90°)	Enjambée con Cambio + Enjambée con 1/4 di giro (90°)
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°) in passè	1 giro (360°) con g libera tesa a 45°	1 giro (360°) in passè impugnando g lib. (apertura 135°)	1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 135°)	1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 135°)
RIGA 9	Salto del gatto	Storbiciata a gambe tese	salto del gatto con 1/2 giro (180°)	Enjambée gatto con 1 giro (360°)	Enjambée con 1/4 di giro (90°)	Enjambée con cambio	Johnson	Salto girato	Enjambée ad Anello	Enj. Cambio con 1/2 giro (180°)
RIGA 10	se Salto r	se con 1/2 giro (180°)	Salto r con 1/2 giro (180°)	Eni sul posto divaricato (apertura 90°)	Salto del gatto con 1 giro (360°)	Eni sul posto divaricato (apertura 90°)	Eni sul posto divaricato (apertura 180°)	Eni sul posto con 1/2 giro (180°)	Salto Div. con 1 giro (Popa)	Salto cosacco con 1 giro
Punt.MAX										

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

Le celle uguali non possono essere ripetute

Obbligatorio eseguire righe 1-2-3, pen. p.0,50 Per ogni riga la cella da effettuare rispettando il valore e max proprio Livello. 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).

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 gimn. spinta a 1 piede max 2 volte se contenuto in combin. in celle diverse.

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



PT-FGI SILVER 2021

Ginnastica Artistica Femminile



TRAVE

Società: **SEBINA**

Nome: **Gianola**

Claudia

Anno di Nascita: **2003**

Categoria: **SN**

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 di sagittale	Verticale in divaricata sagittale	Ruota	Rovesciata d (partenza da seduti)	Rovesciata d (partenza da seduti)	Fic d smezziato o unto	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 (storbiata)	Tic Tac con partenza a (unite le g in verticale)	Ruota	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Verticale rita gu (tenuta 2')	Rondata	Ruota Ritallata senza mani senza mani
3	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti	Slancio non in verticale con cambio di g (storbiata)	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi	Verticale di slancio con cambio di g (storbiata)	Verticale di slancio (unite le g in verticale)	Ruota	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Verticale rita gu (tenuta 2')	Fic d smezziato o unto	Salto Ritallata d r senza mani

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

5	se + se	Salto del gatto + se	se + salto raccolto	Sissonne + se	Eni Sul Cosacco + se	Eni Sul Cosacco + se	Eni Sul Cosacco + se	Eni sul posto + Sissonne	Eni sul posto + Salto del Cosacco	Eni + Sissonne Raccolto
---	---------	----------------------	---------------------	---------------	----------------------	----------------------	----------------------	--------------------------	-----------------------------------	-------------------------

6	Salto del Gatto	Storbiata g tesse	Enjambee (apertura 90°)	Enjambee (apertura 90°) arrivo in arabesque	Salto del Gatto con 1/2 giro (180°)	Enjambee (apertura 180°)	Enjambee (apertura 180°)	Enjambee (apertura 180°) arrivo in arabesque	Enjambee (apertura 180°) arrivo in arabesque	Enjambee con cambio di gamba
---	-----------------	-------------------	-------------------------	---	-------------------------------------	--------------------------	--------------------------	--	--	------------------------------

7	se	Salto Raccolto	se con 1/2 giro (180°)	Enjambee sul posto (ap. 90°) anche in pt	Salto del gatto + Verticale di slancio con cambio di g (storbiata)	Enjambee sul posto (ap. 90°) anche in pt	Enjambee sul posto (ap. 90°) anche in pt	Enjambee sul posto (ap. 90°) anche in pt	Enjambee sul posto (ap. 90°) anche in pt	Enjambee sul posto con 1/2 g (180°)
---	----	----------------	------------------------	--	--	--	--	--	--	-------------------------------------

8	Chassé destro + chassé sinistro (o viceversa)	Candela + se (partenza da in piedi)	Capovolta avanti + se	Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (storbiata)	Salto del gatto + Verticale di slancio con cambio di g (storbiata)	Enjambee sul posto (ap. 90°) anche in pt	Enjambee sul posto (ap. 90°) anche in pt	Enjambee sul posto (ap. 90°) anche in pt	Enjambee sul posto (ap. 90°) anche in pt	Rovesciata a + se
---	---	-------------------------------------	-----------------------	---	--	--	--	--	--	-------------------

9	Posizione in passé tenuta 2' e chiusura in Relevé	Posizione su 1 piede g tesa a +45° tenuta 2' e chiusura in Relevé	1/2 giro (180°) su due piedi in relevé	1/2 giro (180°) in passé su 2 piedi in relevé	1/2 giro (180°) con gamba libera tesa a +45°	1 giro (360°) in passé	1/2 giro (180°) su un aiutapiede + passo	1/2 giro (180°) su un aiutapiede + passo	1/2 giro (180°) gamba libera tesa a +45°	1 giro (360°) con gamba libera tesa a +45°
---	---	---	--	---	--	------------------------	--	--	--	--

