

000052

PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



PARALLELE

Società: ASD VIRTUS
GALLARATE

Nome: LARA CASTO

Anno di Nascita

2004

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	Sl: Entrata: Saltare arf	Sl: Entrata: capovolta d arf (partenza libera)	Sl: Entrata: capovolta d arf partenza ppu	Sl: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione		Sl: Kippe infilata 1 g in presa poplitea		Sl: Kippe infilata 1 g tesa	Sl.: 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 (più) (45° o						
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 rititi Sl: saltare alla sospensione e SS	Da rititi Sl: 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	Fiofretto 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 rititi Sl: saltare alla sospensione e SS	Da rititi Sl: 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 rititi Sl: saltare alla sospensione e SS	Da rititi Sl: 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 rititi Sl: saltare alla sospensione e SS	Da rititi Sl: 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	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 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. Sl: 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 Fiofretto				Fiofretto gu	Fiofretto gd	Fiofretto con 1/2 giro		Dall'oscillaz. SS in sospensione:		Salto d r	Salto d k	Salto d tesò		
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 Sl=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

000052



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile

figi VOLTEGGIO

Società: ASD GINNASTICA VIRTUS Nome: LARA CASTO Anno di Nascita: 2004 Categoria: 5-1 Livello: LD 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		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 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.
			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 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
			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 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.
			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 SALTI PREVEDONO L'ARRIVO FERMATO. Per le penalità relative all'arrivo dei salti si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.

000052



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile

fgi CORPO LIBERO

Società: ASD GINNASTICA VIRTUS Nome: LARA CASTO Anno di Nascita: 2004 Categoria: S1 Livello: LD 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							
RICHE 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 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 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	Rond. + salto tempo + flic + Salto d k	Rond. + salto tempo + flic + 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 relevè)	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	Chassè + Salto del Gatto	Chassè + Sforbiciata a gambe tese		Enjambeè + Salto del Gatto	Enjambeè + Enjambeè	Enjambeè + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)	Enjambeè con Cambio + Salto del Gatto	Enjambeè con Cambio + Enjambeè	Enjambeè con Cambio + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)	Enjambeè con Cambio + 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	Enjambeè ad Anello	Enj. Cambio con 1/2 giro (180°)	Enj. Cambio ad Anello	Strug			
RIGA	10	se	Salto r se con 1/2 giro (180°)	Salto r con 1/2 giro (180°)	Sissonne	Cosacco	Enj sul posto (apertura 90°)	Salto divaricato (apertura 90°)	se con 1 giro (360°)	Enj sul posto (apertura 180°)	Salto divaricato (apertura 180°)	Salto Cosacco con 1/2 giro (180°)	Salto Div. Con 1/2 giro (180°)	Enj sul posto con 1/2 giro (180°)	Salto Div. con 1 giro (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=rimalzo Enj=Enjambeè 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).

000052

PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



TRAVE

Società: ASD GINNASTICA VIRTUS GALLARATE Nome: **ERIKA CIBIN** Anno di Nascita: **2008** Categoria: **JA** Livello: **LD** 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 (sforbiata)		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 (sforbiata)	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)		Verticale di slancio con cambio di g (sforbiata)		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	4a	Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in squadra divaricata	Entrata in spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata (2°)		Entrata in capovolta a in punta alla trave																	
	4b	Passaggio laterale di una g e arrivo a cavallo della trave a gd	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in squadra divaricata	Entrata in spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata (2°)		Capovolta d sotto la trave		Entrata framezzo alla seduta		Entrata in arabesque in punta alla trave		Entrata in capovolta a in punta alla trave								Verticale d'impostazione			
RIGA	5	se + se	Salto del gatto + se	se + salto raccolto				Sissonne + se		Enj. Sul posto + se	Salto del Cosacco + se	Enj. Sul posto + Salto Raccolto	Enj + se	Sissonne + 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	Sforbiata 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	Chassè destro + chassè sinistro (o viceversa)		Candela + se (partenza da in piedi)		Capovolta avanti + se		Chassè + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiata)		Salto del gatto + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiata)		Verticale di slancio (unire g in vert.) + se		Verticale in divaricata sagittale + se		Salto del gatto + Ruota		Verticale in divaricata sagittale +		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 1/2 giro (180°) sull'altro		1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 90°		1 giro (360°) con g libera tesa a +45°							
RIGA	10	se all'estremità della trave	Battuta a ppu + se	Battuta a ppu + Salto pennello r		Battuta a ppu + Salto Divaricato		Rondata con appoggio delle mani all'estremità della trave		Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave		solo Trave h. 125 cm		Salto a r (spinta 2 piedi)		Salto d r da fermo		Ruota sulla Trave + se		Rondata sulla Trave + se		solo Trave h. 125 cm			
Punt.MAX		LA3				LB3-LB				LC3-LC				LD3-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 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)].

