



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



CORPO LIBERO

Società: **Estate 83** Nome: **Gloria Danesi** Anno di Nascita: _____ Categoria: **J2** 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 Salto d k				Rondata (anche con flic) + Salto d t		Rondata (anche con flic) + salto d t con 1giro (360°)		
	2	Capovolta a	Verticale + capovolta a		Rovesciata a		Ribaltata 1 g	Ribaltata ppu	Ribaltata ppu + rim		Ruota senza mani		Salto a r		Ribaltata + Salto a r		Salto a t (anche con la Ribaltata)		Salto a t con 1giro (360°) (anche con la Ribaltata)		
	3	Capovolta a	Verticale + capovolta a		Rovesciata a	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)		Ribaltata 1 g + Ruota		Ribaltata 1 g + Ribaltata 1 g		Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim		Ribaltata 1 g + Ribaltata ppu + rim		Salto a r + Salto a r (anche con la Ribaltata)		Salto a t + Salto a r (anche con la Ribaltata)		
RIGA	4	Capovolta d	Ruota		Rovesciata d	Rondata + rim			ppu 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 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=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 spinti a 1 piede; il Flic Flac è a gambe unite.

Movimenti con ampiezza in gradi: se la ginnasta effettua un mov. con gradi di ampiezza non consentiti dal suo Liv. si assegnerà il movimento, se previsto, con i gradi di ampiezza del suo Livello di appartenenza. (Vedi Esempio pag.1 nota 6).



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



PARALLELE

Società: **ESTATE 83** Nome: **DANESI EMMA** Anno di Nascita: _____ Categoria **J2** Livello **LD** Data _____

VALORE:		A 0,30	B 0,40	C 0,50		D 0,60			E 0,70		F 0,80	G 0,90	H 1,00				
RIGA Entrate	1	SI: Entrata: Saltare arf	SI: Entrata: capovolta d arf (partenza libera)	SI: Entrata: capovolta d arf partenza ppu		SI: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione			SI: Kippe infilata 1 g in presa poplitea		SI: Kippe infilata 1 g tesa	SI.: Kippe infilata 2 g tese	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS		
RIGA	2	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata			Giro addominale d			Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Tempo di capovolta (-O)	Tempo di capovolta (-45°)	Tempo di capovolta (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 SI: saltare alla sospensione e SS	Da ritti SI: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Giro di pianta d a gambe piegate	Giro di pianta d a gu e tese dall'inizio alla fine del giro	Fioretto e stacco con presa allo SS				
RIGA	4	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da ritti SI: saltare alla sospensione e SS	Da ritti SI: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Slancio dietro gd a corpo squadrato (-O)	Slancio dietro gd a corpo squadrato (- 45°)	Slancio dietro gd a corpo squadrato (45° o più)				
RIGA	5	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da ritti SI: saltare alla sospensione e SS	Da ritti SI: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Slancio dietro gu (-O)	Slancio dietro gu (- 45°)	Slancio dietro gu (45° o più)				
RIGA	6	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	SS: Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione		Da ritti SI: saltare alla sospensione e SS	Da ritti SI: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: Mezza volta di petto		Granvolta di petto				
RIGA	7	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	Fucks (Discesa in sosp. SI)	Giro addominale a a g piegate (ochetta)	Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione		Kippe infilata a 1 g in presa poplitea	Giro addominale a a g tese(ochetta)	Kippe infilata 1 g tesa	SS: Mezza volta di petto	Kippe infilata 2 g tese	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS	Infilata a 2 g e stacco - anche presa dalla Bascule
RIGA	8	Dall'app. con 2 g tese infilate 1/2 giro e arrivo in arf	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 Uscite	Dall'app. SI: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio	Dall' oscillaz. SS abbandonare d le impugnature arrivo in piedi	Posa successiva dei piedi sullo staggio a gd e uscita in Fioretto		Fioretto gu		Fioretto gd	Fioretto con 1/2 giro		Dall'oscillaz. SS in sospensione:		Salto d r	Salto d k	Salto d tes		
Punt.MAX						LB		LC				LD					

