



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



VOLTEGGIO

Società:
GARDACADEMYNome:
PALVARINIAnno di Nascita
2007Categoria
J2Livello
LDData
08/03/2021

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

Tappeto supplementare: Tappeto (h. 0,40 mt., lungh. 1,50/2 mt., largh. 1 mt.) posto di traverso (distanza libera dal bordo del tappetone) + (con sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario)**Salti sui Tappetoni: TUTTI I SALTIPREVEDONO L'ARRIVO FERMATO.** Per le penalità relative all'arrivo dei salti si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



PARALLELE

Società:
GARDACADEMY

Nome:
PALVARINI

Anno di Nascita
2007

Categoria
J2

Livello
LD

Data
08/03/2021

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	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.	Slanciodietro 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 de 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					

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: GARDACADEMY Nome: PALVARINI Anno di Nascita 2007 Categoria J2 Livello LD Data 08/03/2021

VALORE:		A 0,10		B 0,20		C 0,30		D 0,40		E 0,50		F 0,60		G 0,70		H 0,80		I 0,90		L 1,00	
RIGHE OBBLIGATORIE	1	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi		Capovolta a (partenza-arrivo liberi)		Ponte	Ponte + rovesciata d	Verticale in divaricata sagittale		Rovesciata d		Rovesciata d (partenza da seduti)		Flic d smezzato o unito		Salto d r				
	2	Posizione seduta: distendersi supini e ritorno	Posiz. accosciata: spinta ppu elevare il bacino verso la verticale		Capovolta d (partenza-arrivo liberi)		Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)		Tic Tac con partenza a	Verticale di slancio (unire leg 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 leg in verticale)	Ruota		Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)		Verticale ritta gu (tenuta 2")		Flic d smezzato o unito		Salto d r	Ruota senza mani
RIGA	4a Trave 50 cm	Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque	Posa delle mani sulla Trave ed 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 1/2 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		Rondata + Salto d r d k d t

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

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

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

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



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



CORPO LIBERO

Società: GARDACADEMY	Nome: PALVARINI	Anno di Nascita 2007	Categoria J2	Livello LD	Data 08/03/2021
--------------------------------	---------------------------	--------------------------------	------------------------	----------------------	---------------------------

VALORE:		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	L 1,00						
RIGHE OBBLIGATORIE	1	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d	Rondata + rim	Capovolta d alla Verticale a braccia Piegate	Capovolta d alla Verticale a braccia Tese	Rondata + flic d + rim	Rondata (anche con flic) + Salto d r Salto d k	Rondata (anche con flic) + Salto d t	Rondata (anche con flic) + salto d t con 1 giro (360°)						
	2	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a		Ribaltata 1 g	Ribaltata ppu	Ribaltata ppu + rim	Ruotasenzamani	Salto a r	Ribaltata + Salto a r	Salto a t (anche con la Ribaltata)	Salto a t con 1 giro (360°) (anche con la Ribaltata)				
	3	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	Ribaltata 1 g + Ruota	Ribaltata 1 g + Ribaltata 1 g	Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim	Ribaltata 1 g + Ribaltata ppu + rim	Salto a r + Salto a r (anche con la Ribaltata)	Salto a t + Salto a r (anche con la Ribaltata)					
RIGA	4	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d	Rondata + rim		ppu flic d smezzzato	Rovesciata d + flic smezzzato	Rondata + flic + rim		Rondata + 2 flic + rim	Rond. + salto tempo + flic + rim	Salto d r Salto d k Salto d t				
RIGA	5		Capovolta a + se Capovolta d + se	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	ppu Presalto + Rondata + salto divaricato	ppu Presalto + Rondata + Enj sul posto	ppu Presalto + Rondata + Sissonne	ppu Flic d + salto divaricato	ppu Flic d + Enj sul posto	ppu Flic d + Sissonne		ppu Presalto Rond + salto d raccolto + rim				
RIGA	6	1/2 giro (180°) in passè	1/2 giro (180°) in passè + passo 1/2 giro (180°) in passè sull'altra gamba		1 giro (360°) in passè	1 giro (360°) in passè + passo a g tesae slancio g a (tutto in relevè)	1 giro (360°) in passè + passo 1/2 giro (180°) in passè sull'altra gamba			1 giro (360°) in passè + passo 1 giro (360°) in passè sull'altra gamba			2 giri (720°) in passè				
RIGA	7	Chassè + Salto del Gatto	Chassè + Sforbiciata a gambe tese		Enjambeè + Salto del Gatto	Enjambeè + Enjambeè	Enjambeè + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)	Enjambeè con Cambio + Salto del Gatto		Enjambeè con Cambio + Enjambeè	Enjambeè con Cambio + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)		Enjambeè con Cambio + Johnson				
RIGA	8	1/2 giro. (180°) con g libera tesa a 45°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 135°)		1/2 giro (180°) con g libera tesa a 90°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 180°)		1 giro (360°) con g libera tesa a 45°		1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 135°)			1 giro (360°) 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 Saltor	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** = tesò **g** = gamba **ppu** = piedi pari uniti **rim** = rimbalzo **Enj** = Enjambeè **se** = salto in estensione Le celle uguali non possono essere ripetute