000032

		PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile				 VOLTEGGIO								
		Società: ASD GINNASTICA VIRTUS		Nome: ERIKA CUBIN		Anno di Nascita: 2008	Categoria: J1	Livello: LD	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 + 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 sui 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)		Rondata in pedana + FLIC con arrivo in piedi (mani e arrivo su Tappetoni 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

fgj PARALLELE



Società: ASD VIRTUS GAULLA RATE

Nome: ERIKA CIBIN

Anno di Nascita: 2008

Categoria: J1

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	1	St: 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 (-45°)	Tempo di capovolta (più)	(45° o						
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 rititi SI: saltare alla sospensione e SS	Da rititi 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	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 rititi SI: saltare alla sospensione e SS	Da rititi 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	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da rititi SI: saltare alla sospensione e SS	Da rititi 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 rititi SI: saltare alla sospensione e SS	Da rititi 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	Granvolla 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	Basculi con 1 g infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione	Giro d con 1 g infilata in presa poplitea	Fucks (Discesa in sosp. SI)	Basculi con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Basculi con 1 g infilata tesa	Giro d con 1 g infilata tesa	Kippe infilata a 1 g in presa poplitea	Giro d con 2 g 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	Basculi con 1 g infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione	Giro a con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Fucks (Discesa in sosp. SI)	Basculi con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Basculi con 1 g infilata tesa	Giro a con 1 g infilata tesa	Basculi a 2 g tese 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	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 tesò
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 l 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: ASD GINNASTICA VIRTUS		Nome: ERIKA CIBIN				Anno di Nascita: 2008		Categoria: J1	Livello: LD		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		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 smezzzato		Rovesciata d + flic smezzzato	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	Chassè + Salto del Gatto	Chassè + Sforbiciata a gambe tese				Enjambeè + Salto del Gatto		Enjambeè + Enjambeè		Enjambeè + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)		Enjambeè con Cambio + Salto del Gatto		Enjambeè con Cambio + Enjambeè		Enjambeè con Cambio + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)		Enjambeè con Cambio + 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		Enjambeè ad Anello	Enj. Cambio con 1/2 giro (180°)	Enj. Cambio ad Anello	Strug			
RIGA	10	se	Salto r	se con 1/2 giro (180°)	Salto r con 1/2 giro (180°)	Sissonne	Cosacco	Enj sul posto (apertura 90°)	Salto divaricato (apertura 90°)	se con 1 giro (360°)		Enj sul posto (apertura 180°)	Salto divaricato (apertura 180°)	Salto Cosacco con 1/2 giro (180°)	Salto Div. Con 1/2 giro (180°)	Enj sul posto con 1/2 giro (180°)		Salto Div. con 1 giro (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 = Enjambeè 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		fgj TRAVE																
Società: ASD GINNASTICA VIRTUS GALA RATE			Nome: LAURA CUBIN		Anno di Nascita: 2008	Categoria: 5A	Livello: LD	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 smezzoato 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	Riballata 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 smezzoato o unito	Salto d r	Ruota senza mani	Riballata senza mani			
RIGA	4a	Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in squadra divaricata	Entrata in spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata (2°)	Entrata in capovolta a in punta alla trave											
	4b	Passaggio laterale di una g e arrivo a cavallo della trave a gd	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in squadra divaricata	Entrata in spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata (2°)	Capovolta d sotto la trave	Entrata framezzo alla seduta ✓	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in capovolta a in punta alla trave			Verticale d'impostazione					
RIGA	5	se + se	Salto del gatto + se	se + salto raccolto		Sissonne + se		Enj. Sul posto + se	Salto del Cosacco + se	Enj. Sul posto + Salto Raccolto	Enj + se	Sissonne + Enj + Salto Sissonne	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	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 1/2 giro (180°) sull'altro ✓	1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 90°			1 giro (360°) con g libera tesa a +45°				
RIGA	10	se all'estremità della trave	Battuta a ppu + se	Battuta a ppu + Salto pennello r	Battuta a ppu + Salto Divaricato	Rondata con appoggio delle mani all'estremità della trave	Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave	solo Trave h. 125 cm	Salto a r (spinta 2 piedi)	Salto d r da fermo	Ruota sulla Trave + se	Rondata sulla Trave + se		solo Trave h. 125 cm	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 Enjambée, il Salto Divaricato e il Sissonne sono con apertura di 180°. Dove non specificato gli Enjambée si intendono spinta ad 1 piede.			Celle uguali non possono essere ripetute anche se sono su righe diverse		Gli elementi acrobatici possono essere ripetuti più volte se contenuti in combinazione in celle diverse, eccetto la Verticale max. 2 volte (escluse entrata e uscita).			Il se può essere ripetuto max 3 volte (esclusa uscita) se contenuto in combinazione in celle diverse.		In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.				
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)].														

000032

		PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile			 VOLTEGGIO			
		Società: ASD GINNASTICA VIRTUS	Nome: LAURA CIBIN	Anno di Nascita: 2008	Categoria: J-1	Livello: LD	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		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 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.
			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 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
			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 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.
			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., 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.

