



# PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



# VOLTEGGIO

Società: **VIGHENZI**Nome: **FRANCESCA BERETTA**Anno di Nascita: **2007**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 in pedana + FLIC con arrivo piedi pari uniti (mani Tapp. h. 120 cm con arrivo su Tappetoni h. 80 cm)
Attrezzatura:		Tappetoni altezza 0,80 mt. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") o dove specificato Tappetoni altezza 0,80 mt. + Tappeto supplementare posto di traverso + (tappetino tipo "sarneige" se necessario)				

Tappeto supplementare: Tappeto (h. 0,40 mt., 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.

7,3

PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile		PARALLELE																		
Società: <b>VIGHENZI</b>		Nome: <b>FRANCESCA BERETTA</b>																		
VALORE: <b>A 0,30</b>		<b>B 0,40</b>		<b>C 0,50</b>		<b>D 0,60</b>		<b>E 0,70</b>		Anno di Nascita: <b>2007</b>	Categoria: <b>J2</b>	Livello: <b>LD</b>	Data:							
RIGA	<b>1</b>	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 tesa		Kippe Si	Kippe breve	Kippe SS		
RIGA	<b>2</b>	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	<b>3</b>	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata		Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata		Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da rititi SI: saltare alla sospensione e SS	Da rititi SI: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.		Giro di pianta d a gambe piegate		Giro di pianta d a gu e tesa dall'inizio alla fine del giro		Fioretto e stacco con presa allo SS		
RIGA	<b>4</b>	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf		Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf		Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da rititi SI: saltare alla sospensione e SS	Da rititi SI: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.		Slancio dietro gd a corpo squadrato (-O)		Slancio dietro gd a corpo squadrato (-45°)		Slancio dietro gd a corpo squadrato (45° o più)		
RIGA	<b>5</b>	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf		Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf		Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da rititi SI: saltare alla sospensione e SS	Da rititi SI: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.		Slancio dietro gu (-O)		Slancio dietro gu (-45°)		Slancio dietro gu (45° o più)		
RIGA	<b>6</b>	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: dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione		Da rititi SI: saltare alla sospensione e SS	Da rititi SI: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS		SS: Mezza volta di petto		Granvolta di petto					
RIGA	<b>7</b>	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		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 tesa		Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS	Infilata a 2 g e stacco - anche presa dalla Bascule
RIGA	<b>8</b>	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	<b>9</b>	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	<b>10</b>	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 teso		
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 rito frontale -O=sotto l'orizz. -45=sotto i 45° dalla Vert. +45=sopra i 45° dalla Vert.										Le celle uguali possono essere ripetute ma verranno conteggiate una sola volta. Le Kippe possono essere conteggiate al massimo una volta allo SI e una allo SS.										
Ogni ginnasta può scegliere su ogni riga la cella da eseguire ma il valore della stessa, se superiore, verrà riportato al valore max. di ogni Livello																				

PT-FGI SILVER 2021		Ginnastica Artistica Femminile						TRAVERE 7,2											
Società: VIGHENZI		Nome: FRANCESCA BERETTA				Anno di Nascita: 2007	Categoria: J2	Livello: L0		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)	Fic d smezzo a unito	Salto d r							
	2	Posizione seduta: distendersi supini e ritorno	Posiz. accosciate: 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 Ribattata 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')	Fic d smezzo a unito	Salto d r Ruota senza mani Ribattata senza mani						
RIGA	4a	Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in squadra divaricata	Entrata in spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata (2')	Entrata in capovolta a in punta alla trave												
	4b	Passaggio laterale di una g e arrivo a cavallo della trave a gd	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in squadra divaricata	Entrata in spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata (2')	Capovolta d sotto la trave	Entrata framezzo alla seduta	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in capovolta a in punta alla trave		Verticale d'impostazione							
RIGA	5	se + se	Salto del gatto + se	se + salto raccolto		Sissonne + se	Enj. Sul posto + se	Salto del Cosacco + se	Enj. Sul posto + Salto Raccolto	Enj + se	Sissonne + Enj + Salto Raccolto	Enj sul posto + Sissonne	Enj sul posto + Salto del Cosacco	Enj + (Sissonne o Salto del Cosacco)					
RIGA	6	Salto del Gatto	Sforbiciata g tese	Enjambée (apertura 90°)		Enjambée (apertura 90°) arrivo in arabesque	Salto del Gatto con 1/2 giro (180°)	Enjambée (apertura 180°)	Enjambée (apertura 180°) arrivo in arabesque				Enjambée con cambio di gamba						
RIGA	7	se	Salto Raccolto	se con 1/2 giro (180°)	se con 1/2 giro (180°) in pt	Enjambée sul posto (ap. 90°) anche in pt	Salto Divaricato (ap. 90°) anche in pt	Sissonne	Salto del Cosacco	Enjambée sul posto (apertura 180°)	Salto Divaricato (apertura 180°)	Cosacco con 1/2 giro (180°)	se con 1 giro (360°)	Enjambée sul posto (ap. 180°) in pt	Salto Divaricato (apertura 180°) in pt	Enjambée sul posto con 1/2 g (180°)			
RIGA	8	Chassé destro + chassé sinistro (o viceversa)		Candela + se (partenza da in piedi)	Capovolta avanti + se	Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Salto del gatto + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Verticale di slancio (unire g in vert.) + se	Verticale in divaricata sagittale + se	Salto del gatto + Ruota	Enj sul posto	Sissonne	Cosacco	Rovesciata a + se	Rovesciata d + se				
RIGA	9	Posizione in passè tenuta 2' e chiusura in Relevé	Posizione su 1 piede g tesa a +45° tenuta 2' e chiusura in Relevé	1/2 giro (180°) su due piedi in relevé	1/2 g. (180°) su 2 piedi in relevé + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevé	1/2 giro (180°) in passè	1/2 giro (180°) con gamba libera tesa a +45°	1 giro (360°) in passè	1/2 giro (180°) su un'avampiede + passo 1/2 giro (180°) sull'altro	1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 90°				1 giro (360°) con g libera tesa a +45°					
RIGA	10	se all'estremità della trave	Battuta a ppu + se	Battuta a ppu + Salto pannello 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 spinti 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).			E se può essere ripetuto max 3 volte (esclusa uscita) se contenuto in combinazione in celle diverse.			In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.		
Gare Individuali: ginnasta esegue un movimento non previsto dal suo Livello il movimento non verrà assegnato.		Gare di Squadra: ogni ginnasta può eseguire max. 2 celle di 1 Liv. Sup. ma il loro valore verrà riportato al valore max. del Livello in cui partecipa la squadra.			Movimenti con ampiezza in gradi: la ginnasta effettua un mov. con gradi di ampiezza non consentiti del 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)).														

7.0

PT-FGI SILVER 2021		Ginnastica Artistica Femminile						CORPO LIBERO													
Società: <b>VIGHENZI</b>		Nome: <b>FRANCESCA BERETTA</b>				Anno di Nascita: <b>2007</b>	Categoria: <b>J2</b>	Livello: <b>L1</b>		Data:											
VALORE: <b>A 0,10</b>		<b>B 0,20</b>		<b>C 0,30</b>		<b>D 0,40</b>		<b>E 0,50</b>		<b>F 0,60</b>		<b>G 0,70</b>		<b>H 0,80</b>		<b>I 0,90</b>		<b>L 1,00</b>			
RIGHE OBBLIGATORIE	1	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d	Rondata + rim	Capovolta d alla Verticale a braccia Piegate	Capovolta d alla Verticale a braccia Tese	Rondata + flic d + rim	Rondata (anche con flic) + Salto d r	Rondata (anche con flic) + Salto d t	Rondata (anche con flic) + Salto d t con 1 giro (360°)										
	2	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a		Ribaltata 1 g	Ribaltata ppu	Ribaltata ppu + rim	Ruota senza mani	Salto a r	Ribaltata + Salto a r	Salto a t (anche con la Ribaltata)	Salto a t con 1 giro (360°) (anche con la Ribaltata)								
	3	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	Ribaltata 1 g + Ruota	Ribaltata 1 g + Ribaltata 1 g	Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim	Ribaltata 1 g + Ribaltata ppu + rim	Salto a r + Salto a r (anche con la Ribaltata)	Salto a t + Salto a r (anche con la Ribaltata)									
RIGA	4	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d	Rondata + rim		ppu flic d smezzzato	Rovesciata d + flic smezzzato	Rondata + flic + rim	Rondata + 2 flic + rim	Rond. + salto tempo + flic + rim	Rond. + salto tempo + flic + 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 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. lessa e stancio g a (tutto in relevè)	1 giro (360°) in passè + passo 1/2 giro (180°) in passè sull'altra gamba		1 giro (360°) in passè + passo 1 giro (360°) in passè sull'altra gamba		2 giri (720°) in passè										
RIGA	7	Chassè + Salto del Gatto	Chassè + Sforbiciata a gambe tese		Enjambeè + Salto del Gatto	Enjambeè + Enjambeè	Enjambeè + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)	Enjambeè con Cambio + Salto del Gatto	Enjambeè con Cambio + Enjambeè	Enjambeè con Cambio + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)	Enjambeè con Cambio + Johnson										
RIGA	8	1/2 giro (180°) con g libera tesa a 45°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 135°)		1/2 giro (180°) con g libera tesa a 90°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 180°)		1 giro (360°) con g libera tesa a 45°	1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 135°)		1 giro (360°) con g lib. tesa a 90°	1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 180°)									
RIGA	9	Salto del gatto	Sforbiciata a gambe tese	salto del gatto con 1/2 giro (180°)	Fouettè con arrivo in Arabesque	Enjambeè	Salto del gatto con 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 = lesso 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 s'ò 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 del suo Liv. si assegnerà il movimento, se previsto, con i gradi di ampiezza del suo Livello di appartenenza. (Vedi Esempio pag.1 nota 6).																					