Obbligatorio eseguire righe 1-2-3; pen. p.0,50 per ogni riga non eseguita. Ogni ginnasta può scegliere su ogni riga la cella da effettuare rispettando il valore max proprio Livello. **Gare Individuali:** ginnasta esegue un movimento non previsto dal suo Livello il movimento non verrà assegnato. **Gare di Squadra:** ogni ginnasta può eseguire max. 2 celle di 1 Liv. Sup. ma il loro valore verrà riportato al valore max. del Livello in cui partecipa la squadra. Nelle "Serie" no consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi. I salti ginn. spinta a 1 piede no uguali a quelli del Pass. di Danza (riga 7). Il se può essere ripetuto max 2 volte se contenuto in combin. in celle diverse. Dove non specificato: gli Enj., il Salto Div. e il Sissonne sono con apertura 180°; gli Enj. sono spinta a 1 piede; il Flic Flac è a gambe unite.

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



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



VOLTEGGIO

Società:
GARDACADEMYNome:
RAGAZZONIAnno di Nascita
2005Categoria
S1Livello
LDData
08/03/2021

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

Tappeto supplementare: Tappeto (h. 0,40 mt., lungh. 1,50/2 mt., largh. 1 mt.) posto di traverso (distanza libera dal bordo del tappetone) + (con sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario)**Salti sui Tappetoni: TUTTI I SALTI PREVEDONO L'ARRIVO FERMATO.** Per le penalità relative all'arrivo dei salti si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



PARALLELE

Società: **GARDACADEMY** Nome: **RAGAZZONI** Anno di Nascita: **2005** Categoria: **S1** Livello: **LD** Data: **08/03/2021**

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		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.		Slanciodietro 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		Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione		Giro d con 1 g infilata in presa poplitea		Fucks (Discesa in sosp. SI)		Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea		Bascule con 1 g infilata tesa		Giro d con 1 g infilata tesa		Kippe infilata a 1 g in presa poplitea		Giro d con 2 g infilate		Kippe infilata 1 g tesa		Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-O)		Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-45°)		Kippe SI		Kippe breve		Kippe SS		Giro d in appoggio a gd (Stalder) (45° o più)	
RIGA	9	Dall'app. con 2 g tese infilate 1/2 giro e arrivo in arf		Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione		Giro a con 1 g infilata con risalita in presa poplitea		Fucks (Discesa in sosp. SI)		Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea		Bascule con 1 g infilata tesa		Giro a con 1 g infilata tesa		Bascule a 2 g tese infilate		Giro a con 2 g infilate		Kippe infilata 1 g tesa		Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-O)		Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-45°)		Kippe SI		Kippe breve		Kippe SS		Giro a in app. gd (Endo) con apertura d (45° o più)	
RIGA	10 <i>Uscite</i>	Dall'app. SI: Slancio de 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



VOLTEGGIO

Società:
GARDACADEMYNome:
ZANINIAnno di Nascita
2005Categoria
S1Livello
LDData
08/03/2021

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

Tappeto supplementare: Tappeto (h. 0,40 mt., lungh. 1,50/2 mt., largh. 1 mt.) posto di traverso (distanza libera dal bordo del tappetone) + (con sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario)**Salti sui Tappetoni: TUTTI I SALTI PREVEDONO L'ARRIVO FERMATO.** Per le penalità relative all'arrivo dei salti si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



PARALLELE

Società:
GARDACADEMY

Nome:
ZANINI

Anno di Nascita
2005

Categoria
S1

Livello
LD

Data
08/03/2021

VALORE:		A 0,30	B 0,40	C 0,50	D 0,60	E 0,70	F 0,80	G 0,90	H 1,00								
RIGA Entrate	1	Sl: Entrata: Saltare arf	Sl: Entrata: capovolta d arf (partenza libera)	Sl: Entrata: capovolta d arf partenza ppu	Sl: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	Sl: Kippe infilata 1 g in presa poplitea	Sl: Kippe infilata 1 g tesa	Sl: Kippe infilata 2 g tese	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS						
RIGA	2	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata		Giro addominale d	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Tempo di capovolta (-O)	Tempo di capovolta (-45°)	Tempo di capovolta (più)	(45° o						
RIGA	3	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da 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.	Slanciodietro 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. Sl: Slancio de 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					
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: GARDACADEMY Nome: ZANINI Anno di Nascita 2005 Categoria S1 Livello LD Data 08/03/2021