000052

PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



PARALLELE

 Società: ASD VIRTUS
GALLARATE

Nome: LAURA CUBIN

Anno di Nascita

2008

Categoria

J1

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

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 (-0)	Tempo di capovolta (-45°)	Tempo di capovolta (più)	(45° o						
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	Fioletto e stacco con presa allo SS				
RIGA	4 Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da ritti St: saltare alla sospensione e SS	Da ritti St: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Slancio dietro gd a corpo squadrato (-0)	Slancio dietro gd a corpo squadrato (-45°)	Slancio dietro gd a corpo squadrato (45° o più)				
RIGA	5 Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da ritti St: saltare alla sospensione e SS	Da ritti St: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Slancio dietro gu (-0)	Slancio dietro gu (-45°)	Slancio dietro gu (45° o più)				
RIGA	6 Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	SS: Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione	Da ritti St: saltare alla sospensione e SS	Da ritti St: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: Mezza volta di petto	Granvolta di petto						
RIGA	7 Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	Fucks (Discesa in sosp. SI)	Giro addominale a a g piegate (ochetta)	Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	Kippe infilata a 1 g in presa poplitea	Giro addominale a a g 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. St: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio	Dall'oscill. SS abbandonare d le impugnature arrivo in piedi	Posa successiva dei piedi sullo staggio a gd e uscita in Fioletto	Fioletto gu	Fioletto gd	Fioletto 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 divanicate gu=gambe unite ppu=piedi pari uniti SS=staggio superiore SI=staggio inferiore arf=all'appoggio ritto frontale -0=sotto l'orizz. -45=sotto i 45° dalla Vert. +45=sopra i 45° dalla Vert.

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

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

000032

PT-FGI SILVER 2021		Ginnastica Artistica Femminile				fji		CORPO LIBERO															
Società: ASD GINNASTICA VIRTUS		Nome: LAURA CUBIN				Anno di Nascita: 2008		Categoria: J1		Livello: LD		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			
RICHE OBBLIGATORIE	1	Capovolta d	Ruota		Rovesciata d	Rondata + rim	Capovolta d alla Verticale a braccia Piegate		Capovolta d alla Verticale a braccia Tese		Rondata + fic d + rim		Rondata (anche con fic) + Salto d r Salto d k		Rondata (anche con fic) + Salto d t		Rondata (anche con fic) + salto d t con 1giro (360°)		Rondata (anche con fic) + salto d t con 1giro (360°)				
	2	Capovolta a	Verticale + capovolta a		Rovesciata a		Ribaltata 1g	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 1g + Ruota		Ribaltata 1g + Ribaltata 1g		Ribaltata 1g + Rondata ppu + rim		Ribaltata 1g + 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 fic d smezzato		Rovesciata d + fic smezzato	Rondata + fic + rim			Rondata + 2 fic + rim		Rond. + salto tempo + fic + rim		Rond. + salto tempo + fic + 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 Fic d + salto divaricato		ppu Fic d + Enj sul posto	ppu Fic 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	Chassè + Salto del Gatto	Chassè + Sforbiata a gambe tese				Enjambeè + Salto del Gatto		Enjambeè + Enjambeè		Enjambeè + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)		Enjambeè con Cambio + Salto del Gatto		Enjambeè con Cambio + Enjambeè		Enjambeè con Cambio + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)		Enjambeè con Cambio + 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	Sforbiata a gambe tese		salto del gatto con 1/2 giro (180°)	Fouettè con arrivo in Arabesque	Enjambeè Salto del gatto con 1 giro (360°)		Enjambeè con 1/4 di giro (90°)		Enjambeè con cambio		Johnson		Salto girato		Enjambeè ad Anello	Enj. Cambio con 1/2 giro (180°)	Enj. Cambio ad Anello	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 = rimbizzo Enj = Enjambeè 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" non consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi.		I salti ginn. spinta a 1 piede no uguali a quelli del Pass. di Danza (riga 7).		Il se può essere ripetuto max 2 volte se contenuto in combin. In celle diverse.		Dove non specificato: gli Enj., il Salto Div. e il Sissonne sono con apertura 180°; gli Enj. sono spinti a 1 piede; il Fic 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					fji		TRAVE							
Società: ASD GINNASTICA VIRTUS GALLARATE				Nome: SOFA CUSAGHI			Anno di Nascita: 2007	Categoria: 52	Livello: LD	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 smezzo 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 smezzo o unito	Salto d r Ruota senza mani Ribaltata senza mani				
RIGA	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									
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	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	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°) 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 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 combinazioni 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)].												

000052

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

Società: ASD GINNASTICA VIRTUS

Nome: SOFIA CUSLAGHI

Anno di Nascita
2007Categoria
J2Livello
UD3

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		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 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.
			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 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
			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 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.
			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 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

