



Programma PT-FGI SILVER 2017



Ginnastica Artistica Femminile

1	Le gare effettuate con l'utilizzo di questo programma sono previste a carattere Individuale, di Rappresentativa e di Squadra.
2	Per la composizione degli esercizi sono previste delle schede specifiche per ogni attrezzo : Per il Volteggio la scheda contiene l'elenco dei salti di valore crescente per ogni LIVELLO di difficoltà; Per le Parallele le schede sono composte da 10 righe e 8 colonne dove sono elencati gli elementi di difficoltà di valore crescente; Per la Trave e il Corpo Libero le schede sono composte da 10 righe e 10 colonne dove sono elencati gli elementi di difficoltà di valore crescente. (Nelle tabelle specifiche degli attrezzi vengono riportati i criteri per la <u>compilazione delle schede</u>).
3	Sono previsti 4 LIVELLI di Difficoltà: LA , LB , LC , LD (per il Livello LA non sono previste le Parallele) .
4	Le ginnaste sono suddivise per categoria di età e ognuna potrà scegliere il LIVELLO di Difficoltà in cui cimentarsi e vedrà la sua classifica stilata in riferimento alla fascia di età. (Uniche limitazioni: Le ginnaste di 8 anni non possono gareggiare nel Livello LC ed LD; Le ginnaste di 9 anni non possono gareggiare nel Livello LD).
5	Nel sottolineare che per la composizione degli esercizi vige l'assoluta facoltà di scelta tra gli elementi presenti nella rispettiva tabella, si indica che per la formulazione del punteggio alle Parallele, Trave e Corpo Libero saranno conteggiati al massimo 10 delle scegliendone massimo 1 per ogni riga (quella di maggior valore). Il Volteggio prevede invece la scelta del/i salto/i a seconda del livello scelto.
Per l'assegnazione o meno degli elementi e per tutto quanto concerne le penalità non specificate in questo programma e sulle "indicazioni per la giuria" si farà riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.	

COMPETIZIONI

6	Possono partecipare alle competizioni tutte le ginnaste in regola con il tesseramento FIG per l'anno in corso.
7	Possono partecipare alle competizioni tutte le ginnaste che non hanno preso parte a gare individuali gold nel corrente anno
8	Ogni ginnasta potrà scegliere il LIVELLO di Difficoltà in cui cimentarsi (vedi nota 4).
9	Le ginnaste possono scegliere un livello superiore di gara in gara ma non un livello inferiore. La partecipazione alla Fase Nazionale sarà nel livello più alto presentato.

CLASSIFICHE Individuali

10	Nelle gare Individuali sono previste le seguenti "Formule" per la compilazione delle classifiche: - somma di 3 punteggi su 3 attrezzi (LA) - somma dei 3 migliori punteggi su 4 attrezzi (LB - LC) - somma di 4 punteggi su 4 attrezzi (LD)
11	Per ogni LIVELLO (LA-LB-LC-LD) verranno stilate classifiche per ogni fascia di età

CLASSIFICHE di Rappresentativa e di Squadra

12	Nelle gare individuali sono previste anche 3 classifiche per Rappresentativa societaria: 1) nella categoria Allieve vengono sommati i 4 migliori punteggi totali individuali (1 per ogni livello); 2) nella cat. Junior e Senior vengono sommati i 4 migliori punteggi totali individuali su 5 livelli (1 per livello); 3) vengono sommate le 2 classifiche (rappresentativa Allieve + rappresentativa Junior e Senior).
13	Nelle Gare di Squadra (Serie D) è previsto: D Eccellenza si sommano i migliori 8 punteggi su 4 attrezzi (min. 2 max 6 ginn. - max. 3 ginn. per attrezzo); D 1^a Divisione (LD) si sommano i migliori 10 punteggi su 4 attrezzi (min. 3 max 8 ginn. - max 3 ginn. per attrezzo); D 2^a Divisione (LC) si sommano i migliori 12 punteggi su 4 attrezzi (min. 4 max 8 ginn. - max 4 ginn. per attrezzo); D 3^a Divisione (LB) si sommano i migliori 15 punteggi su 4 attrezzi (min. 5 max 8 ginn. - max 5 ginn. per attrezzo); D 4^a Divisione (LA) si sommano i migliori 16 punteggi su 3 attrezzi min. 6 max 8 ginn. - max 6 ginn. per attrezzo.