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

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

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



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



TRAVE

Società: **Estate 83** Nome: **Gloria Danesi** Anno di Nascita: _____ Categoria **J2** 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 smezzzato 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 smezzzato 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													
Entrate	4b	Passaggio laterale di una g e arrivo a cavallo della trave a gd		Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo		Entrata in squadra divaricata	Entrata in spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata (2")		Capovolta d sotto la trave		Entrata framezzo alla seduta		Entrata in arabesque in punta alla trave		Entrata in capovolta a in punta alla trave				Verticale d'impostazione			
RIGA	5	se + se		Salto del gatto + se		se + salto raccolto				Sissonne + se		Enj. Sul posto + se	Salto del Cosacco + se	Enj. Sul posto + Salto Raccolto	Enj + se	Sissonne + Enj + Salto Raccolto	Enj sul posto + Sissonne	Enj sul posto + Salto del Cosacco	Enj + (Sissonne 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°) 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		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 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



VOLTEGGIO

Società:	ESTATE 83	Nome:	DANESI GLORIA	Anno di Nascita	Categoria	Livello	Data
					J2	LD	

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 SALTATI	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 SALTATI	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 SALTATI	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 SALTATI	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 SALTATI PREVEDONO L'ARRIVO FERMATO. Per le penalità relative all'arrivo dei salti si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



CORPO LIBERO

Società: **Estate 83** Nome: **Emma Poli** Anno di Nascita: _____ Categoria: **J2** 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 Salto d k				Rondata (anche con flic) + Salto d t		Rondata (anche con flic) + salto d t con 1giro (360°)		
	2	Capovolta a	Verticale + capovolta a		Rovesciata a		Ribaltata 1 g	Ribaltata ppu	Ribaltata ppu + rim		Ruota senza mani		Salto a r		Ribaltata + Salto a r		Salto a t (anche con la Ribaltata)		Salto a t con 1giro (360°) (anche con la Ribaltata)		
	3	Capovolta a	Verticale + capovolta a		Rovesciata a	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)		Ribaltata 1 g + Ruota		Ribaltata 1 g + Ribaltata 1 g		Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim		Ribaltata 1 g + Ribaltata ppu + rim		Salto a r + Salto a r (anche con la Ribaltata)		Salto a t + Salto a r (anche con la Ribaltata)		
RIGA	4	Capovolta d	Ruota		Rovesciata d	Rondata + rim			ppu 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 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=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 spinti a 1 piede; il Flic Flac è a gambe unite.

Movimenti con ampiezza in gradi: se la ginnasta effettua un mov. con gradi di ampiezza non consentiti dal suo Liv. si assegnerà il movimento, se previsto, con i gradi di ampiezza del suo Livello di appartenenza. (Vedi Esempio pag.1 nota 6).