fgj CORPO LIBERO

Società: ASD GINNASTICA VIRTUS

Nome: SOFIA CUSLAGHI

Anno di Nascita: 2007

Categoria: J2

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	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 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 relevè)	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	Chassè + Salto del Gatto	Chassè + Sforbiciata a gambe tese			Enjambeè + Salto del Gatto	Enjambeè + Enjambeè	Enjambeè + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)	Enjambeè con Cambio + Salto del Gatto	Enjambeè con Cambio + Enjambeè	Enjambeè con Cambio + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)	Enjambeè con Cambio + Johnson							
RIGA	8	1/2 giro. (180°) con g libera tesa a 45°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 135°)			1/2 giro (180°) con g libera tesa a 90°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 180°)			1 giro (360°) con g libera tesa a 45°	1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 135°)		1 giro (360°) con g lib. tesa a 90°	1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 180°)					
RIGA	9	Salto del gatto	Sforbiciata a gambe tese	salto del gatto con 1/2 giro (180°)	Fouetté con arrivo in Arabesque	Enjambeè	Salto del gatto con 1 giro (360°)	Enjambeè con 1/4 di giro (90°)	Enjambeè con cambio	Johnson	Salto girato	Enjambeè ad Anello	Enj. Cambio con 1/2 giro (180°)	Enj. Cambio ad Anello	Strug				
RIGA	10	se	Salto r	se con 1/2 giro (180°)	Salto r con 1/2 giro (180°)	Sissonne	Cosacco	Enj sul posto (apertura 90°)	Salto divaricato (apertura 90°)	se con 1 giro (360°)	Enj sul posto (apertura 180°)	Salto divaricato (apertura 180°)	Salto Cosacco con 1/2 giro (180°)	Salto Div. Con 1/2 giro (180°)	Enj sul posto con 1/2 giro (180°)	Salto Div. con 1 giro (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 = rimbaltzo Enj = Enjambeè 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).

000052

PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile**figi VOLTEGGIO**Società: ASD GINNASTICA
VIRTUS

Nome:

ERIKA FERRARO

Anno di Nascita

2007

Categoria

J2

Livello

LD3

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		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 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.
			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 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
			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 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.
			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 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



TRAVE

Società: ASD GINNASTICA VENUS GALLARATE

Nome: ERIKA FERRARO

Anno di Nascita

2007

Categoria

52

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						
	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	Riballata 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	Riballata senza mani		
RIGA	4a	Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in squadra divaricata	Entrata in spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata (2')	Entrata in capovolta a in punta alla trave										
	4b	Passaggio laterale di una g e arrivo a cavallo della trave a gd	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in squadra divaricata	Entrata in spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata (2')	Capovolta d sotto la trave	Entrata framezzo alla seduta	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in capovolta a in punta alla trave			Verticale d'impostazione				
RIGA	5	se + se	Salto del gatto + se	se + salto raccolto		Sissonne + se		Enj. Sul posto + se	Salto del Cosacco + se	Enj. Sul posto + Salto Raccolto	Enj + se	Sissonne + 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	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 1/2 giro (180°) sull'altro	1/2 giro (180°) su un'avampiede + passo 1/2 giro (180°) sull'altro	1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 90°	1 giro (360°) con g libera tesa a +45°					
RIGA	10	se all'estremità della trave	Battuta a ppu + se	Battuta a ppu + Salto pennello r	Battuta a ppu + Salto Divaricato	Rondata con appoggio delle mani all'estremità della trave	Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave	solo Trave h. 125 cm	Salto a r (spinta 2 piedi)	Salto d r da fermo	Ruota sulla Trave + se	Rondata sulla Trave + se	solo Trave h. 125 cm	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 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

Cil elementi acrobatici possono essere ripetuti più volte se contenuti in combinazione in celle diverse, eccetto la Verticale max. 2 volte (escluse entrate e uscite).

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)].

000052

		PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile				FIGI VOLTEGGIO			
		Società: ASD GINNASTICA VIRTUS		Nome: GIORGIA FRIGERIO		Anno di Nascita: 2006	Categoria: 53	Livello: UD3	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		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 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.	
			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 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	
			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 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.	
			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.)
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 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						fj TRAVE																			
Società: ASD GINNASTICA VIRTUS GALLARATE		Nome: GIORGIA FRIGENIO				Anno di Nascita: 2006		Categoria: 33		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 X		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 X	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)		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) X		Ruota	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)		Verticale ritta gu (lenuta 2°)		Flic d smezzato o unito		Salto d r	Ruota senza mani	Ribaltata senza mani					
RIGA	4a Trave 50 cm	Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque	Pose 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	Pose 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 X		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 X	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	Sfobiciata g tese		Enjambée (apertura 90°)		Enjambée (apertura 90°) arrivo in arabesque		Salto del Gatto con 1/2 giro (180°)		Enjambée (apertura 180°) X		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°) X	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 X		Salto del gatto + Ruota		Verticale in divaricata sagittale +		Rovesciata a + se	Rovesciata d + se									
RIGA	9	Posizione in passè tenuta 2° e chiusura in Relevé	Posizione su 1 piede g tesa a +45° tenuta 2° e chiusura in Relevé		1/2 giro (180°) su due piedi in relevé		1/2 g. (180°) su 2 piedi in relevé + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevé	1/2 giro (180°) in passè		1/2 giro (180°) con gamba libera tesa a +45°		1 giro (360°) in passè		1/2 giro (180°) su un'avampiede + passo X 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		Ruota sulla Trave + se	Rondata sulla Trave + se		solo Trave h. 125 cm									
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)].															