PROGRAMMA TECNICO FGI SILVER 2017

SPECIFICHE TECNICHE: VOLTEGGIO

LIVELLI:	LA	LB	LC	LD
Richieste Tecniche	1 o 2 Salti a scelta purchè diversi (1 per riga - si sceglie il migliore) Tabella LA	1 o 2 Salti a scelta purchè diversi (1 per riga - si sceglie il migliore) Tabella LB	1 o 2 Salti a scelta purchè diversi (1 per riga - si sceglie il migliore) Tabella LC	1 o 2 Salti a scelta purchè diversi (1 per riga - si sceglie il migliore) Tabella LD
Colonne	da p. 2,00 a p. 4,00	da p. 3,00 a p. 6,00	da p. 5,00 a p. 8,00	da p. 7,00 a p. 10,00
Attrezzatura	Tappetoni h. 40 cm. + sovrapposto tappetino tipo "sarneige" (se necessario)	Tappetoni h. 40 cm. + sovrapposto tappetino tipo "sarneige" (se necessario)	Tappetoni h. 80 cm. + sovrapposto tappetino tipo "sarneige" (se necessario)	Tappetoni h. 80 cm. + sovrapposto tappetino tipo "sarneige" (se necessario)
		Tappetoni h. 40 cm. + Tappeto h. 40 cm (lung. 200 cm, largh. 100 cm.) posto all'inizio di traverso (distanza libera) + sovrapposto tappetino tipo "sarneige" (se necessario)		Tappetoni h. 80 cm. + Tappeto h. 40 cm (lung. 200 cm, largh. 100 cm.) posto all'inizio di traverso (distanza libera) + sovrapposto tappetino tipo "sarneige" (se necessario)
Specifiche Tecniche	1 o 2 salti di righe diverse (vale il migliore)			
Punteggio Finale	Punteggio "D"= Valore del Salto + Punteggio "E"= p. 10,00 <u>meno</u> Penalità Esecutive. (Salto migliore)			

Specifiche Tecniche

- 1 Si possono eseguire 1 o 2 salti liberamente scelti nelle due righe previste dal Livello di appartenenza (Gruppo A e Gruppo B) purchè diversi. Per la formulazione del punteggio finale vale il punteggio del salto migliore.
- 2 L'allenatore dovrà indicare i salti scelti dalla ginnasta sull'apposita scheda da consegnare alla giuria (nonchè dichiararne la successione) apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, il numero 1 e 2 a penna (blu o nera). In ogni caso la Giuria riconoscerà i salti realmente eseguiti senza alcuna penalità per "errata dichiarazione".
- 3 In tutti i salti in cui è previsto l'uso dei Tappetoni si può sovrapporvi un tappetino tipo "sarneige" (anche sul Tappeto sovrapposto) sempre e comunque a discrezione del Responsabile della Giuria.
- 4 Nel caso di salto nullo dichiarato dalla "Giuria D", alla ginnasta verrà riconosciuto comunque l'altro salto eseguito o da eseguire. Nel caso di ulteriore salto nullo dichiarato dalla "Giuria D" la ginnasta otterrà il punteggio di 0,00.
- 5 **SALTI SUI TAPPETONI.** Non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso: 1) in avanti (passi, rimbalzi o arrivo prono) per i salti con arrivo in avanti; 2) indietro (passi, rimbalzi o arrivo supino) per i salti con arrivo indietro; 3) laterale (passi, rimbalzi o cadute laterali in eccesso) per i salti con arrivo laterale.
- 6 **SALTI SU TAPPETONI con Tappeto sovrapposto** (100 cm largh, 200 cm lung, 40 cm h) posto di traverso distanza libera dal bordo dei Tappetoni: Per quanto riguarda i Salti l'arrivo è previsto superando il Tappetone sovrapposto e non è prevista alcuna penalità per gli arrivi come indicato nella nota precedente (n° 5).