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



PARALLELE

Società: **ESTATE 83** Nome: **POLI EMMA**

Anno di Nascita _____ Categoria **J2** Livello **LD** Data _____

VALORE:		A 0,30	B 0,40	C 0,50	D 0,60	E 0,70	F 0,80	G 0,90	H 1,00								
RIGA Entrate	1	SI: Entrata: Saltare arf	SI: Entrata: capovolta d arf (partenza libera)	SI: Entrata: capovolta d arf partenza ppu	SI: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione		SI: Kippe infilata 1 g in presa poplitea	SI: Kippe infilata 1 g tesa	SI: Kippe infilata 2 g tese	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS					
RIGA	2	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata		Giro addominale d		Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Tempo di capovolta (-O)	Tempo di capovolta (-45°)	Tempo di capovolta (più) (45° o più)						
RIGA	3	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da ritti SI: saltare alla sospensione e SS	Da ritti SI: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Giro di pianta d a gambe piegate	Giro di pianta d a gu e tese dall'inizio alla fine del giro	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 SI: saltare alla sospensione e SS	Da ritti SI: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Slancio dietro gd a corpo squadrato (-O)	Slancio dietro gd a corpo squadrato (-45°)	Slancio dietro gd a corpo squadrato (45° o più)				
RIGA	5	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da ritti SI: saltare alla sospensione e SS	Da ritti SI: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Slancio dietro gu (-O)	Slancio dietro gu (-45°)	Slancio dietro gu (45° o più)				
RIGA	6	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	SS: Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione	Da ritti SI: saltare alla sospensione e SS	Da ritti SI: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: Mezza volta di petto	Granvolta di petto						
RIGA	7	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	Fucks (Discesa in sosp. SI)	Giro addominale a a g piegate (ochetta)	Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	Kippe infilata a 1 g in presa poplitea	Giro addominale a a g tese (ochetta)	Kippe infilata 1 g tesa	SS: Mezza volta di petto	Kippe infilata 2 g tese	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS	Infilata a 2 g e stacco - anche presa dalla Bascule	
RIGA	8	Dall'app. con 2 g tese infilate 1/2 giro e arrivo in arf	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 Uscite	Dall'app. SI: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio	Dall'oscillaz. SS abbandonare d le impugnature arrivo in piedi	Posa successiva dei piedi sullo staggio a gd e uscita in Fioletto	Fioletto gu	Fioletto gd	Fioletto con 1/2 giro			Dall'oscillaz. SS in sospensione:		Salto d r	Salto d k	Salto d tes			
Punt.MAX		LB				LC				LD							
Legenda: a=avanti d=dietro L=laterale r=raccolto k=carpiato t=teso g=gamba gd=gambe divaricate gu=gambe unite ppu=piedi pari uniti SS=staggio superiore SI=staggio inferiore arf= all'appoggio ritto frontale -O=sotto l'orizz. -45=sotto i 45° dalla Vert. +45=sopra i 45° dalla Vert.						Le celle uguali possono essere ripetute ma verranno conteggiate una sola volta. Le Kippe possono essere conteggiate al massimo una volta allo SI e una allo SS.						Ogni ginnasta può scegliere su ogni riga la cella da eseguire ma il valore della stessa, se superiore, verrà riportato al valore max. di ogni Livello					



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



TRAVE

Società: **Estate 83** Nome: **Emma Poli** Anno di Nascita: _____ Categoria **J2** 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 smezzzato 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 smezzzato o unito		Salto d r	Ruota senza mani
RIGA	4a Trave 50 cm	Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque	Posa delle mani sulla Trave ed 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				Enjambeè con cambio di gamba				
RIGA	7	se	Salto Raccolto	se con 1/2 giro (180°)		se con 1/2 giro (180°) in pt		Enjambeè sul posto (ap. 90°) anche in pt	Salto Divaricato (ap. 90°) anche in pt	Sissonne	Salto del Cosacco	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	Enjambeè sul posto con 1/2 g (180°)				
RIGA	8	Chassè destro + chassè sinistro (o viceversa)		Candela + se (partenza da in piedi)		Capovolta avanti + se		Chassè + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)		Salto del gatto + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Verticale di slancio (unire g in vert.) + se	Verticale in divaricata sagittale + se		Salto del gatto + Ruota		Verticale in divaricata sagittale +		Enj sul posto	Sissonne	Cosacco	Rovesciata a + se	Rovesciata d + se
RIGA	9	Posizione in passè tenuta 2" e chiusura in Relevè	Posizione su 1 piede g tesa a +45° tenuta 2" e chiusura in Relevè	1/2 giro (180°) su due piedi in relevè		1/2 g. (180°) su 2 piedi in relevè + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevè		1/2 giro (180°) in passè		1/2 giro (180°) con gamba libera tesa a +45°		1 giro (360°) in passè		1/2 giro (180°) su un'avampiede + passo 1/2giro (180°) sull'altro		1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 90°		1 giro (360°) con g libera tesa a +45°				
RIGA	10 Uscite	se all'estremità della trave	Battuta a ppu + se	Battuta a ppu + Salto pennello r		Battuta a ppu + Salto Divaricato		Rondata con appoggio delle mani all'estremità della trave		Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave		solo Trave h. 125 cm		Salto a r (spinta 2 piedi)	Salto d r da fermo	Ruota sulla Trave + se	Rondata sulla Trave + se			solo Trave h. 125 cm		
Punt.MAX		LA3				LB3-LB				LC3-LC				LD3-LD								