7,0

PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile		fji PARALLELE											
Società: <b>VIGHENZI</b>		Nome: <b>VLADA CROZDETSKA</b>											
Anno di Nascita: <b>2006</b>		Categoria: <b>J3</b>											
Livello: <b>LD</b>		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	<b>1</b> St: Entrata: Saltare arf	St: Entrata: capovolta d arf (partenza libera)	St: Entrata: capovolta d arf partenza ppu	St: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	St: Kippe infilata 1 g in presa poplitea	St: Kippe infilata 1 g tesa	St: Kippe infilata 2 g tesa	Kippe SI Kippe breve Kippe SS					
RIGA	<b>2</b> Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata		Giro addominale d	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Tempo di capovolta (-0)	Tempo di capovolta (-45°) Tempo di capovolta (più) (45° o più)					
RIGA	<b>3</b> Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da rititi St: saltare alla sospensione e SS	Da rititi St: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Giro di pianta d a gambe piegate	Giro di pianta d a gu e tesa dall'inizio alla fine del giro	Fioretto e stacco con presa allo SS	
RIGA	<b>4</b> Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da rititi St: saltare alla sospensione e SS	Da rititi St: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Slancio dietro gd a corpo squadrato (-0)	Slancio dietro gd a corpo squadrato (-45°)	Slancio dietro gd a corpo squadrato (45° o più)	
RIGA	<b>5</b> 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	Dall'app.: con 1 g tesa infilata riunire le g in posiz. seduta	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da rititi St: saltare alla sospensione e SS	Da rititi St: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Slancio dietro gu (-45°)	Slancio dietro gu (45° o più)	
RIGA	<b>6</b> Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	SS: Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione	Da rititi St: saltare alla sospensione e SS	Da rititi St: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: Mezza volta di petto		Granvolta di petto		
RIGA	<b>7</b> 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 piegata (ochetta)	Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	Kippe infilata a 1 g in presa poplitea	Giro addominale a a g tesa(ochetta)	Kippe infilata 1 g tesa	SS: Mezza volta di petto	Kippe infilata 2 g tesa	Kippe SI Kippe breve Kippe SS Infilata a 2 g e stacco - anche presa dalla Bascule	
RIGA	<b>8</b> Dall'app. con 2 g tese infilata 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) (-0)	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-45°)	Kippe SI Kippe breve Kippe SS Giro d in appoggio a gd (Stalder) (45° o più)
RIGA	<b>9</b> Dall'app. con 2 g tese infilata 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 (-0)	Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-45°)	Kippe SI Kippe breve Kippe SS Giro a in app. gd (Endo) con apertura d (45° o più)
RIGA	<b>10</b> Uscite Dall'app. St: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio	Dall'oscillaz. SS abbandonare d le impugnature arrivo in piedi	Posa successiva dei piedi sullo staggio a gd e uscita in Fioretto	Fioretto gu	Fioretto gd	Fioretto con 1/2 giro			Dall'oscillaz. SS in sospensione:	Salto d r	Salto d k	Salto d 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 -0=sotto l'orizz. -45=sotto l'45° dalla Vert. +45=sopra l'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 67																			
Società: <b>VIGHENZI</b>		Nome: <b>VLADA DROZ DETSKA</b>																			
Anno di Nascita: <b>2006</b>		Categoria: <b>J3</b> Livello: <b>LD</b>																			
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 smezato 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	Ribattata 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 smezato o unito	Salto d r	Ruota senza mani	Ribattata senza mani			
RIGA	4a	Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in squadra divaricata	Entrata in spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata (2")	Entrata in capovolta a in punta alla trave														
	4b	Passaggio laterale di una g e arrivo a cavallo della trave a gd	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in squadra divaricata	Entrata in spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata (2")	Capovolta d sotto la trave	Entrata framezzo alla seduta	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in capovolta a in punta alla trave											Verticale d'impostazione
RIGA	5	se + se	Salto del gatto + se	se + salto raccolto			Sissonne + se	Enj. Sul posto + se	Salto del Cosacco + se	Enj. Sul posto + Salto Raccolto	Enj + se	Sissonne + Sissonne	Enj + Salto Raccolto	Enj sul posto + Sissonne	Enj sul posto + Salto del Cosacco	Enj + (Sissonne o Salto del Cosacco)					
RIGA	6	Salto del Gatto	Sfobriciata g tese	Enjambée (apertura 90°)			Enjambée (apertura 90°) arrivo in arabesque	Salto del Gatto con 1/2 giro (180°)		Enjambée (apertura 180°)		Enjambée (apertura 180°) arrivo in arabesque		Enjambée con cambio di gamba							
RIGA	7	se	Salto Raccolto	se con 1/2 giro (180°)		se con 1/2 giro (180°) in pt	Enjambée sul posto (ap. 90°) anche in pt	Salto Divaricato (ap. 90°) anche in pt	Sissonne	Salto del Cosacco	Enjambée sul posto (apertura 180°)	Salto Divaricato (apertura 180°)	Cosacco con 1/2 giro (180°)	se con 1 giro (360°)	Enjambée sul posto (ap. 180°) in pt	Salto Divaricato (apertura 180°) in pt	Enjambée sul posto con 1/2 g (180°)				
RIGA	8	Chassé destro + chassé sinistro (o viceversa)		Candela + se (partenza da in piedi)		Capovolta avanti + se	Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Salto del gatto + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Verticale di slancio (unire g in vert.) + se	Verticale in divaricata sagittale + se	Salto del gatto + Ruota		Verticale in divaricata sagittale + Enj sul posto		Sissonne	Cosacco	Rovesciata a + se	Rovesciata d + se			
RIGA	9	Posizione in 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'avampiato + passo 1/2 giro (180°) sull'altro		1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 90°		1 giro (360°) con gamba libera tesa a +45°							
RIGA	10	se all'estremità della trave	Battuta a ppu + se	Battuta a ppu + Salto pannello 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 (sprint 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 spinti 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 "Seno" non è consentito invertire o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.			
Gare Individuali: ginnasta esegue un movimento non previsto dal suo Livello. Il movimento non verrà assegnato.			Gare di Squadra: ogni ginnasta può eseguire max. 2 celle di 1 Liv. Sup. ma il loro valore verrà riportato al valore max. del Livello in cui partecipa la squadra.			Movimenti con ampiezza in gradi: la ginnasta effettua un mov. con gradi di ampiezza non consentiti dal suo Liv. si assegnerà il movimento, se previsto, con i gradi di ampiezza del suo Livello di appartenenza. Esempio: ginnasta del Livello LB3 - LB esegue riga 7 [Enj. (apertura 180°)(G 0,70)] si vedrà riconoscere [Enj. (apertura 90°)(E 0,50)].															