000052

PT-FGI SILVER 2021		Ginnastica Artistica Femminile						CORPO LIBERO															
Società: ASD GINNASTICA VIRTUS		Nome: GIORGIA FRIGERU				Anno di Nascita: 2006		Categoria: J3	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	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 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 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 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 + Sforbicata 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	Sforbicata 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. spinta a 1 piede no uguali a quelli del Pass. di Danza (riga 7).		Il se può essere ripetuto max 2 volte se contenuto in combin. in celle diverse.		Dove non specificato: gli Enj., il Salto Div. e il Sissonne sono con apertura 180°; gli Enj. sono spinti a 1 piede; il Flic Flac è a gambe unite.			
Movimenti con ampiezza in gradi: se la ginnasta effettua un mov. con gradi di ampiezza non consentiti dal suo Liv. si assegnerà il movimento, se previsto, con i gradi di ampiezza del suo Livello di appartenenza. (Vedi Esempio pag.1 nota 6).																							

PT-FGI SILVER 2021 *Ginnastica Artistica Femminile*

VOLTEGGIO


Società: ASD GINNASTA VIRTUS

Nome: AURORA FURIOSI

Anno di Nascita: 2008

Categoria: 54

Livello: LD

Data:

1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore	
LA3	
Valore Salto:	Attrezzatura:
1,50	Breve Rincorsa: battuta in pedana + SALTO IN ESTENSIONE arrivo a piedi pari uniti
2,00	Breve Rincorsa: battuta in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con divaricata Frontale arrivo a piedi pari uniti
2,50	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA
3,00	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino
3,50	Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti
Tappetoni altezza 40 cm. + (se necessario tappettino tipo "sarneige")	
Valore Salto:	Attrezzatura:
3,00	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA arrivo a piedi pari uniti
3,50	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino
4,00	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino
4,50	Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti
5,00	Rincorsa: battuta in pedana + 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	
Valore Salto:	Attrezzatura:
3,00	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA arrivo a piedi pari uniti
3,50	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino
4,00	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino
4,50	Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti
5,00	Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA (posa mani h. 80 cm e arrivo a piedi pari uniti su Tappeto h. 40 cm)
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:	Attrezzatura:
5,00	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA arrivo a piedi pari uniti
5,50	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino
6,00	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino
6,50	Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti
7,00	Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti

1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore	
LC3 - LC	
Valore Salto:	Attrezzatura:
5,00	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA arrivo a piedi pari uniti
5,50	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino
6,00	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino
6,50	Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti
7,00	Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti
Tappetoni altezza 0,80 mt. + (se necessario tappettino tipo "sarneige")	
Valore Salto:	Attrezzatura:
7,00	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino
7,50	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino
8,00	Rondata in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con arrivo a piedi pari uniti sui Tappetoni
8,50	Rondata in pedana + spinta con arrivo supino
9,00	Rondata in pedana + FLIC con arrivo piedi pari uniti (mani Tapp. h. 120 cm con arrivo su Tapp. h. 80 cm)

1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore	
LD3 - LD	
Valore Salto:	Attrezzatura:
7,00	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino
7,50	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino
8,00	Rondata in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con arrivo a piedi pari uniti sui Tappetoni
8,50	Rondata in pedana + spinta con arrivo supino
9,00	Rondata in pedana + FLIC con arrivo piedi pari uniti (mani Tapp. h. 120 cm con arrivo su Tapp. h. 80 cm)
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)	
Valore Salto:	Attrezzatura:
7,00	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino
7,50	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino
8,00	Rondata in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con arrivo a piedi pari uniti sui Tappetoni
8,50	Rondata in pedana + spinta con arrivo supino
9,00	Rondata in pedana + FLIC con arrivo piedi pari uniti (mani Tapp. h. 120 cm con arrivo su Tapp. h. 80 cm)

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 tappettino 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: ASD VIRTUS GALLARATE Nome: AURORA FURZOSI Anno di Nascita: 2008 Categoria: Ju Livello: D Data: 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	St: Entrata-Salire arf	St: Entrata: capovola d arf (partenza libera)	St: Entrata: capovola d arf partenza ppu	St: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	St: Kippe infilata 1 g in presa poplitea	St: Kippe infilata 1 g tesa	St: Kippe infilata 2 g tesa	Kippe SI Kippe breve Kippe SS
RIGA 2	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata		Giro addominale d		Tempo di capovola (-0)	Tempo di capovola (-45°)	Tempo di capovola (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	Stanco d gu (piedi sotto staggio)	Da riti St: saltare alla sbarra alla sospensione e SS	Da riti St: saltare alla sbarra alla sospensione e SS	Da riti St: saltare alla sbarra allo SS	Stanco d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Stanco dietro gd a corpo squadrato (-45°)
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	Stanco d gu (piedi sotto staggio)	Da riti St: saltare alla sbarra alla sospensione e SS	Da riti St: saltare alla sbarra allo SS	Da riti St: saltare alla sbarra allo SS	Stanco d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Stanco dietro gd a corpo squadrato (-45°)
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	Stanco d gu (piedi sotto staggio)	Da riti St: saltare alla sbarra alla sospensione e SS	Da riti St: saltare alla sbarra allo SS	Da riti St: saltare alla sbarra allo SS	Stanco d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Stanco dietro gu (-45°)
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 St: saltare alla sbarra alla sospensione e SS	Da riti St: saltare alla sbarra allo SS	Da riti St: saltare alla sbarra allo SS	Stanco d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Stanco dietro gu (-45°)
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	Da riti St: saltare alla sbarra alla sospensione e SS	Da riti St: saltare alla sbarra allo SS	Da riti St: saltare alla sbarra allo SS	Stanco d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Stanco dietro gu (-45°)
RIGA 8	Dall'app. con 2 g tesa infilata 1/2 giro e arrivo in arf	Dall'app. con 2 g tesa infilata 1/2 giro e arrivo in arf	SS: Dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	Da riti St: saltare alla sbarra alla sospensione e SS	Da riti St: saltare alla sbarra allo SS	Da riti St: saltare alla sbarra allo SS	Stanco d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Stanco dietro gu (-45°)
RIGA 9	Dall'app. con 2 g tesa infilata 1/2 giro e arrivo in arf	Dall'app. con 2 g tesa infilata 1/2 giro e arrivo in arf	SS: Dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	Da riti St: saltare alla sbarra alla sospensione e SS	Da riti St: saltare alla sbarra allo SS	Da riti St: saltare alla sbarra allo SS	Stanco d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Stanco dietro gu (-45°)
RIGA 10	Dall'app. St: Stanco d e arrivo a terra di fronte allo staggio	Dall'app. St: Stanco d e arrivo a terra di fronte allo staggio	SS: Dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	Da riti St: saltare alla sbarra alla sospensione e SS	Da riti St: saltare alla sbarra allo SS	Da riti St: saltare alla sbarra allo SS	Stanco d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Stanco dietro gu (-45°)
PuntMAX								