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

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

Gare Individuali: ginnasta esegue un movimento non previsto dal suo Livello il movimento non verrà assegnato. Gare di Squadra: ogni ginnasta può eseguire max. 2 celle di 1 Liv.Sup. ma il loro valore verrà riportato al valore max. del Livello in cui partecipa la squadra. Movimenti con ampiezza in gradi: la ginnasta effettua un mov. con gradi di ampiezza non consentiti dal suo Liv. si assegnerà il movimento, se previsto, con i gradi di ampiezza del suo Livello di appartenenza. Esempio: ginnasta del Livello LB3 - LB esegue riga 7 [Enj. (apertura 180°)(G 0,70)] si vedrà riconoscere [Enj. (apertura 90°)(E 0,50)].



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



VOLTEGGIO

Società: **ESTATE 83** Nome: **POLI EMMA** Anno di Nascita: Categoria **J2** 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 SALTATI	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 SALTATI	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 SALTATI	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 SALTATI	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 SALTATI PREVEDONO L'ARRIVO FERMATO. Per le penalità relative all'arrivo dei salti si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



CORPO LIBERO

Società: **Estate 83** Nome: **Giada Scalvini** Anno di Nascita: _____ Categoria: **J2** 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 Piegata		Capovolta d alla Verticale a braccia Tese		Rondata + flic d + rim		Rondata (anche con flic) + Salto d r Salto d k				Rondata (anche con flic) + Salto d t		Rondata (anche con flic) + salto d t con 1giro (360°)		
	2	Capovolta a	Verticale + capovolta a		Rovesciata a		Ribaltata 1 g	Ribaltata ppu	Ribaltata ppu + rim		Ruota senza mani		Salto a r		Ribaltata + Salto a r		Salto a t (anche con la Ribaltata)		Salto a t con 1giro (360°) (anche con la Ribaltata)		
	3	Capovolta a	Verticale + capovolta a		Rovesciata a	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)		Ribaltata 1 g + Ruota		Ribaltata 1 g + Ribaltata 1 g		Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim		Ribaltata 1 g + Ribaltata ppu + rim		Salto a r + Salto a r (anche con la Ribaltata)		Salto a t + Salto a r (anche con la Ribaltata)		
RIGA	4	Capovolta d	Ruota		Rovesciata d	Rondata + rim			ppu 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 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=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 spinti a 1 piede; il Flic Flac è a gambe unite.

Movimenti con ampiezza in gradi: se la ginnasta effettua un mov. con gradi di ampiezza non consentiti dal suo Liv. si assegnerà il movimento, se previsto, con i gradi di ampiezza del suo Livello di appartenenza. (Vedi Esempio pag.1 nota 6).



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



PARALLELE

Società: **ESTATE 83** Nome: **SCALVINI GIADA** Anno di Nascita: _____ Categoria **J2** Livello **LD** Data _____