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

Società: **VIGHENZI** Nome: **VLADA DROZDZETSKA** Anno di Nascita: **2006** Categoria: **J3** Livello: **LD** Data:

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

PT-FGI SILVER 2021		Ginnastica Artistica Femminile						CORPO LIBERO													
Società: <b>VIGHENZI</b>		Nome: <b>VLADA DROZDETSKA</b>						Anno di Nascita: <b>2006</b>	Categoria: <b>F3</b>	Livello: <b>LD</b>	Data										
VALORE:		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	L 1,00										
RIGHE OBBLIGATORIE	1	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d	Rondata + rim	Capovolta d alla Verticale a braccia Piegate	Capovolta d alla Verticale a braccia Tese	Rondata + flic d + rim	Rondata (anche con flic) + Salto d r	Salto d k	Rondata (anche con flic) + Salto d t	Rondata (anche con flic) + Salto d t con 1 giro (360°)									
	2	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a		Ribaltata 1 g	Ribaltata ppu	Ribaltata ppu + rim	Ruota senza mani	Salto a r	Ribaltata + Salto a r	Salto a t (anche con la Ribaltata)	Salto a t con 1 giro (360°) (anche con la Ribaltata)								
	3	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	Ribaltata 1 g + Ruota	Ribaltata 1 g + Ribaltata 1 g	Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim	Ribaltata 1 g + Ribaltata ppu + rim	Ribaltata 1 g + Ribaltata ppu + rim	Salto a r + Salto a r (anche con la Ribaltata)	Salto a t + Salto a r (anche con la Ribaltata)								
RIGA	4	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d	Rondata + rim		ppu flic d smezzo	Rovesciata d + flic smezzo	Rondata + flic + rim		Rondata + 2 flic + rim	Rond. + salto tempo + flic + rim	Rond. + salto tempo + flic + Salto d r								
RIGA	5		Capovolta a + se	Capovolta d + se	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	ppu Presalto + Rondata + salto divaricato	ppu Presalto + Rondata + Enj sul posto	ppu Presalto + Rondata + Sissonne	ppu Flic d + salto divaricato	ppu Flic d + Enj sul posto	ppu Flic d + Sissonne	ppu Presalto Rond + salto d raccolto + rim								
RIGA	6	1/2 giro (180°) in passé	1/2 giro (180°) in passé + passo 1/2 giro (180°) in passé sull'altra gamba			1 giro (360°) in passé	1 giro (360°) in passé + passo a g tesa e slancio g a (tutto in relevé)	1 giro (360°) in passé + passo 1/2 giro (180°) in passé sull'altra gamba			1 giro (360°) in passé + passo 1 giro (360°) in passé sull'altra gamba		2 giri (720°) in passé								
RIGA	7	Chassé + Salto del Gatto	Chassé + Storbiciata a gambe tese			Enjambée + Salto del Gatto	Enjambée + Enjambée	Enjambée + Enjambée con 1/4 di giro (90°)	Enjambée con Cambio + Salto del Gatto	Enjambée con Cambio + Enjambée	Enjambée con Cambio + Enjambée con 1/4 di giro (90°)	Enjambée con Cambio + Johnson	Enjambée 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°								
RIGA	9	Salto del gatto	Sfiorbiciata a gambe tese	salto del gatto con 1/2 giro (180°)	Fouetté con arrivo in Arabesque	Enjambée	Salto del gatto con 1 giro (360°)	Enjambée con 1/4 di giro (90°)	Enjambée con cambio	Johnson	Salto girato	Enjambée ad Anello	Enjambée con 1/2 giro (180°)								
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°)								
Punt.MAX		LA3			LB3-LB			LC3-LC			LD3-LD										
Legenda:		a=avanti d=dietro r=raccolto k=carpiato t=teso g=gamba ppu=piedi pari uniti rim=rimalzo Enj=Enjambée se=salto in estensione										Le celle uguali non possono essere ripetute									
Obbligatorio eseguire righe 1-2-3; pen. p.0,50 per ogni riga non eseguita.		Ogni ginnasta può scegliere su ogni riga la cella da effettuare rispettando il valore max proprio Livello.				Gare Individuali: ginnasta esegue un movimento non previsto dal suo Livello il movimento non verrà assegnato.				Gare di Squadra: ogni ginnasta può eseguire max. 2 celle di 1 Liv. Sup. ma il loro valore verrà riportato al valore max. del Livello in cui partecipa la squadra.				Nelle "Serie" non consentito invertire 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 Flic e a gambe unite.	
Movimenti con ampiezza in gradi: se la ginnasta effettua un mov. con gradi di ampiezza non consentiti dal suo Liv. si assegnerà il movimento, se previsto, con i gradi di ampiezza del suo Livello di appartenenza. (Vedi Esempio pag. 1 nota 6).																					



# PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile

# fgi VOLTEGGIO

Società: **VIGHENZI**Nome: **ALICE LANCINI**Anno di Nascita: **2008**Categoria: **J1**Livello: **LD**

Data:

1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore	LA3	Valore Salto:	<b>1,50</b>	<b>2,00</b>	<b>2,50</b>	<b>3,00</b>	<b>3,50</b>	
		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:	<b>3,00</b>	<b>3,50</b>	<b>4,00</b>	<b>4,50</b>	<b>5,00</b>	
		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:	<b>5,00</b>	<b>5,50</b>	<b>6,00</b>	<b>6,50</b>	<b>7,00</b>	
		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:	<b>7,00</b>	<b>7,50</b>	<b>8,00</b>	<b>8,50</b>	<b>9,00</b>	
		GRUPPI SALTI	A	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino		Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti	RIBALTATA: posa delle mani Tapp.h. 120 cm, arrivo a piedi pari uniti su Tappetoni h. 80 cm.
			B	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA	Rondata in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con arrivo a piedi pari uniti sui Tappetoni	Rondata in pedana + spinta con arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti	RONDATA con arrivo piedi pari uniti (posa mani h. 120 cm e arrivo su Tapp. h. 80 cm)
Attrezzatura:	Tappetoni altezza 0,80 mt. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") o dove specificato Tappetoni altezza 0,80 mt. + Tappeto supplementare posto di traverso + (tappetino tipo "sarneige" se necessario)							

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

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



# PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



## TRAVE 7,5

Società: **VIGHENZI**

Nome: **ALICE LANCINI**

Anno di Nascita: **2008**

Categoria: **J1**

Livello: **LD**

Data:

VALORE:		A 0,10		B 0,20		C 0,30		D 0,40		E 0,50		F 0,60		G 0,70		H 0,80		I 0,90		L 1,00		
RIGHE OBBLIGATORIE	1	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)		Ponte	Ponte + rovesciata d	Verticale in divaricata sagittale				Rovesciata d		Rovesciata d (partenza da seduti)		Flic d smezzato o unito		Salto d r				
	2	Posizione seduta: distendersi supini e ritorno	Posiz. accosciata: spinta ppu elevare il bacino verso la verticale	Capovolta d (partenza-arrivo liberi)		Verticale di slancio con cambio di g (sforbiata)		Tic Tac con partenza a	Verticale di slancio (unire le g in verticale)		Ruota		Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)		Verticale ritta gu (tenuta 2°)		Rondata		Ruota senza mani	Ribaltata senza mani		
	3	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti	Slancio non in verticale con cambio di g (sforbiata)	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)		Verticale di slancio con cambio di g (sforbiata)		Verticale in divaricata sagittale		Verticale di slancio (unire le g in verticale)		Ruota		Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)		Verticale ritta gu (tenuta 2°)		Flic d smezzato o unito		Salto d r	Ruota senza mani
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														
	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	Sforbiata g tese	Enjambée (apertura 90°)				Enjambée (apertura 90°) arrivo in arabesque		Salto del Gatto con 1/2 giro (180°)		Enjambée (apertura 180°)		Enjambée (apertura 180°) arrivo in arabesque		Enjambée con cambio di gamba						
RIGA	7	se	Salto Raccolto	se con 1/2 giro (180°)		se con 1/2 giro (180°) in pt		Enjambée sul posto (ap. 90°) anche in pt	Salto Divaricato (ap. 90°) anche in pt	Sissonne	Salto del Cosacco	Enjambée sul posto (apertura 180°)	Salto Divaricato (apertura 180°)	Cosacco con 1/2 giro (180°)	se con 1 giro (360°)	Enjambée sul posto (ap. 180°) in pt	Salto Divaricato (apertura 180°) in pt	Enjambée sul posto con 1/2 g (180°)				
RIGA	8	Chassé destro + chassé sinistro (o viceversa)		Candela + se (partenza da in piedi)		Capovolta avanti + se		Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiata)		Salto del gatto + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiata)		Verticale di slancio (unire g in vert.) + se		Verticale in divaricata sagittale + se		Salto del gatto + Ruota		Verticale in divaricata sagittale +		Rovesciata a + se	Rovesciata d + se	
RIGA	9	Posizione in passé tenuta 2° e chiusura in Relevé	Posizione su 1 piede g tesa a +45° tenuta 2° e chiusura in Relevé	1/2 giro (180°) su due piedi in relevé		1/2 g. (180°) su 2 piedi in relevé + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevé		1/2 giro (180°) in passé		1/2 giro (180°) con gamba libera tesa a +45°		1 giro (360°) in passé		1/2 giro (180°) su un'avampiede + passo 1/2 giro (180°) sull'altro		1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 90°		1 giro (360°) con gamba libera tesa a +45°				
RIGA	10 Uscite	se all'estremità della trave	Battuta a ppu + se	Battuta a ppu + Salto pennello r		Battuta a ppu + Salto Divaricato		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		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 spinti 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