Legenda: a=avanti d=dietro L=laterale F=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=scatto 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



Società: ASD GINNASTICA VIRTUOS GALLA RATE

Nome: **AURORA FURIOSI**

Anno di nascita: **2006** Categoria: **5A** Livello: **1D** Data: **L 1,00**

VALORE:	A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	L 1,00
	RIGHE OBBLIGATORIE									
1	Candela: partenza da seduli e ritorno seduli	Candela: partenza da piedi e ritorno in piedi	Capovoltella a (partenza-arrivo liberi)	Ponte rovesciata d	Vericale in divaricata sagittale		Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Rovesciata d (partenza da seduli)	Fic d smezziato o unito	Salto d r
2	Posizione seduta: distendersi supini e ritorno	Posiz. accosciata: spinta ppu elevare il bacino verso la verticale	Capovoltella d (partenza-arrivo liberi)	Vericale di stanco con cambio di g (sforbiata)	Vericale di stanco con cambio di g (sforbiata)	Ruota	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Vericale ritta gu (lenuta 2')	Rondata	Ruota Ribaltata senza mani senza mani
3	Candela: partenza da seduli e ritorno seduli	Candela: partenza da piedi e ritorno in piedi	Capovoltella a (partenza-arrivo liberi)	Vericale di stanco con cambio di g (sforbiata)	Vericale di stanco (unire le g in vericale)	Ruota	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Vericale ritta gu (lenuta 2')	Fic d smezziato o unito	Salto d r Ruota Ribaltata 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 capovoltella a in punta alla trave	Entrata framezzo alla seduta	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in capovoltella a in punta alla trave		Vericale 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')	Capovoltella d sotto la trave					
5	se + se	Salto del gatto + se	se + salto raccolto	Sissome + se	Eni: Sul posto + se	Salto del Cosacco + se	Eni: Sul posto + Salto Raccolto	Sissome + Eni + Salto Raccolto	Eni sul posto + Sissome	Eni + (Sissome o Salto del Cosacco)
6	Salto del Gatto	Sforbiata g lese	Enjambea (apertura 90°)	Enjambea (apertura 90°)	Salto del Gatto con 1/2 giro (180°)	Salto del Cosacco	Enjambea (apertura 180°)	Enjambea (apertura 180°) arrivo in arabesque	Enjambea sul posto (ap. 180°) in pt	Enjambea con cambio di gamba
7	se	Salto Raccolto	se con 1/2 giro (180°)	Enjambea sul posto (ap. 90°) anche in pt	Sissome	Salto del Cosacco	Enjambea (apertura 180°)	Cosacco se con 1/2 giro (180°)	Enjambea sul posto (ap. 180°) in pt	Enjambea sul posto con 1/2 g (180°)
8	Chassè destro + chassè sinistro (o viceversa)		Candela + se (partenza da in piedi)	Chassè + Vericale di stanco con cambio di g (sforbiata)	Salto del gatto + Vericale di stanco con cambio di g (sforbiata)	Vericale di stanco (unire g in vert.) + se	Vericale in divaricata sagittale + se	Salto del gatto + Ruota	Vericale in divaricata sagittale + Eni sul posto Sissome Cosacco	Rovesciata a + se
9	Posizione in passé lenuta 2' e chiusura in Relevé	Posizione su 1 piede g lesta a +45° lenuta 2' e chiusura 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 lesta a +45°	1 giro (360°) in passé	1/2 giro (180°) su un anamptela + passo 1/2 giro (180°) sull'altro	1/2 giro (180°) su un anamptela + passo 1/2 giro (180°) sull'altro	1/2 giro (180°) gamba libera lesta a 90°	1 giro (360°) con g libera lesta a +45°
10	se all'estremità della Trave	Battuta a ppu + se	Battuta a ppu + salto permello r	Rondata con appoggio delle mani all'estremità della trave	Vericale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave	Salto a r (spinta 2 piedi)	Ruota sulla Trave + se	Rondata sulla Trave + se		solo Trave h. 125 cm Rondata + Salto
Punti MAX	LA3 LB3-LB LC3-LC LD3-LD									
Legenda:	a=avanti d=dietro l=laterale f=raccolto k=carpinato t=teso g=gambe gd=gambe divaricate gu=gambe unite se=salto in estensione al=asse longitudinale pl=posizione trasversale ppu=piedi part uniti									
<p>Ogni ginnasta può scegliere liberamente su ogni riga la cella da effettuare ripeténdo il valore massimo eseguibile nel proprio Livello.</p> <p>È obbligatoria l'esecuzione delle prime 3 righe della scheda (figa 1-2-3); pen. p.0,50 per ogni riga non eseguita.</p> <p>Enjambea si intendono spinta ad 1 piede.</p> <p>Cella vuota non possono essere ripetuti più volte. Gli elementi acrobatici possono essere ripetuti più volte se contenuti in combinazione in celle diverse, eccetto la Vericale max. 2 volte (escluse entrata e uscita).</p> <p>Il se può essere ripetuto max. 3 volte (esclusa uscita) se contenuta in combinazione in celle diverse.</p> <p>In ogni tipo di "Spine" non è consentito invertire o modificare l'ordine degli elementi indicati nella cella.</p> <p>Gara individuale: ginnasta esegua un movimento non previsto dal suo Livello. Il movimento non verrà assegnato.</p> <p>Gara di Squadra: ogni ginnasta può eseguire max. 2 celle di 1 Liv. Sup. ma il loro valore verrà riportato al valore max. del Livello in cui partecipa la squadra.</p> <p>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 l'Enj. (apertura 90°)(E.0,50).</p>										