VALORE:		A 0,30	B 0,40	C 0,50	D 0,60	E 0,70	F 0,80	G 0,90	H 1,00								
RIGA Entrate	1	SI: Entrata: Saltare arf	SI: Entrata: capovolta d arf (partenza libera)	SI: Entrata: capovolta d arf partenza ppu	SI: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	SI: Kippe infilata 1 g in presa poplitea	SI: Kippe infilata 1 g tesa	SI: Kippe infilata 2 g tese	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS						
RIGA	2	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata		Giro addominale d	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Tempo di capovolta (-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 ritto SI: saltare alla sospensione e SS	Da ritto SI: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Giro di pianta d a gambe piegate	Giro di pianta d a gu e tese dall'inizio alla fine del giro	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 ritto SI: saltare alla sospensione e SS	Da ritto 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 ritto SI: saltare alla sospensione e SS	Da ritto 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 ritto SI: saltare alla sospensione e SS	Da ritto SI: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: Mezza volta di petto	Granvolta di petto						
RIGA	7	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	Fucks (Discesa in sosp. SI)	Giro addominale a a g piegate (ochetta)	Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	Kippe infilata a 1 g in presa poplitea	Giro addominale a a g tese (ochetta)	Kippe infilata 1 g tesa	SS: Mezza volta di petto	Kippe infilata 2 g tese	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS	Infilata a 2 g e stacco - anche presa dalla Bascule	
RIGA	8	Dall'app. con 2 g tese infilate 1/2 giro e arrivo in arf	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 Uscite	Dall'app. SI: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio	Dall'oscillaz. SS abbandonare d le impugnature arrivo in piedi	Posa successiva dei piedi sullo staggio a gd e uscita in Fioletto	Fioletto gu	Fioletto gd	Fioletto con 1/2 giro	Dall'oscillaz. SS in sospensione:			Salto d r	Salto d k	Salto d tes				
Punt.MAX		LB				LC				LD							

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

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

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



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



TRAVE

Società: **Estate 83** Nome: **Giada Scalvini** Anno di Nascita: _____ Categoria **J2** 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 +		Rovesciata a + se	Rovesciata d + se		
RIGA	9	Posizione in passè tenuta 2" e chiusura in Relevè	Posizione su 1 piede g tesa a +45° tenuta 2" e chiusura in Relevè	1/2 giro (180°) su due piedi in relevè		1/2 g. (180°) su 2 piedi in relevè + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevè		1/2 giro (180°) in passè		1/2 giro (180°) con gamba libera tesa a +45°		1 giro (360°) in passè		1/2 giro (180°) su un avampiede + passo 1/2giro (180°) sull'altro		1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 90°		1 giro (360°) con g libera tesa a +45°			
RIGA	10 Uscite	se all'estremità della trave	Battuta a ppu + se	Battuta a ppu + Salto pennello r		Battuta a ppu + Salto Divaricato		Rondata con appoggio delle mani all'estremità della trave		Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave		solo Trave h. 125 cm		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)].



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



VOLTEGGIO

Società: **ESTATE 83** Nome: **SCALVINI GIADA** Anno di Nascita: _____ Categoria: **J2** 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.



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



CORPO LIBERO

Società: **Estate 83** Nome: **Martina Zanetti** Anno di Nascita: _____ Categoria: **J2** 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 Salto d k				Rondata (anche con flic) + Salto d t		Rondata (anche con flic) + salto d t con 1giro (360°)		
	2	Capovolta a	Verticale + capovolta a		Rovesciata a		Ribaltata 1 g	Ribaltata ppu	Ribaltata ppu + rim		Ruota senza mani		Salto a r		Ribaltata + Salto a r		Salto a t (anche con la Ribaltata)		Salto a t con 1giro (360°) (anche con la Ribaltata)		
	3	Capovolta a	Verticale + capovolta a		Rovesciata a	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)		Ribaltata 1 g + Ruota		Ribaltata 1 g + Ribaltata 1 g		Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim		Ribaltata 1 g + Ribaltata ppu + rim		Salto a r + Salto a r (anche con la Ribaltata)		Salto a t + Salto a r (anche con la Ribaltata)		
RIGA	4	Capovolta d	Ruota		Rovesciata d	Rondata + rim			ppu 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 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 = rimbazlo 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 spinti a 1 piede; il Flic Flac è a gambe unite.

Movimenti con ampiezza in gradi: se la ginnasta effettua un mov. con gradi di ampiezza non consentiti dal suo Liv. si assegnerà il movimento, se previsto, con i gradi di ampiezza del suo Livello di appartenenza. (Vedi Esempio pag.1 nota 6).