VALORE:		A 0,10		B 0,20		C 0,30		D 0,40		E 0,50		F 0,60		G 0,70		H 0,80		I 0,90		L 1,00		
RIGHE OBBLIGATORIE	1	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi		Capovolta a (partenza-arrivo liberi)		Ponte	Ponte + rovesciata d	Verticale in divaricata sagittale		Rovesciata d		Rovesciata d (partenza da seduti)		Flic d smezzato o unito		Salto d r					
	2	Posizione seduta: distendersi supini e ritorno	Posiz. accosciata: spinta ppu elevare il bacino verso la verticale		Capovolta d (partenza-arrivo liberi)		Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)		Tic Tac con partenza a	Verticale di slancio (unire leg 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 leg in verticale)	Ruota		Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)		Verticale ritta gu (tenuta 2")		Flic d smezzato o unito		Salto d r	Ruota senza mani	Ribaltata senza mani
RIGA	4a 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 1/2 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		Rondata + Salto	d r d k d t
Punt.MAX	LA3					LB3-LB					LC3-LC					LD3-LD						

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

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

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



PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



CORPO LIBERO

Società: GARDACADEMY	Nome: ZANINI	Anno di Nascita 2005	Categoria S1	Livello LD	Data 08/03/2021
--------------------------------	------------------------	--------------------------------	------------------------	----------------------	---------------------------

VALORE:		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	L 1,00						
RIGHE OBBLIGATORIE	1	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d	Rondata + rim	Capovolta d alla Verticale a braccia Piegate	Capovolta d alla Verticale a braccia Tese	Rondata + flic d + rim	Rondata (anche con flic) + Salto d r Salto d k	Rondata (anche con flic) + Salto d t	Rondata (anche con flic) + salto d t con 1 giro (360°)						
	2	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a		Ribaltata 1 g	Ribaltata ppu	Ribaltata ppu + rim	Ruotasenza mani	Salto a r	Ribaltata + Salto a r	Salto a t (anche con la Ribaltata)	Salto a t con 1 giro (360°) (anche con la Ribaltata)				
	3	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	Ribaltata 1 g + Ruota	Ribaltata 1 g + Ribaltata 1 g	Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim	Ribaltata 1 g + Ribaltata ppu + rim	Salto a r + Salto a r (anche con la Ribaltata)	Salto a t + Salto a r (anche con la Ribaltata)					
RIGA	4	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d	Rondata + rim		ppu flic d smezzzato	Rovesciata d + flic smezzzato	Rondata + flic + rim	Rondata + 2 flic + rim	Rond. + salto tempo + flic + rim	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 + Sissonne	ppu Presalto + Rondata + Sissonne	ppu Flic d + salto divaricato	ppu Flic d + Enj sul posto	ppu Flic d + Sissonne	ppu Presalto Rond + salto d raccolto + rim					
RIGA	6	1/2 giro (180°) in passè	1/2 giro (180°) in passè + passo 1/2 giro (180°) in passè sull'altra gamba		1 giro (360°) in passè	1 giro (360°) in passè + passo a g tesae slancio g a (tutto in relevè)	1 giro (360°) in passè + passo 1/2 giro (180°) in passè sull'altra gamba			1 giro (360°) in passè + passo 1 giro (360°) in passè sull'altra gamba		2 giri (720°) in passè					
RIGA	7	Chassè + Salto del Gatto	Chassè + Sforbiciata a gambe tese		Enjambeè + Salto del Gatto	Enjambeè + Enjambeè	Enjambeè + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)	Enjambeè con Cambio + Salto del Gatto		Enjambeè con Cambio + Enjambeè	Enjambeè con Cambio + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)	Enjambeè con Cambio + Johnson					
RIGA	8	1/2 giro. (180°) con g libera tesa a 45°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 135°)		1/2 giro (180°) con g libera tesa a 90°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 180°)		1 giro (360°) con g libera tesa a 45°		1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 135°)		1 giro (360°) 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 Saltor	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** = tesò **g** = gamba **ppu** = piedi pari uniti **rim** = rimbalzo **Enj** = Enjambeè **se** = salto in estensione Le celle uguali non possono essere ripetute

Obbligatorio eseguire righe 1-2-3; pen. p.0,50 per ogni riga non eseguita. Ogni ginnasta può scegliere su ogni riga la cella da effettuare rispettando il valore max proprio Livello. **Gare Individuali:** ginnasta esegue un movimento non previsto dal suo Livello il movimento non verrà assegnato. **Gare di Squadra:** ogni ginnasta può eseguire max. 2 celle di 1 Liv. Sup. ma il loro valore verrà riportato al valore max. del Livello in cui partecipa la squadra. Nelle "Serie" no consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi. I salti ginn. spinta a 1 piede no uguali a quelli del Pass. di Danza (riga 7). Il **se** può essere ripetuto max 2 volte se contenuto in combin. in celle diverse. Dove non specificato: gli Enj., il Salto Div. e il Sissonne sono con apertura 180°; gli Enj. sono spinta a 1 piede; il Flic Flac è a gambe unite.

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