617

Società: **VIGHENZI** Nome: **ALICE LANCINI** Anno di Nascita: **2008** Categoria: **J1** Livello: **LD** Data: \_\_\_\_\_

VALORE:		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	L 1,00
RIGHE OBBLIGATORIE	1	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d Rondata + rim	Capovolta d alla Verticale a braccia 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 1 giro (360°)
	2	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a	Ribaltata 1 g / Ribaltata ppu	Ribaltata ppu + rim	Ruota senza mani	Salto a r	Ribaltata + Salto a r	Salto a t (anche con la Ribaltata)	Salto a t con 1 giro (360°) (anche con la Ribaltata)
	3	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	Ribaltata 1 g + Ruota	Ribaltata 1 g + Ribaltata 1 g	Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim	Ribaltata 1 g + Ribaltata ppu + rim	Salto a r + Salto a r (anche con la Ribaltata)	Salto a t + Salto a r (anche con la Ribaltata)
RIGA	4	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d Rondata + rim		ppu flic d smezzzato	Rovesciata d + flic smezzzato Rondata + flic + rim		Rondata + 2 flic + rim	Rond. + salto tempo + flic + rim	Rond. + salto tempo + flic + Salto d r / Salto d k / Salto d t
RIGA	5		Capovolta a + se Capovolta d + se	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	ppu Presalto + Rondata + salto divaricato	ppu Presalto + Rondata + Enj sul posto ppu Presalto + Rondata + Sissonne	ppu Flic d + salto divaricato	ppu Flic d + Enj sul posto ppu Flic d + Sissonne		ppu Presalto Rond + salto d raccolto + rim
RIGA	6	1/2 giro (180°) in passé	1/2 giro (180°) in passé + passo 1/2 giro (180°) in passé sull'altra gamba		1 giro (360°) in passé	1 giro (360°) in passé + passo a g tesa e slancio g a (tutto in relevé)	1 giro (360°) in passé + passo 1/2 giro (180°) in passé sull'altra gamba		1 giro (360°) in passé + passo 1 giro (360°) in passé sull'altra gamba		2 giri (720°) in passé
RIGA	7	Chassé + Salto del Gatto	Chassé + Sforbiciata a gambe tese		Enjambeé + Salto del Gatto	Enjambeé + Enjambeé	Enjambeé + Enjambeé con 1/4 di giro (90°)	Enjambeé con Cambio + Salto del Gatto	Enjambeé con Cambio + Enjambeé	Enjambeé con Cambio + Enjambeé con 1/4 di giro (90°)	Enjambeé con Cambio + Johnson
RIGA	8	1/2 giro (180°) con g libera tesa a 45°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 135°)		1/2 giro (180°) con g libera tesa a 90°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 180°)		1 giro (360°) con g libera tesa a 45°	1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 135°)		1 giro (360°) con g lib. tesa a 90° 1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 180°)
RIGA	9	Salto del gatto	Sforbiciata a gambe tese	salto del gatto con 1/2 giro (180°) Fouetté con arrivo in Arabesque	Enjambeé Salto del gatto con 1 giro (360°)	Enjambeé con 1/4 di giro (90°)	Enjambeé con cambio	Johnson	Salto girato	Enjambeé ad Anello Enj. Cambio con 1/2 giro (180°)	Enj. Cambio ad Anello Strug
RIGA	10	se Salto r	se con 1/2 giro (180°) Salto r con 1/2 giro (180°)	Sissonne Cosacco	Enj sul posto (apertura 90°) Salto divaricato (apertura 90°)	se con 1 giro (360°)	Enj sul posto (apertura 180°) Salto divaricato (apertura 180°)	Salto Cosacco con 1/2 giro (180°) Salto Div. Con 1/2 giro (180°)	Enj sul posto con 1/2 giro (180°) Salto Div. con 1 giro (Popa)	Salto cosacco con 1 giro	se con 2 giri (720°) Enj sul posto con 1 giro (360°)

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

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

Le celle uguali non possono essere ripetute

Obbligatorio eseguire righe 1-2-3; pen. p.0,50 per ogni riga non eseguita.

Ogni ginnasta può scegliere su ogni riga la cella da effettuare rispettando il valore max proprio Livello.

Gare Individuali: ginnasta esegue un movimento non previsto dal suo Livello 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).

		<b>PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile</b>										 <b>PARALLELE</b>																					
Società: <b>VIGHENZI</b>		Nome: <b>ALICE LANCINI</b>										Anno di Nascita: <b>2008</b>	Categoria: <b>J1</b>	Livello: <b>LD</b>	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	<b>1</b>	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	<b>2</b>	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata		Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata				Giro addominale d		Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS		SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.		Tempo di capovolta (-0)		Tempo di capovolta (-45°)		Tempo di capovolta (più) (45° o più)															
RIGA	<b>3</b>	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata		Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata		Slancio d gu (piedi sotto staggio)		Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio		Da rititi Sl: saltare alla sospensione e SS		Da rititi Sl: saltare arf allo SS		Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)		Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS		SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.		Giro di pianta d a gambe piegate		Giro di pianta d a gu e tese dall'inizio alla fine del giro		Fioretto e stacco con presa allo SS									
RIGA	<b>4</b>	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf		Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf		Slancio d gu (piedi sotto staggio)		Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio		Da rititi Sl: saltare alla sospensione e SS		Da rititi Sl: saltare arf allo SS		Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)		Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS		SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.		Slancio dietro gd a corpo squadrato (-0)		Slancio dietro gd a corpo squadrato (-45°)		Slancio dietro gd a corpo squadrato (45° o più)									
RIGA	<b>5</b>	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf		Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf		Slancio d gu (piedi sotto staggio)		Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio		Da rititi Sl: saltare alla sospensione e SS		Da rititi Sl: saltare arf allo SS		Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)		Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS		SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.		Slancio dietro gu (-0)		Slancio dietro gu (-45°)		Slancio dietro gu (45° o più)									
RIGA	<b>6</b>	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro		Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf		SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata		SS: Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione		Da rititi Sl: saltare alla sospensione e SS		Da rititi Sl: saltare arf allo SS		Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)		Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS		SS: Mezza volta di petto		Granvolta di petto													
RIGA	<b>7</b>	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	<b>8</b>	Dall'app. con 2 g tese infilate 1/2 giro e arrivo in arf		Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione		Giro d con 1 g infilata in presa poplitea		Fucks (Discesa in sosp. SI)		Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea		Bascule con 1 g infilata tesa		Giro d con 1 g infilata tesa		Kippe infilata a 1 g in presa poplitea		Giro d con 2 g infilate		Kippe infilata 1 g tesa		Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-0)		Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-45°)		Kippe SI		Kippe breve		Kippe SS		Giro d in appoggio a gd (Stalder) (45° o più)	
RIGA	<b>9</b>	Dall'app. con 2 g tese infilate 1/2 giro e arrivo in arf		Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione		Giro a con 1 g infilata con risalita in presa poplitea		Fucks (Discesa in sosp. SI)		Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea		Bascule con 1 g infilata tesa		Giro a con 1 g infilata tesa		Bascule a 2 g tese infilate		Giro a con 2 g infilate		Kippe infilata 1 g tesa		Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-0)		Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-45°)		Kippe SI		Kippe breve		Kippe SS		Giro a in app. gd (Endo) con apertura d (45° o più)	
RIGA	<b>10</b> <i>Uscite</i>	Dall'app. Sl: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio		Dall'oscillaz. SS abbandonare d le impugnature arrivo in piedi		Posa successiva dei piedi sullo staggio a gd e uscita in Fioretto		Fioretto gu		Fioretto gd		Fioretto con 1/2 giro		Dall'oscillaz. SS in sospensione:		Salto d r		Salto d k		Salto d 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 -0=sotto l'orizz. -45=sotto i 45° dalla Vert. +45=sopra i 45° dalla Vert.