000052

PT-FGI SILVER 2021

Ginnastica Artistica Femminile

Corpo Libero



Società: ASD GINASTICA VIRTUS

Nome: AURORA FURRUSI

Anno di Nascita: 2008

Categoria: 54

Livello: LD

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	Capovoltia d	Ruota	Rovesciata d Rondata + rim	Capovoltia d alla Verticale a braccia Piegate	Capovoltia d alla Verticale a braccia Tese	Rondata + filic d + rim	Rondata (anche con filic) + Salto d r Salto d k		Rondata (anche con filic) + Salto d t X	Rondata (anche con filic) + salto d t con 1 giro (360°)
2	Capovoltia a	Verticale + capovoltia a	Rovesciata a	Ribattata 1 g ppu	Ribattata ppu + rim	Ruota senza mani	Salto a r X	Ribattata + Salto a r	Salto a t (anche con la Ribattata)	Salto a t con 1 giro (360°) (anche con la Ribattata)
3	Capovoltia a	Verticale + capovoltia a	Rovesciata a Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	Ribattata 1 g + Ruota	Ribattata 1 g + Ribattata 1 g	Ribattata 1 g + Rondata ppu + rim X	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	Capovoltia d	Ruota	Rovesciata d Rondata + rim		ppu filic d smezzato	Rovesciata d + filic + filic + rim X	Rondata d + filic + rim X	Rondata + 2 filic + rim	Rond. + salto tempo + filic + rim	Rond. + salto tempo + filic + Salto d r Salto d k Salto d t
5		Capovoltia a + se Capovoltia d + se	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	ppu Presalto + Rondata + salto diferenziato	ppu Presalto + Rondata + Sissone	ppu Filic d + salto differenziato	ppu Filic d + Enj sul posto	ppu Filic d + Enj sul posto	ppu Presalto Rond + salto d raccolto + rim X
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 relevè)	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 X
7	Chassé + Salto del Gatto	Chassé + Storbiciata 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 X	Enjambeé con Cambio + Enjambeé con 1/4 di giro (90°)	Enjambeé con Cambio + Enjambeé con 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 con g lib. (apertura lib. (apertura 180°) X
9	Salto del gatto	Storbiciata a gambe tese	salto del gatto con 1/2 giro (180°)	Enjambeé gatto con 1 giro (360°)	Enjambeé con 1/4 di giro (90°)	Enjambeé con cambio	Johnson	Salto girato	Enjambeé ad Anello	Enj. Cambio ad Anello
10	se Salto r	se con 1/2 giro (180°)	Salto r con 1/2 giro (180°)	Enj sul posto divaricato (apertura 90°)	Salto divaricato se 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 cosacco con 1 giro
PuntMAX										

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

LA3 **LB3-LB** **LC3-LC** **LD3-LD**

Obbligatorie eseguire righe Ogni ginnasta può scegliere su ogni riga la cella da effettuare rispettando il valore max proprio Livello. **LA3** **LB3-LB** **LC3-LC** **LD3-LD**

1-2-3; pen. p.d.50 per ogni riga non eseguita. Gare individuali: ginnasta esegue un movimento non previsto dal suo Livello il movimento non verrà assegnato. **LC3-LC** **LD3-LD**