Per tutto quello che non è previsto da questo Programma sulle penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.

PROGRAMMA TECNICO FGI SILVER 2017

SPECIFICHE TECNICHE: PARALLELE ASIMMETRICHE

LIVELLI:	LB	LC	LD
Richieste Tecniche	Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori 10 Celle su 10 righe diverse. Vedi le Specifiche Tecniche riportate in basso.	Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori 10 Celle su 10 righe diverse. Vedi le Specifiche Tecniche riportate in basso.	Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori 10 Celle su 10 righe diverse. Vedi le Specifiche Tecniche riportate in basso.
Punteggio Massimo	punti 4,00	punti 6,00	punti 8,00
Colonne	A-B-C-D-E-F-G-H con Valore da punti 0,30 a punti 1,00		
Righe	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10		
COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO	- ED (elementi di difficoltà): Somma del valore di tutte le celle eseguite previste nel LIVELLO di appartenenza (max. 1 per riga). - La somma degli ED effettuati non potrà mai superare il punteggio max previsto dal LIVELLO di appartenenza: (p.4,00 Livello LB)(p.6,00 Livello LC)(p.8,00 Livello LD). (Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti)		
	Punteggio "D" = Elementi di Difficoltà Punteggio "E" = punti 10,00 meno Penalità Esecutive Punteggio Aggiuntivo = punti 2,00(vedi note)		
PUNT.FINALE	Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E" + eventuale Punteggio Aggiuntivo		

Note Tecniche

1	Le Parallele non sono previste nel programma del Livello LA.
2	Alle Parallele le ginnaste devono usare i "Paracalli". Nel caso la ginnasta effettui l'esercizio alle Parallele senza i "Paracalli" il valore dell'esercizio sarà di p. 0,00
3	La scheda delle Parallele prevede 10 righe orizz. e 8 colonne vert. di crescente difficoltà. La ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga e il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra , all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera) . In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "errata dichiarazione".
4	Punteggio Aggiuntivo: Per gli esercizi di tutti i LIVELLI non è prevista alcuna penalità per esercizio troppo corto mentre verrà eventualmente applicato un PUNTEGGIO AGGIUNTIVO di p. 2,00 per esercizio con minimo 6 celle appartenenti a righe diverse.
5	Per la composizione del punteggio D (somma degli Elementi di Difficoltà) verranno conteggiate al massimo 10 celle (1 per riga, quella di maggior valore).
6	Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare il valore di un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito (se sarà possibile rintracciarlo in una cella <u>sulla stessa riga</u>) oppure il valore di un altro elemento eseguito, preso da una cella non conteggiata su una riga non conteggiata.
7	Le Celle contenenti la stessa dicitura, anche se presenti su righe diverse, non possono essere ripetute. In caso di ripetizione ne verrà presa in considerazione solo una (la prima eseguita). Es.: si esegue [Riga 3 (C - 0,50) Slancio d gu (piedi sotto staggio)]. Se successivamente vengono eseguite le celle: [riga 4 (C - 0,50)] e [riga 5 (C - 0,50)] entrambe non verranno considerate per la composizione del punteggio D.
8	Per la composizione del punteggio D le Kippe possono essere conteggiate solo 1 volta allo Staggio Superiore ed 1 volta allo Staggio Inferiore.
9	La ginnasta che non termina il proprio esercizio con l'uscita (da C.D.P.: non tentare l'uscita) incorre in una penalità di p. 0,50 per "mancanza di uscita".