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

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

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

Società: **VIGHENZI** Nome: **ISABELLA LIZZERI** Anno di Nascita: **2009** Categoria: **A4** Livello: **LD** Data:

1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore	LA3	Valore Salto:	<b>1,50</b>	<b>2,00</b>	<b>2,50</b>	<b>3,00</b>	<b>3,50</b>	
		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:	<b>3,00</b>	<b>3,50</b>	<b>4,00</b>	<b>4,50</b>	<b>5,00</b>	
		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:	<b>5,00</b>	<b>5,50</b>	<b>6,00</b>	<b>6,50</b>	<b>7,00</b>	
		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:	<b>7,00</b>	<b>7,50</b>	<b>8,00</b>	<b>8,50</b>	<b>9,00</b>	
		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		PARALLELE																															
Società: <b>VIGHENZI</b>		Nome: <b>ISABELLA LIZZERI</b>																															
VALORE:		<b>A 0,30</b>		<b>B 0,40</b>		<b>C 0,50</b>		<b>D 0,60</b>		<b>E 0,70</b>		Anno di Nascita: <b>2009</b>		Categoria: <b>A4</b>		Livello: <b>LC</b>		Data:															
RIGA	<b>1</b>	St: Entrata: Saltare arf		St: Entrata: capovolta d arf (partenza libera)		St: Entrata: capovolta d arf partenza ppu		St: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione		St: Kippe infilata 1 g in presa poplitea		St: Kippe infilata 1 g tesa		St: Kippe infilata 2 g tese		Kippe SI		Kippe breve		Kippe SS													
RIGA	<b>2</b>	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata		Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata		Giro addominale d		Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS		SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.		Tempo di capovolta (-O)		Tempo di capovolta (-45°)		Tempo di capovolta (45° o più)																	
RIGA	<b>3</b>	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata		Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata		Slancio d gu (piedi sotto staggio)		Dall'app. posa successiva dei piedi sullo staggio		Da rititi St: saltare alla sospensione e SS		Da rititi St: saltare arf allo SS		Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)		Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS		SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.		Giro di pianta d a gambe piegate		Giro di pianta d a gu e tese dall'inizio alla fine del giro		Fioretta e stacco con presa allo SS									
RIGA	<b>4</b>	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf		Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf		Slancio d gu (piedi sotto staggio)		Dall'app. posa successiva dei piedi sullo staggio		Da rititi St: saltare alla sospensione e SS		Da rititi St: saltare arf allo SS		Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)		Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS		SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.		Slancio dietro gd a corpo squadrato (-O)		Slancio dietro gd a corpo squadrato (-45°)		Slancio dietro gd a corpo squadrato (45° o più)									
RIGA	<b>5</b>	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf		Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf		Slancio d gu (piedi sotto staggio)		Dall'app. posa successiva dei piedi sullo staggio		Da rititi St: saltare alla sospensione e SS		Da rititi St: saltare arf allo SS		Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)		Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS		SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.		Slancio dietro gu (-O)		Slancio dietro gu (-45°)		Slancio dietro gu (45° o più)									
RIGA	<b>6</b>	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro		Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf		SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata		SS: Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione		Da rititi St: saltare alla sospensione e SS		Da rititi St: saltare arf allo SS		Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)		Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS		SS: Mezza volta di petto		Grnavolta di petto													
RIGA	<b>7</b>	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	<b>8</b>	Dall'app. con 2 g tese infilata 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	<b>9</b>	Dall'app. con 2 g tese infilata 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	<b>10</b> <i>Uscite</i>	Dall'app. St: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio		Dall'oscillaz. SS abbandonare d le impugnature arrivo in piedi		Posa successiva dei piedi sullo staggio a gd e uscita in Fioretto		Fioretto gu		Fioretto gd		Fioretto con 1/2 giro		Dall'oscillaz. SS in sospensione:		Salto d r		Salto d k		Salto d 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 7,0																			
Società: VIGHENZI		Nome: ISABELLA LIZZERI																			
Anno di Nascita: 2009		Categoria: A4																			
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 smezalato 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 smezalato o unito / Salto d r / Ruota senza mani / Ribaltata senza mani	
RIGA	4a	Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in squadra divaricata		Entrata in spaccata frontale		Entrata in squadra divaricata (2")		Entrata in capovolta a in punta alla trave											
	4b	Passaggio laterale di una g e arrivo a cavallo della trave a gd	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in squadra divaricata		Entrata in spaccata frontale		Entrata in squadra divaricata (2")		Capovolta d sotto la trave		Entrata framezzo alla seduta		Entrata in arabesque in punta alla trave		Entrata in capovolta a in punta alla trave				Verticale d'impostazione	
RIGA	5	se + se	Salto del gatto + se	se + salto raccolto				Sissonne + se		Enj. Sul posto + se / Salto del Cosacco + se		Enj. Sul posto + Salto Raccolto		Enj + se		Sissonne + Enj + Salto Raccolto		Enj sul posto + Sissonne		Enj sul posto + Salto del Cosacco	
RIGA	6	Salto del Gatto	Sforbiata g tese	Enjambée (apertura 90°)				Enjambée (apertura 90°) arrivo in arabesque		Salto del Gatto con 1/2 giro (180°)		Enjambée (apertura 180°)		Enjambée (apertura 180°) arrivo in arabesque						Enjambée con cambio di gamba	
RIGA	7	se	Salto Raccolto	se con 1/2 giro (180°)		se con 1/2 giro (180°) in pt		Enjambée sul posto (ap. 90°) anche in pt / Salto Divaricato (ap. 90°) anche in pt		Sissonne		Salto del Cosacco		Enjambée sul posto (apertura 180°) / Salto Divaricato (apertura 180°)		Cosacco con 1/2 giro (180°) / se con 1 giro (360°)		Enjambée sul posto (ap. 180°) in pt / Salto Divaricato (apertura 180°) in pt		Enjambée sul posto con 1/2 g (180°)	
RIGA	8	Chassè destro + chassè sinistro (o viceversa)		Candela + se (partenza da in piedi)		Capovolta avanti + se		Chassè + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiata)		Salto del gatto + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiata)		Verticale di slancio (unire g in vert.) + se		Verticale in divaricata sagittale + se		Salto del gatto + Ruota		Verticale in divaricata sagittale +		Rovesciata a + se / Rovesciata d + se	
RIGA	9	Posizione in passè tenuta 2" e chiusura in Relevè	Posizione su 1 piede g tesa a +45° tenuta 2" e chiusura in Relevè	1/2 giro (180°) su due piedi in relevè		1/2 g. (180°) su 2 piedi in relevè + passo 1/2 g. su 2 piedi in relevè		1/2 giro (180°) in passè		1/2 giro (180°) con gamba libera tesa a +45°		1 giro (360°) in passè		1/2 giro (180°) su un avampiede + passo 1/2 giro (180°) sull'altro		1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 90°		1 giro (360°) con g libera tesa a +45°			
RIGA	10	se all'estremità della trave	Battuta a ppu + se	Battuta a ppu + Salto pennello r		Battuta a ppu + Salto Divaricato		Rondata con appoggio delle mani all'estremità della trave		Verticale sul piano sagittale e uscita laterale alla trave		solo Trave h. 125 cm / Salto a r (spinta 2 piedi) / Salto d r da fermo		Ruota sulla Trave + se / Rondata sulla Trave + se				solo Trave h. 125 cm / 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 s/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: VIGHENZI				Nome: ISABELLA LIZZERI				Anno di Nascita: 2009		Categoria: A4	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 1 giro (360°)																				
	2	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a	Ribaltata 1 g / Ribaltata ppu	Ribaltata ppu + rim	Ribaltata 1 g + Ruota	Ruota senza mani	Salto a r	Ribaltata + Salto a r	Salto a t (anche con la Ribaltata)	Salto a t con 1 giro (360°) (anche con la Ribaltata)																			
	3	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	Ribaltata 1 g + Ruota	Ribaltata 1 g + Ribaltata 1 g	Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim	Ribaltata 1 g + Ribaltata ppu + rim	Salto a r + Salto a r (anche con la Ribaltata)	Salto a t + Salto a r (anche con la Ribaltata)																			
RIGA	4	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d	Rondata + rim		ppu flic d smezzato	Rovesciata d + flic smezzato	Rondata + flic + rim	Rondata + 2 flic + rim	Rond. + salto tempo + flic + rim	Rond. + salto tempo + flic + Salto d r / Salto d k / Salto d t																			
RIGA	5		Capovolta a + se / Capovolta d + se	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	ppu Presalto + Rondata + salto divaricato	ppu Presalto + Rondata + Enj sul posto / ppu Presalto + Rondata + Sissonne	ppu Flic d + salto divaricato	ppu Flic d + Enj sul posto / ppu Flic d + Sissonne		ppu Presalto Rond + salto d raccolto + rim																				
RIGA	6	1/2 giro (180°) in passè	1/2 giro (180°) in passè + passo 1/2 giro (180°) in passè sull'altra gamba		1 giro (360°) in passè	1 giro (360°) in passè + passo a g tesa e slancio g a (tutto in relevè)	1 giro (360°) in passè + passo 1/2 giro (180°) in passè sull'altra gamba		1 giro (360°) in passè + passo 1 giro (360°) in passè sull'altra gamba		2 giri (720°) in passè																				
RIGA	7	Chassè + Salto del Gatto	Chassè + Sforbiciata a gambe tese		Enjambeè + Salto del Gatto	Enjambeè + Enjambeè	Enjambeè + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)	Enjambeè con Cambio + Salto del Gatto	Enjambeè con Cambio + Enjambeè	Enjambeè con Cambio + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)	Enjambeè con Cambio + Johnson																				
RIGA	8	1/2 giro (180°) con g libera tesa a 45°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 135°)		1/2 giro (180°) con g libera tesa a 90°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 180°)		1 giro (360°) con g libera tesa a 45°	1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 135°)		1 giro (360°) con g lib. tesa a 90°	1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 180°)																			
RIGA	9	Salto del gatto	Sforbiciata a gambe tese	salto del gatto con 1/2 giro (180°) / Fouettè con arrivo in Arabesque	Enjambeè	Salto del gatto con 1 giro (360°)	Enjambeè con 1/4 di giro (90°)	Enjambeè con cambio	Johnson	Salto girato	Enjambeè ad Anello	Enj. Cambio con 1/2 giro (180°) / Enj. Cambio ad Anello / Strug																			
RIGA	10	se / Salto r	se con 1/2 giro (180°) / Salto r con 1/2 giro (180°)	Sissonne / Cosacco	Enj sul posto (apertura 90°) / Salto divaricato (apertura 90°)	se con 1 giro (360°)	Enj sul posto (apertura 180°) / Salto divaricato (apertura 180°) / Salto Cosacco con 1/2 giro (180°) / Salto Div. Con 1/2 giro (180°)	Enj sul posto con 1/2 giro (180°)	Salto Div. con 1 giro (Popa)	Salto cosacco con 1 giro	se con 2 giri (720°)	Enj sul posto con 1 giro (360°)																			
Punt.MAX				LA3				LB3-LB				LC3-LC				LD3-LD															
Legenda: a = avanti d = dietro r = raccolto k = carpiato t = teso g = gamba ppu = piedi pari uniti rim = rimbalzo Enj = Enjambeè se = salto in estensione													Le celle uguali non possono essere ripetute																		
Obbligatorio eseguire righe 1-2-3; pen. p.0,50 per ogni riga non eseguita.				Ogni ginnasta può scegliere su ogni riga la cella da effettuare rispettando il valore max proprio Livello.				Gare Individuali: ginnasta esegue un movimento non previsto dal suo Livello il movimento non verrà assegnato.				Gare di Squadra: ogni ginnasta può eseguire max. 2 celle di 1 Liv. Sup. ma il loro valore verrà riportato al valore max. del Livello in cui partecipa la squadra.				Nelle "Serie" no consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi.				I salti ginn. spinta a 1 piede no uguali a quelli del Pass. di Danza (riga 7).				Il se può essere ripetuto max 2 volte se contenuto in combin. in celle diverse.				Dove non specificato: gli Enj., il Salto Div. e il Sissonne sono con apertura 180°; gli Enj. sono spinti a 1 piede; il Flic Flac è a gambe unite.			
Movimenti con ampiezza in gradi: se la ginnasta effettua un mov. con gradi di ampiezza non consentiti dal suo Liv. si assegnerà il movimento, se previsto, con i gradi di ampiezza del suo Livello di appartenenza. (Vedi Esempio pag. 1 nota 6).																															



# PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



# VOLTEGGIO

Società: **VIGHENZI**Nome: **ANNA PASQUATO**Anno di Nascita: **2005**Categoria: **51**Livello: **LD**

Data:

1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore	LA3	Valore Salto:	<b>1,50</b>	<b>2,00</b>	<b>2,50</b>	<b>3,00</b>	<b>3,50</b>	
		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 divanata 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:	<b>3,00</b>	<b>3,50</b>	<b>4,00</b>	<b>4,50</b>	<b>5,00</b>	
		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:	<b>5,00</b>	<b>5,50</b>	<b>6,00</b>	<b>6,50</b>	<b>7,00</b>	
		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:	<b>7,00</b>	<b>7,50</b>	<b>8,00</b>	<b>8,50</b>	<b>9,00</b>	
		GRUPPI SALTI	A	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino		Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti	RIBALTATA: posa delle mani Tapp.h. 120 cm, arrivo a piedi pari uniti su Tappetoni h. 80 cm.
			B	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA	Rondata in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con arrivo a piedi pari uniti sui Tappetoni	Rondata in pedana + spinta con arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti	RONDATA con arrivo piedi pari uniti (posa mani h. 120 cm e arrivo su Tapp. h. 80 cm)
Attrezzatura:	Tappetoni altezza 0,80 mt. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") o dove specificato Tappetoni altezza 0,80 mt. + Tappeto supplementare posto di traverso + (tappetino tipo "sarneige" se necessario)							

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

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

7,2

PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile		fgi PARALLELE													
Società: <b>VIGHENZA</b>		Nome: <b>ANNA PASQUATO</b>													
Anno di Nascita: <b>2005</b>		Categoria: <b>S1</b>													
Livello: <b>2D</b>		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	<b>1</b> St: Entrata: Saltare arf	St: Entrata: capovolta d arf (partenza libera)	St: Entrata: capovolta d arf partenza ppu	St: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	St: Kippe infilata 1 g in presa poplitea	St: Kippe infilata 1 g tesa	St: Kippe infilata 2 g tese	Kippe SI Kippe breve Kippe SS							
RIGA	<b>2</b> Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata		Giro addominale d	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Tempo di capovolta (-0)	Tempo di capovolta (-45°)	Tempo di capovolta (più) (45° o più)						
RIGA	<b>3</b> Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app. posa successiva dei piedi sullo staggio	Da rititi St: saltare alla sospensione e SS	Da rititi St: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Giro di pianta d a gambe piegate	Giro di pianta d a gu e tese dall'inizio alla fine del giro	Fioretto e stacco con presa allo SS			
RIGA	<b>4</b> Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app. posa successiva dei piedi sullo staggio	Da rititi St: saltare alla sospensione e SS	Da rititi St: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Slancio dietro gd a corpo squadrato (-0)	Slancio dietro gd a corpo squadrato (-45°)	Slancio dietro gd a corpo squadrato (45° o più)			
RIGA	<b>5</b> 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	Dall'app. con 1 g tesa infilata riunire le g in posiz. seduta	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app. posa successiva dei piedi sullo staggio	Da rititi St: saltare alla sospensione e SS	Da rititi St: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Slancio dietro gu (-0)	Slancio dietro gu (-45°)	Slancio dietro gu (45° o più)		
RIGA	<b>6</b> Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	SS: Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione	Da rititi St: saltare alla sospensione e SS	Da rititi St: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: Mezza volta di petto			Granvolta di petto			
RIGA	<b>7</b> 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	<b>8</b> Dall'app. con 2 g tese infilata 1/2 giro e arrivo in arf	Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione	Giro d con 1 g infilata in presa poplitea	Fucks (Discesa in sosp. SI)	Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Bascule con 1 g infilata tesa	Giro d con 1 g infilata tesa	Kippe infilata a 1 g in presa poplitea	Giro d con 2 g infilate	Kippe infilata 1 g tesa	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-0)	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (-45°)	Kippe SI Kippe breve Kippe SS	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (45° o più)	
RIGA	<b>9</b> Dall'app. con 2 g tese infilata 1/2 giro e arrivo in arf	Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione	Giro a con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Fucks (Discesa in sosp. SI)	Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Bascule con 1 g infilata tesa	Giro a con 1 g infilata tesa	Bascule a 2 g tese infilate	Giro a con 2 g infilate	Kippe infilata 1 g tesa	Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-0)	Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-45°)	Kippe SI Kippe breve Kippe SS	Giro a in app. gd (Endo) con apertura d (45° o più)	
RIGA	<b>10</b> Uscite Dall'app. St: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio	Dall'oscillaz. SS abbandonare d le impugnature arrivo in piedi	Posa successiva dei piedi sullo staggio a gd e uscita in Fioretto	Fioretto gu	Fioretto gd	Fioretto con 1/2 giro			Dall'oscillaz. SS in sospensione:	Salto d r	Salto d k		Salto d lato		
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 ritmo frontale -0=sotto l'orizz. -45=sotto i 45° dalla Vert. +45=sopra i 45° dalla Vert.