Gare di Squadra: ogni ginnasta può eseguire max 2 celle di 1 Liv. Supr. ma il loro valore verrà riportato al valore max. del Livello in cui partecipa la squadra. **LC3-LC** **LD3-LD**

Nelle "Se" no consentito inventare e/o modificare l'ordine degli elementi. **LC3-LC** **LD3-LD**

I salti gimn. spinta a 1 piede no uguali a quelli del Pass. **LC3-LC** **LD3-LD**

Il se può essere ripetuto max 2 volte se contenute in combn. in celle diverse. **LC3-LC** **LD3-LD**

Dove non specificato gli Enj, il Salto Div. e il Sissone sono con apertura 180°, gli Enj. sono spinta a 1 piede. Il Filic Fac è a gambe unite. **LC3-LC** **LD3-LD**

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).

000032

		PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile					VOLTEGGIO	
		Società: ASD GINNASTICA VIRTUS		Nome: REBECCA TANJI		Anno di Nascita: 2008	Categoria: J1	Livello: 2D
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		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 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.	
	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 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		
	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 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.	
	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 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., 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



TRAVE

Società: ASD GINNASTICA VIRTUS GALLARATE

Nome: **REBECCA TANJI**

Anno di Nascita: **2008**

Categoria: **3-2**

Livello: **LD**

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

Stancio 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

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

4a

Trave 60 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

Entrata framezzo alla seduta

Entrata in arabesque in punta alla trave

Entrata in capovolta a in punta alla trave

Verticale d'impostazione

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 + 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 (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°) 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 tesa a +45° tenuta 2° e chiusura in Relevé

1/2 giro (180°) su due piedi in relevé

1/2 g. (180°) su 2 piedi in relevé + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevé

1/2 giro (180°) in passé

1/2 giro (180°) con gamba libera tesa a +45°

1 giro (360°) in passé

1/2 giro (180°) su un'avampiede + passo 1/2 giro (180°) sull'altro

1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 90°

1 giro (360°) con gamba libera tesa a +45°

RIGA

10

Uscite se all'estremità della trave

Battuta a ppu + se

Battuta a ppu + Salto pennello r

Battuta a ppu + Salto Divaricato

Rondala 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

Rondala sulla Trave + se

solo Trave h. 125 cm Rondala + 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 Enjambée, il Salto Divaricato e il Sissonne sono con apertura di 180°. Dove non specificato gli Enjambée si intendono spinta ad 1 piede.

Celle uguali non possono essere ripetute anche se sono su righe diverse

Gli elementi acrobatici possono essere ripetuti più volte se contenuti in combinazione in celle diverse, eccetto la Verticale max. 2 volte (escluse entrata e uscita).

Il se può essere ripetuto max 3 volte (esclusa uscita) se contenuto in combinazione in celle diverse.

In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.

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



PARALLELE

Società: ASD VIRTUS GALLARATE

Nome: REBECCA TANCI

Anno di Nascita: 2008
 Categoria: J1
 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	Sl: Entrata: Saltare arf		Sl: Entrata: capovolta d arf (partenza libera)		Sl: Entrata: capovolta d arf partenza ppu		Sl: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione		Sl: Kippe infilata 1 g in presa poplitea		Sl: Kippe infilata 1 g tesa		Sl: 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 (-0)		Tempo di capovolta (-45°)		Tempo di capovolta (più) (45° o più)															
RIGA	3	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata		Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata		Slancio d gu (piedi sotto staggio)		Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio		Da rititi Sl: saltare alla sospensione e SS		Da rititi Sl: 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 rititi Sl: saltare alla sospensione e SS		Da rititi Sl: saltare arf allo SS		Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)		Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS		SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.		Slancio dietro gd a corpo squadrato (-0)		Slancio dietro gd a corpo squadrato (-45°)		Slancio dietro gd a corpo squadrato (45° o più)									
RIGA	5	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf		Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf		Slancio d gu (piedi sotto staggio)		Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio		Da rititi Sl: saltare alla sospensione e SS		Da rititi Sl: saltare arf allo SS		Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)		Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS		SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.		Slancio dietro gu (-0)		Slancio dietro gu (-45°)		Slancio dietro gu (45° o più)									
RIGA	6	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro		Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf		SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata		SS: Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione		Da rititi Sl: saltare alla sospensione e SS		Da rititi Sl: 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	Dall'app. Sl: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio		Dall'oscillaz. SS abbandonare d le impugnature arrivo in piedi		Posa successiva dei piedi sullo staggio a gd e uscita in Fioretto				Fioretto gu		Fioretto gd		Fioretto con 1/2 giro				Dall'oscillaz. SS in sospensione:		Salto d r		Salto d k		Salto d tes									
Punt. MAX		LB														LC				LD													

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

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

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



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



CORPO LIBERO

Società: ASD GINNASTICA VIRTUS

Nome: REBECCA TANCI

Anno di Nascita

2008

Categoria

E1

Livello

LD

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		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 X		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 X		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 X		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 smezzzato		Rovesciata d + flic smezzzato X	Rondata + flic + rim X			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 X						
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 relevè)		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 X						
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 X		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° X		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°) X		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=rimalzo 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).