NOTE sulle Attrezzature

10	Per le fasi Nazionali è prevista: Parallela Asimmetrica Regolamentare; la Tappetatura regolamentare FIG (h. cm 20 + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita).
11	Nelle fasi Territoriali è prevista la Parallela Asimm. Regolamentare e si potranno usare tappeti similari (consigliati tapp. da cm 20) che consentano comunque una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.

Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.

PROGRAMMA TECNICO FGI SILVER 2017

SPECIFICHE TECNICHE: TRAVE

LIVELLI:	LA	LB	LC	LD
Richieste Tecniche	Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori 10 Celle su 10 righe diverse. Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.	Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori 10 Celle su 10 righe diverse. Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.	Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori 10 Celle su 10 righe diverse. Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.	Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori 10 Celle su 10 righe diverse. Vedi le <u>Specifiche Tecniche</u> riportate in basso.
Punteggio Massimo	punti 2,00	punti 4,00	punti 6,00	punti 8,00
Colonne	A-B-C-D-E-F-G-H-I-L con Valore da punti 0,10 a punti 1,00			
Righe	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10			
COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO	- ED (elementi di difficoltà) : Somma del valore di tutte le celle eseguite previste nel LIVELLO di appartenenza (max. 1 per riga). - La somma degli ED effettuati non potrà mai superare il punteggio max previsto dal proprio LIVELLO: (p.2,00 Livello LA)(p.4,00 Livello LB)(p.6,00 Livello LC)(p.8,00 Livello LD) (Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti)			
	Punteggio "D" = Elementi di Difficoltà Punteggio "E" = punti 10,00 meno Penalità Esecutive Punteggio Aggiuntivo = punti 2,00(vedi note)			
PUNT.FINALE	Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E" + eventuale Punteggio Aggiuntivo			

Note Tecniche

1	Le schede prevedono 10 righe orizz. e 10 colonne verticali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga. Il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra , all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera) . In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".
2	Punteggio Aggiuntivo : Per gli esercizi di tutti i LIVELLI non è prevista alcuna penalità per esercizio troppo corto mentre verrà eventualmente applicato un PUNTEGGIO AGGIUNTIVO di p. 2,00 per esercizio con minimo 6 celle appartenenti a righe diverse .
3	Per la composizione del punteggio D (somma degli Elementi di Difficoltà) verranno conteggiate al massimo 10 celle (1 per riga, quella di maggior valore).
4	Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare il valore di un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito (se sarà possibile rintracciarlo in una cella <u>sulla stessa riga</u>) oppure il valore di un altro elemento eseguito, preso da una cella non conteggiata su una riga non conteggiata.
5	Le Celle contenenti la stessa dicitura, anche se presenti su righe diverse, non possono essere ripetute. In caso di ripetizione ne verrà presa in considerazione solo una (la prima eseguita). Es.: si esegue [Riga 3 (C - 0,30) Capovolta a] [riga 4 (C - 0,30) Capovolta a] non viene considerata.
6	Solo gli elementi acrobatici e il Salto in Estensione (se) possono essere ripetuti più volte se contenuti in combinazione in celle diverse.
7	In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.
8	Dove non specificato gli Enjambeè, il Salto Divaricato e il Sissonne si intendono con apertura di 180°. Dove non specificato gli Enjambeè si intendono spinta ad 1 piede.
9	La ginnasta che non termina il proprio esercizio con l'uscita (da C.D.P.: non tentare l'uscita) incorre in una penalità di p. 0,50 per "mancanza di uscita".
10	Durata dell'esercizio per tutti i livelli massimo 90" come da C.d.P.