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



PARALLELE

Società: **ESTATE 83**

Nome: **ZANETTI MARTINA**

Anno di Nascita

Categoria **J2**

Livello **LD**

Data

VALORE:		A 0,30	B 0,40	C 0,50	D 0,60	E 0,70	F 0,80	G 0,90	H 1,00								
RIGA Entrate	1	SI: Entrata: Saltare arf	SI: Entrata: capovolta d arf (partenza libera)	SI: Entrata: capovolta d arf partenza ppu	SI: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	SI: Kippe infilata 1 g in presa poplitea	SI: Kippe infilata 1 g tesa	SI: Kippe infilata 2 g tese	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS						
RIGA	2	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata		Giro addominale d	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Tempo di capovolta (-45°)	Tempo di capovolta (45° o più)								
RIGA	3	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da ritto SI: saltare alla sospensione e SS	Da ritto SI: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Giro di pianta d a gambe piegate	Giro di pianta d a gu e tese dall'inizio alla fine del giro	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 ritto SI: saltare alla sospensione e SS	Da ritto 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 ritto SI: saltare alla sospensione e SS	Da ritto 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 ritto SI: saltare alla sospensione e SS	Da ritto SI: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: Mezza volta di petto	Granvolta di petto						
RIGA	7	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	Fucks (Discesa in sosp. SI)	Giro addominale a a g piegate (ochetta)	Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	Kippe infilata a 1 g in presa poplitea	Giro addominale a a g tese(ochetta)	Kippe infilata 1 g tesa	SS: Mezza volta di petto	Kippe infilata 2 g tese	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS	Infilata a 2 g e stacco - anche presa dalla Bascule	
RIGA	8	Dall'app. con 2 g tese infilate 1/2 giro e arrivo in arf	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 Uscite	Dall'app. SI: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio	Dall'oscillaz. SS abbandonare d le impugnature arrivo in piedi	Posa successiva dei piedi sullo staggio a gd e uscita in Fioletto	Fioletto gu	Fioletto gd	Fioletto con 1/2 giro			Dall'oscillaz. SS in sospensione:		Salto d r	Salto d k	Salto d tes			
Punt.MAX		LB				LC				LD							
Legenda: a=avanti d=dietro L=laterale r=raccolto k=carpiato t=teso g=gamba gd=gambe divaricate gu=gambe unite ppu=piedi pari uniti SS=staggio superiore SI=staggio inferiore arf= all'appoggio ritto frontale -O=sotto l'orizz. -45=sotto i 45° dalla Vert. +45=sopra i 45° dalla Vert.						Le celle uguali possono essere ripetute ma verranno conteggiate una sola volta. Le Kippe possono essere conteggiate al massimo una volta allo SI e una allo SS.						Ogni ginnasta può scegliere su ogni riga la cella da eseguire ma il valore della stessa, se superiore, verrà riportato al valore max. di ogni Livello					



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



TRAVE

Società: **Estate 83** Nome: **Martina Zanetti** Anno di Nascita: _____ Categoria **J2** 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 (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 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 + 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				Enjambeè con cambio di gamba					
RIGA	7	se	Salto Raccolto	se con 1/2 giro (180°)		se con 1/2 giro (180°) in pt		Enjambeè sul posto (ap. 90°) anche in pt	Salto Divaricato (ap. 90°) anche in pt	Sissonne	Salto del Cosacco	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	Enjambeè sul posto con 1/2 g (180°)					
RIGA	8	Chassè destro + chassè sinistro (o viceversa)		Candela + se (partenza da in piedi)		Capovolta avanti + se		Chassè + Verticale di slancio con cambio di g (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 + 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 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	
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



VOLTEGGIO

Società:

ESTATE 83

Nome:

ZANETTI MARTINA

Anno di Nascita

Categoria

J2

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.



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



CORPO LIBERO

Società: **Estate 83** Nome: **Maria Zarbo** Anno di Nascita: _____ Categoria: **J2** 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 Salto d k				Rondata (anche con flic) + Salto d t		Rondata (anche con flic) + salto d t con 1giro (360°)		
	2	Capovolta a	Verticale + capovolta a		Rovesciata a		Ribaltata 1 g	Ribaltata ppu	Ribaltata ppu + rim		Ruota senza mani		Salto a r		Ribaltata + Salto a r		Salto a t (anche con la Ribaltata)		Salto a t con 1giro (360°) (anche con la Ribaltata)		
	3	Capovolta a	Verticale + capovolta a		Rovesciata a	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)		Ribaltata 1 g + Ruota		Ribaltata 1 g + Ribaltata 1 g		Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim		Ribaltata 1 g + Ribaltata ppu + rim		Salto a r + Salto a r (anche con la Ribaltata)		Salto a t + Salto a r (anche con la Ribaltata)		
RIGA	4	Capovolta d	Ruota		Rovesciata d	Rondata + rim			ppu 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 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 = rimbazlo 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 spinti a 1 piede; il Flic Flac è a gambe unite.