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

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

PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile		TRAVE 7.5														
Società: <b>VIGHENZI</b>		Nome: <b>ANNA PASQUATO</b>														
Anno di Nascita: <b>2005</b>		Categoria: <b>S1</b>														
Livello: <b>LD</b>		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 smezalato o unito	Salto d r					
	2	Posizione seduta: distendersi supini e ritorno	Posiz. accosciata: spinta ppu elevare il bacino verso la verticale	Capovolta d (partenza-arrivo liberi)	Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Tic Tac con partenza a	Verticale di slancio (unire le g in verticale)	Ruota	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Verticale ritta gu (tenuta 2')	Rondata	Ruota senza mani	Ribaltata senza mani			
	3	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti	Stancio non in verticale con cambio di g (sforbiciata)	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)	Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Verticale in divaricata sagittale	Verticale di slancio (unire le g in verticale)	Ruota	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Verticale ritta gu (tenuta 2')	Flic d smezalato o unito	Salto d r	Ruota senza mani	Ribaltata senza mani	
RIGA	4a	Entrata in punta alla Trave con un passo in arabesque	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in squadra divaricata	Entrata in spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata (2')	Entrata in capovolta a in punta alla trave									
	4b	Passaggio laterale di una g e arrivo a cavallo della trave a gd	Posa delle mani sulla Trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi framezzo	Entrata in squadra divaricata	Entrata in spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata (2')	Capovolta d sotto la trave	Entrata framezzo alla seduta	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in capovolta a in punta alla trave			Verticale d'impostazione			
RIGA	5	se + se	Salto del gatto + se	se + salto raccolto		Sissonne + se		Enj. Sul posto + se	Salto del Cosacco + se	Enj. Sul posto + Salto Raccolto	Enj + se	Sissonne + Sissonne	Enj + Salto Raccolto	Enj sul posto + Sissonne	Enj sul posto + Salto del Cosacco	Enj + (Sissonne o Salto del Cosacco)
RIGA	6	Salto del Gatto	Sforbiciata g tese	Enjambée (apertura 90°)		Enjambée (apertura 90°) arrivo in arabesque	Salto del Gatto con 1/2 giro (180°)	Enjambée (apertura 180°)	Enjambée (apertura 180°) arrivo in arabesque							Enjambée con cambio di gamba
RIGA	7	se	Salto Raccolto	se con 1/2 giro (180°)	se con 1/2 giro (180°) in pt	Enjambée sul posto (ap. 90°) anche in pt	Salto Divaricato (ap. 90°) anche in pt	Sissonne	Salto del Cosacco	Enjambée sul posto (apertura 180°)	Salto Divaricato (apertura 180°)	Cosacco con 1/2 giro (180°)	se con 1 giro (360°)	Enjambée sul posto (ap. 180°) in pt	Salto Divaricato (apertura 180°) in pt	Enjambée sul posto con 1/2 g (180°)
RIGA	8	Chassé destro + chassé sinistro (o viceversa)		Candela + se (partenza da in piedi)	Capovolta avanti + se	Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Salto del gatto + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Verticale di slancio (unire g in vert.) + se	Verticale in divaricata sagittale + se	Salto del gatto + Ruota	Verticale in divaricata sagittale +	Enj sul posto	Sissonne	Cosacco	Rovesciata a + se	Rovesciata d + se
RIGA	9	Posizione in 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 gamba libera tesa a +45°					1 giro (360°) con gamba libera tesa a +45°
RIGA	10	Uscite	se all'estremità della trave	Battuta a ppu + se	Battuta a ppu + Salto pennello r	Battuta a ppu + Salto Divaricato	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 (sprint 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=carpato 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 spinti 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 entrate e uscite).

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

In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire 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)].

7.1

PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile		CORPO LIBERO																											
Società: <b>VIGHENZI</b>				Nome: <b>ANNA PASQUATO</b>				Anno di Nascita: <b>2005</b>		Categoria: <b>S1</b>		Livello: <b>LD</b>		Data:															
VALORE:		A 0,10		B 0,20		C 0,30		D 0,40		E 0,50		F 0,60		G 0,70		H 0,80		I 0,90		L 1,00									
RIGHE OBBLIGATORIE	1	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d	Rondata + rim	Capovolta d alla Verticale a braccia Piegate	Capovolta d alla Verticale a braccia Tese	Rondata + flic d + rim	Rondata (anche con flic) + Salto d r	Salto d k		Rondata (anche con flic) + Salto d t	Rondata (anche con flic) + salto d t con 1 giro (360°)																
	2	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a		Ribaltata 1 g	Ribaltata ppu	Ribaltata ppu + rim	Ruota senza mani	Salto a r	Ribaltata + Salto a r	Salto a t (anche con la Ribaltata)	Salto a t con 1 giro (360°) (anche con la Ribaltata)																
	3	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	Ribaltata 1 g + Ruota	Ribaltata 1 g + Ribaltata 1 g	Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim	Ribaltata 1 g + Ribaltata ppu + rim	Ribaltata 1 g + Ribaltata ppu + rim	Salto a r + Salto a r (anche con la Ribaltata)	Salto a t + Salto a r (anche con la Ribaltata)																
RIGA	4	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d	Rondata + rim		ppu flic d smezzo	Rovesciata d + flic smezzo	Rondata + flic + rim		Rondata + 2 flic + rim	Rond. + salto tempo + flic + rim	Rond. + salto tempo + flic + Salto d r	Salto d k	Salto d t														
RIGA	5		Capovolta a + se	Capovolta d + se	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	ppu Presalto + Rondata + salto divaricato	ppu Presalto + Rondata + Enj sul posto	ppu Presalto + Rondata + Sissonne	ppu Flic d + salto divaricato	ppu Flic d + Enj sul posto	ppu Flic d + Sissonne	ppu Presalto Rond + salto d raccolto + rim																
RIGA	6	1/2 giro (180°) in passé	1/2 giro (180°) in passé + passo 1/2 giro (180°) in passé sull'altra gamba			1 giro (360°) in passé	1 giro (360°) in passé + passo a g tesa e slancio g a (tutto in relevé)	1 giro (360°) in passé + passo 1/2 giro (180°) in passé sull'altra gamba			1 giro (360°) in passé + passo 1 giro (360°) in passé sull'altra gamba		2 giri (720°) in passé																
RIGA	7	Chassé + Salto del Gatto	Chassé + Sforbiata a gambe tese			Enjambeé + Salto del Gatto	Enjambeé + Enjambeé	Enjambeé + Enjambeé con 1/4 di giro (90°)	Enjambeé con Cambio + Salto del Gatto	Enjambeé con Cambio + Enjambeé	Enjambeé con Cambio + Enjambeé con 1/4 di giro (90°)	Enjambeé con Cambio + Johnson																	
RIGA	8	1/2 giro (180°) con g libera tesa a 45°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 135°)			1/2 giro (180°) con g libera tesa a 90°	1/2 giro (180°) impugnando g libera (apertura 180°)		1 giro (360°) con g libera tesa a 45°	1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 135°)	1 giro (360°) con g lib. tesa a 90°	1 giro (360°) impugnando g lib. (apertura 180°)																	
RIGA	9	Salto del gatto	Sforbiata a gambe tese	salto del gatto con 1/2 giro (180°)	Fouetté con arrivo in Arabesque	Enjambeé	Salto del gatto con 1 giro (360°)	Enjambeé con 1/4 di giro (90°)	Enjambeé con cambio	Johnson	Salto girato	Enjambeé ad Anello	Enj. Cambio con 1/2 giro (180°)	Enj. Cambio ad Anello	Strug														
RIGA	10	se	Salto r se con 1/2 giro (180°)	Salto r con 1/2 giro (180°)	Sissonne	Cosacco	Enj sul posto (apertura 90°)	Salto divaricato (apertura 90°)	se con 1 giro (360°)	Enj sul posto (apertura 180°)	Salto divaricato (apertura 180°)	Salto Cosacco con 1/2 giro (180°)	Salto Div. Con 1/2 giro (180°)	Enj sul posto con 1/2 giro (180°)	Salto Div. con 1 giro (Popa)	Salto cosacco con 1 giro	se con 2 giri (720°)	Enj sul posto con 1 giro (360°)											
Punt.MAX		LA3				LB3-LB				LC3-LC				LD3-LD															
Legenda:		a=avanti d=dietro r=raccolto k=carpiato t=teso g=gamba ppu=piedi pari uniti rim=rimbaizo Enj=Enjambeé se=salto in estensione										Le celle uguali non possono essere ripetute																	
Obbligatorio eseguire righe 1-2-3; pen. p.0,50 per ogni riga non eseguita.		Ogni ginnasta può scegliere su ogni riga la cella da effettuare rispettando il valore max proprio Livello.				Gare Individuali: ginnasta esegue un movimento non previsto dal suo Livello il movimento non verrà assegnato.				Gare di Squadra: ogni ginnasta può eseguire max. 2 celle di 1 Liv. Sup. ma il loro valore verrà riportato al valore max. del Livello in cui partecipa la squadra.				Nelle "Serie" no consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi.				I salti ginn. spinta a 1 piede no uguali a quelli del Pass. di Danza (riga 7).				Il se può essere ripetuto max 2 volte se contenuto in combin. in celle diverse.				Dove non specificato: gli Enj., il Salto Div. e il Sissonne sono con apertura 180°; gli Enj. sono spinti a 1 piede; il Flic Flac è a gambe unite.			
Movimenti con ampiezza in gradi: se la ginnasta effettua un mov. con gradi di ampiezza non consentiti dal suo Liv. si assegnerà il movimento, se previsto, con i gradi di ampiezza del suo Livello di appartenenza. (Vedi Esempio pag. 1 nota 6).																													



# PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile



# VOLTEGGIO

Società: **VIGHENZI**Nome: **ALICE ZOLA**Anno di Nascita: **2006**Categoria: **J3**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
	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	
	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
	B	Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA	Rondata in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con arrivo a piedi pari uniti sui Tappetoni	Rondata in pedana + spinta con arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti	RONDATA con arrivo piedi pari uniti (posa mani h. 120 cm e arrivo su Tapp. h. 80 cm)	Rondata in pedana + FLIC con arrivo su Tappetoni 80 cm.)
Attrezzatura:		Tappetoni altezza 0,80 mt. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") o dove specificato Tappetoni altezza 0,80 mt. + Tappeto supplementare posto di traverso + (tappetino tipo "sarneige" se necessario)					

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

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

PT-FGI SILVER 2021 Ginnastica Artistica Femminile		fgj PARALLELE															
Società: VIGHENZI		Nome: ALICE ZOLA															
Anno di Nascita: 2006		Categoria: J3															
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	St: Entrata: Saltare arf	St: Entrata: capovolta d arf (partenza libera)	St: Entrata: capovolta d arf partenza ppu	St: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	St: Kippe infilata 1 g in presa poplitea	St: Kippe infilata 1 g tesa	St: Kippe infilata 2 g tese	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS						
RIGA	2	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata		Giro addominale d	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Tempo di capovolta (-O)	Tempo di capovolta (-45°)	Tempo di capovolta (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 riti St: saltare alla sospensione e SS	Da riti St: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Giro di pianta d a gamba piegate	Giro di pianta d a gu a 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 riti St: saltare alla sospensione e SS	Da riti St: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Slancio dietro gd a corpo squadrato (-O)	Slancio dietro gd a corpo squadrato (-45°)	Slancio dietro gd a corpo squadrato (45° o più)				
RIGA	5	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app.: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da riti St: saltare alla sospensione e SS	Da riti St: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Slancio dietro gu (-O)	Slancio dietro gu (-45°)	Slancio dietro gu (45° o più)				
RIGA	6	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	SS: Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione	Da riti St: saltare alla sospensione e SS	Da riti St: saltare arf allo SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: Mezza volta di petto			Granvolta di petto				
RIGA	7	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	Fucks (Discesa in sosp. SI)	Giro addominale a a g piegate (ochetta)	Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	Kippe infilata a 1 g in presa poplitea	Giro addominale a a g tese(ochetta)	Kippe infilata 1 g tesa	SS: Mezza volta di petto	Kippe infilata 2 g tesa	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS	Infilata a 2 g e stacco - anche presa dalla Bascule	
RIGA	8	Dall'app. con 2 g tese infilata 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 infilata	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 infilata 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 infilata	Giro a con 2 g infilata	Kippe infilata 1 g tesa	Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-O)	Giro a in appoggio a gd (Endo) con apertura d (-45°)	Kippe SI	Kippe breve	Kippe SS	Giro a in app. gd (Endo) con apertura d (45° o più)
RIGA	10	Dall'app. St: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio	Dall'oscillaz. SS abbandonare d le impugnature arrivo in piedi	Posa successiva dei piedi sullo staggio a gd e uscita in Fioretto	Fioretto gu	Fioretto gd	Fioretto con 1/2 giro				Dall'oscillaz. SS in sospensione:	Salto d r	Salto d k			Salto d teso	
Punt.MAX		LB				LC				LD							

Legenda: a=avanti d=dietro L=laterale r=racolto 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 ritmo frontale -O=sotto forz. -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 7																
Società: <b>VIGHENZI</b>		Nome: <b>ALICE ZOLA</b>																
Anno di Nascita: <b>2006</b>		Categoria: <b>J3</b>																
Livello: <b>L</b>		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)	Fic 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	Stancio non in verticale con cambio di g (sforbiciata)	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)	Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Verticale in divaricata sagittale	Verticale di slancio (unire le g in verticale)	Ruota	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Verticale ritta gu (tenuta 2')	Fic 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											
	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	Chassé destro + chassé sinistro (o viceversa)		Candela + se (partenza da in piedi)	Capovolta avanti + se	Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Chassé + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Salto del gatto + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Verticale di slancio (unire g in vert.) + se	Verticale in divaricata sagittale + se	Salto del gatto + Ruota	Verticale in divaricata sagittale + Enj sul posto	Sissonne	Cosacco	Rovesciata a + se	Rovesciata d + se		
RIGA	9	Posizione in 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 svampiedo + passo 1/2 giro (180°) sull'altro	1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 90°			1 giro (360°) con g libera tesa a +45°				
RIGA	10	se all'estremità della trave	Battuta a ppu + se	Battuta a ppu + Salto pannello r	Battuta a ppu + Salto Divaricato	Rondata con appoggio delle mani all'estremità della trave	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 o modificare l'ordine degli elementi indicato nelle celle.		
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 del 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 0,80)].														

6,9

PT-FGI SILVER 2021		Ginnastica Artistica Femminile										CORPO LIBERO										
Società: VIGHENZI		Nome: ALICE ZOLA										Anno di Nascita: 2006	Categoria: J3	Livello: L	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 + fic d + rim	Rondata (anche con fic) + Salto d / Salto d k		Rondata (anche con fic) + Salto d t	Rondata (anche con fic) + Salto d t con 1 giro (360°)										
	2	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a		Ribaltata 1 g	Ribaltata ppu	Ribaltata ppu + rim	Ruota senza mani	Salto a r	Ribaltata + Salto a r	Salto a t (anche con la Ribaltata)	Salto a t con 1 giro (360°) (anche con la Ribaltata)									
	3	Capovolta a	Verticale + capovolta a	Rovesciata a	Verticale + 1/2 giro (180°)	Verticale + 1 giro (360°)	Ribaltata 1 g + Ruota	Ribaltata 1 g + Rondata + salto	Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim	Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim	Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim	Salto a r + Salto a r (anche con la Ribaltata)	Salto a t + Salto a r (anche con la Ribaltata)									
RIGA	4	Capovolta d	Ruota	Rovesciata d	Rondata + rim		ppu fic d smezzato	Rovesciata d + fic smezzato	Rondata + fic + rim		Rondata + 2 fic + rim	Rond. + salto tempo + fic + rim	Rond. + salto tempo + fic + 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 Fic d + salto divaricato	ppu Fic d + Enj sul posto	ppu Fic d + Sissonne	ppu Presalto Rond + salto d raccolto + rim									
RIGA	6	1/2 giro (180°) in passè	1/2 giro (180°) in passè + passo 1/2 giro (180°) in passè sull'altra gamba			1 giro (360°) in passè	1 giro (360°) in passè + passo a g tesa e slancio g a (tutto in relevè)	1 giro (360°) in passè + passo 1/2 giro (180°) in passè sull'altra gamba			1 giro (360°) in passè + passo 1 giro (360°) in passè sull'altra gamba		2 giri (720°) in passè									
RIGA	7	Chassè + Salto del Gatto	Chassè + 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	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 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 Fic Flac è a gambe unite.		
Movimenti con ampiezza in gradi: se la ginnasta effettua un mov. con gradi di ampiezza non consentiti dal suo Liv. si assegnerà il movimento, se previsto, con i gradi di ampiezza del suo Livello di appartenenza. (Vedi Esempio pag. 1 nota 6).																						