10	se all'estremità della trave	Battuta a ppu + se	Battuta a ppu + Salto pannello r	Rondata con appoggio delle mani all'estremità della trave	Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave	Salto a r (ap. 90°) da fermo	Ruota sulla Trave + se	Rondata sulla Trave + se	Verticale in divaricata sagittale +	Rovesciata Ritallata d + se
----	------------------------------	--------------------	----------------------------------	---	--	------------------------------	------------------------	--------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

PuntMAX	LA3										
Legenda:	LB3-LB										
Legenda:	LC3-LC										
Legenda:	LD3-LD										

Ogni ginnasta può scegliere liberamente su ogni riga la cella da effettuare rispettando il valore massimo eseguibile nel proprio Livello.

E' obbligatoria l'esecuzione delle prime 3 righe della scheda (figa 1-2-3); p.m. p.0,50 per ogni riga non eseguita.

Dove non specificato gli Enjambee, il Salto Divaricato e il Salto Raccolto sono con apertura di 180°. Dove non specificato gli Enjambee si intendono spinti ad 1 piede.

Celle uguali non possono essere ripetute anche se sono contenute 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 riconosciuta [Enj] (apertura 90°) (E, 0,50).



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile

PARALLELE

Società: **SEGIMA** Nome: **Gianotta Marina**

Anno di Nascita: **2005** Categoria: **S1** Livello: **LC** Data: **H 1,00**

VALORE:	A 0,30	B 0,40	C 0,50	D 0,60	E 0,70	F 0,80	G 0,90	Livello		Data
RIGA Entrate	1	St: Entrata: Saltare art (partenza libera)	St: Entrata: capovolta d art partenza piu	St: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	St: Kippe infilata 1 g in presa poplitea	St: Kippe infilata 1 g tesa	St: Kippe infilata 2 g tesa	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS
RIGA	2	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in art con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in art con g infilata	<u>Giro addominale d</u>	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio stancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Tempo di capovolta (-45°)	Tempo di capovolta (-45°)	Tempo di capovolta (piu)	(45° o
RIGA	3	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in art con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in art con g infilata	Stancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da riti SI: saltare alla sospensione e SS	Da riti SI: saltare art allo SS	Stancio d di posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio stancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.
RIGA	4	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano art	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano art	Stancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da riti SI: saltare alla sospensione e SS	Da riti SI: saltare art allo SS	Stancio d di posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio stancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.
RIGA	5	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano art	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano art	Stancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da riti SI: saltare alla sospensione e SS	Da riti SI: saltare art allo SS	Stancio d di posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio stancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.
RIGA	6	Dall'app.: con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app.: con 1 g tesa infilata 1/2 giro	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	SS: (Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione	Da riti SI: saltare alla sospensione e SS	Da riti SI: saltare art allo SS	Stancio d di posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio stancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.
RIGA	7	Dall'app.: con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app.: con 1 g tesa infilata 1/2 giro	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	SS: (Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione	Da riti SI: saltare alla sospensione e SS	Da riti SI: saltare art allo SS	Stancio d di posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio stancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.
RIGA	8	Dall'app.: con 2 g tese infilata 1/2 giro e arrivo in art	Dall'app.: con 2 g tese infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione	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 inflatate	Kippe appoggio a gd (Stalder) (-0)
RIGA	9	Dall'app.: con 2 g tese infilata 1/2 giro e arrivo in art	Dall'app.: con 2 g tese infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione	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 infilata	Giro a con 2 g inflatate	Kippe appoggio a gd (Stalder) (-0)
RIGA	10	Dall'app.: St: Stancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio	Dall'oscilaz. SS abbandonate e le impugnature arrivo in piedi	Posa successiva dei piedi sullo staggio a gd e uscita in Foreto	Floreto gu	Floreto gd	Floreto con 1/2 giro	Dall'oscilaz. SS in sospensione: Salto d r Salto d k Salto d r Salto d k Salto d r Salto d k Salto d teso		

Legenda: a=avanti d=dietro L=laterale F=raccolto k=capitato t=teso g=gamba gd=gamba divaricate gu=gamba unite ppu=piedi pari uniti SS=staggio superiore St=staggio inferiore art=all'appoggio rito frontale -O=scoti l'orizz. -45=scoti 145° dalla Vert. +45=sopra 145° 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:

SERINA

Nome:

Giavotti Martina

Anno di Nascita

2005

Categoria

S1

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
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 + CAPOVOLTA SALTATA

Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino

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

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

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

Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino

Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino
Rondata in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con arrivo a piedi pari uniti sui Tappetoni

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

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

LB3 - LB

Attrezzatura:

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

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

Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino

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

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

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

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

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

LC3 - LC

Attrezzatura:

Valore Salto:

7,00

7,50

8,00

8,50

9,00

GRUPPI SALT
A Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino
B Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA

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

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)

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

LD3 - LD

Attrezzatura:

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

Tappeto supplementare: Tappeto (h. 0,40 mt., lungn. 1,50/2 mt., largh. 1 mt.) posto di traverso (distanza libera dal bordo del tappetone) + (con sovrapposto tappettino 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

CORPO LIBERO

Società:

SEBINA

Nome:

Giansta Martina

Anno di Nascita

2005

Categoria

S1

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 Piegate	Capovolta d alla Verticale a braccia Tese	Rondata + flic d + rim	Rondata (anche con flic) + Salto d r	Rondata (anche con flic) + Salto d t	Rondata (anche con flic) + Salto d t con 1 giro (360°)
2	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a	Ribattata 1 g	Ribattata ppu + rim	Ruota senza mani	Salto a r	Ribattata + Salto a r	Salto a t (anche con la Ribattata)	Salto a t con 1 giro (360°) (anche con la Ribattata)
3	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a	Verticale + 1 giro (360°)	Ribattata 1 g + Ruota	Ribattata 1 g + Ribattata 1 g	Ribattata 1 g + Ribattata ppu + rim	Ribattata 1 g + Ribattata ppu + rim	Salto a r + Salto a r (anche con la Ribattata)	Salto a t + Salto a r (anche con la Ribattata)
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
5	Capovolta a	Capovolta a + se	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	ppu Presalto + Rondata + salto divaricato	ppu Presalto + Rondata + Sissone	ppu Flic d + salto divaricato	ppu Flic d + Enj sul posto	ppu Flic d + Sissone	ppu Presalto Rond + salto d raccolto + rim
6	1/2 giro (180°) in passe	1/2 giro (180°) in passe	1/2 giro (180°) in passe	1 giro (360°) in passe	1 giro (360°) in passe + passo a g tesa e slancio g a (tutto in relevé)	1 giro (360°) in passe + passo 1/2 giro (180°) in passe sull'altra gamba		1 giro (360°) in passe + passo 1 giro (360°) in passe sull'altra gamba		2 giri (720°) in passe
7	Chassé + Salto del Gatto	Chassé + Storbiciata a gambe tese	Enjambee + Salto del Gatto	Enjambee + Salto del Gatto	Enjambee + Enjambee	Enjambee + Enjambee con 1/4 di giro (90°)	Enjambee + Salto del Gatto	Enjambee con Cambio + Enjambee	Enjambee con Cambio + Enjambee con 1/4 di giro (90°)	Enjambee con Cambio + Johnson
8	1/2 giro (180°) con g libera tesa a 45°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 135°)	1/2 giro (180°) in passe	1/2 giro (180°) con g libera tesa a 90°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 180°)	1 giro (360°) in passe	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°)
9	Salto del gatto	Sforbiciata a gambe tese	Enjambee + Salto del gatto con 1/2 giro (180°)	Enjambee + Salto del gatto con 1 giro (360°)	Enjambee con 1/4 di giro (90°)	Enjambee con cambio	Johnson	Salto girato	Enjambee con Cambio ad Anello	Enj. Cambio con 1/2 giro (180°) Enj. Cambio ad Anello
10	Salto r	Salto r con 1/2 giro (180°)	Sissone	Salto divaricato (apertura 90°)	Salto con 1 giro (360°)	Salto divaricato (apertura 180°)	Salto Div. Con 1/2 giro (180°)	Enj sul posto con 1/2 giro (180°)	Salto Div. con 1 giro (Popa)	Salto se con 2 giri (720°) con 1 giro (360°)

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

Obbligatorio eseguire righe 1-2-3; per. p. 0,50 per ogni riga non eseguita. Ogni ginnasta può scegliere su ogni riga la cella da effettuare e riportando il valore max proprio Livello. Il movimento non verrà assegnato. Gare individuali: ginnasta esegue un movimento non previsto dal suo Livello il valore max. del Livello in cui partecipa la squadra. 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. Note "se", "no" consentite. Invertire e/o modificare l'ordine degli elementi. I salti giri, spinta a 1 piede no uguali a quelli del Pass. max 2 volte se contenuto in combin. in celle diverse. Dove non specificato: gli Enj., il Salto Div. e il Sissone 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 grad. di ampiezza non consentiti dal suo Liv. si assegnerà il movimento, se previsto, con i grad. di ampiezza del suo Livello di appartenenza. (Vedi Esempio pag. 1 nota 6).