Movimenti con ampiezza in gradi: se la ginnasta effettua un mov. con gradi di ampiezza non consentiti dal suo Liv. si assegnerà il movimento, se previsto, con i gradi di ampiezza del suo Livello di appartenenza. (Vedi Esempio pag.1 nota 6).



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



PARALLELE

Società: **ESTATE 83**

Nome: **ZARBO MARIA**

Anno di Nascita

Categoria

Livello

Data

J2

LD

VALORE:		A 0,30	B 0,40	C 0,50	D 0,60	E 0,70	F 0,80	G 0,90	H 1,00								
RIGA Entrate	1	SI: Entrata: Saltare arf	SI: Entrata: capovolta d arf (partenza libera)	SI: Entrata: capovolta d arf partenza ppu	SI: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione		SI: Kippe infilata 1 g in presa poplitea	SI: Kippe infilata 1 g tesa	SI: Kippe infilata 2 g tese	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS					
RIGA	2	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata		Giro addominale d		Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Tempo di capovolta (-45°)	Tempo di capovolta (45° o più)							
RIGA	3	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da ritto SI: saltare alla sospensione e SS	Da ritto SI: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Giro di pianta d a gambe piegate	Giro di pianta d a gu e tese dall'inizio alla fine del giro	Fioretto e stacco con presa allo SS				
RIGA	4	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da ritto SI: saltare alla sospensione e SS	Da ritto 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 (-45°)	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 ritto SI: saltare alla sospensione e SS	Da ritto 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 (-45°)	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 ritto SI: saltare alla sospensione e SS	Da ritto SI: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: Mezza volta di petto		Granvolta di petto					
RIGA	7	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	Fucks (Discesa in sosp. SI)	Giro addominale a a g piegate (ochetta)	Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	Kippe infilata a 1 g in presa poplitea	Giro addominale a a g tese (ochetta)	Kippe infilata 1 g tesa	SS: Mezza volta di petto	Kippe infilata 2 g tese	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS	Infilata a 2 g e stacco - anche presa dalla Bascule	
RIGA	8	Dall'app. con 2 g tese infilate 1/2 giro e arrivo in arf	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) (-45°)	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 (-45°)	Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-45°)	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS	Giro a in app. gd (Endo) con apertura d (45° o più)
RIGA	10 Uscite	Dall'app. SI: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio	Dall'oscillaz. SS abbandonare d le impugnature arrivo in piedi	Posa successiva dei piedi sullo staggio a gd e uscita in Fioretto			Fioretto gu	Fioretto gd	Fioretto con 1/2 giro	Dall'oscillaz. SS in sospensione:	Salto d r	Salto d k	Salto d r	Salto d k	Salto d tes		
Punt.MAX		LB				LC				LD							
<p>Legenda: a=avanti d=dietro L=laterale r=raccolto k=carpiato t=teso g=gamba gd=gambe divaricate gu=gambe unite ppu=piedi pari uniti SS=staggio superiore SI=staggio inferiore arf= all'appoggio ritto frontale -O=sotto l'orizz. -45=sotto i 45° dalla Vert. +45=sopra i 45° dalla Vert.</p>						<p>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.</p>						<p>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</p>					



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



VOLTEGGIO

Società:

ESTATE 83

Nome:

ZARBO MARIA

Anno di Nascita

Categoria

J2

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
		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
		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
		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
		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 SALTII PREVEDONO L'ARRIVO FERMATO. Per le penalità relative all'arrivo dei salti si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.