NOTE sulle Attrezzature

11	Per il LIVELLO LA e LB è prevista la TRAVE BASSA h.50 cm da terra con tappeti da circa 6 - 10 cm. sotto e per l'uscita
12	Per i LIVELLI LC - LD è prevista la TRAVE ALTA h.125 cm. da terra. Per le fasi Nazionali sono previsti Tappeti di altezza regolamentare FIG (h. cm 20 + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita). Per le fasi Territoriali si potranno usare tappeti simili (consigliati tappeti da cm 20) che consentano comunque una salvaguardia sufficiente alla sicurezza delle ginnaste.

Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.

PROGRAMMA TECNICO FGI SILVER 2017

SPECIFICHE TECNICHE: CORPO LIBERO

LIVELLI:	LA	LB	LC	LD
Richieste Tecniche	Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori 10 Celle su 10 righe diverse. Vedi le Specifiche Tecniche riportate in basso.	Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori 10 Celle su 10 righe diverse. Vedi le Specifiche Tecniche riportate in basso.	Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori 10 Celle su 10 righe diverse. Vedi le Specifiche Tecniche riportate in basso.	Si può usare tutta la griglia. Si contano al max. le migliori 10 Celle su 10 righe diverse. Vedi le Specifiche Tecniche riportate in basso.
Punteggio Massimo	punti 2,00	punti 4,00	punti 6,00	punti 8,00
Colonne	A-B-C-D-E-F-G-H-I-L con Valore da punti 0,10 a punti 1,00			
Righe	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10			
COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO	- ED (elementi di difficoltà): Somma del valore di tutte le celle eseguite previste nel LIVELLO di appartenenza (max. 1 per riga). - La somma degli ED effettuati non potrà mai superare il punteggio max previsto dal proprio LIVELLO: (p.2,00 Livello LA)(p.4,00 Livello LB)(p.6,00 Livello LC)(p.8,00 Livello LD) (Per la composizione degli esercizi vedi le ulteriori Specifiche Tecniche sottostanti)			
	Punteggio "D" = Elementi di Difficoltà Punteggio "E" = punti 10,00 meno Penalità Esecutive Punteggio Aggiuntivo = punti 2,00(vedi note)			
PUNT.FINALE	Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E" + eventuale Punteggio Aggiuntivo			

Note Tecniche

1	Le schede prevedono 10 righe orizz. e 10 colonne verticali e la ginnasta ha facoltà di scegliere un elemento per ogni riga. Il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra , all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera) . In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "errata dichiarazione".
2	Punteggio Aggiuntivo: Per gli esercizi di tutti i LIVELLI non è prevista alcuna penalità per esercizio troppo corto mentre verrà eventualmente applicato un PUNTEGGIO AGGIUNTIVO di p. 2,00 per esercizio con minimo 6 celle appartenenti a righe diverse.
3	Per la composizione del punteggio D (somma degli Elementi di Difficoltà) verranno conteggiate al massimo 10 celle (1 per riga, quella di maggior valore).
4	Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare il valore di un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito (se sarà possibile rintracciarlo in una cella <u>sulla stessa riga</u>) oppure il valore di un altro elemento eseguito, preso da una cella non conteggiata su una riga non conteggiata.
5	Le Celle contenenti la stessa dicitura, anche se presenti su righe diverse, non possono essere ripetute. In caso di ripetizione ne verrà presa in considerazione solo una (la prima eseguita). Es. : si esegue [Riga 1 (B - 0,20) Ruota] la [riga 4 (B - 0,20) Ruota] non viene considerata.
6	Solo gli elementi acrobatici e il Salto in Estensione (se) possono essere ripetuti più volte se contenuti in combinazione in celle diverse.
7	In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella ad eccezione della riga 7.
8	I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nella riga 7 (passaggio di danza).Il Passaggio di danza deve avere almeno 1 dei salti con divaricata Sagittale o Frontale (eccetto A 0,20 - B 0,30).
9	Dove non specificato gli Enjambeè, il Salto Divaricato e il Sissonne si intendono con apertura di 180°. Dove non specificato gli Enjambeè si intendono spinta a 1 piede. Dove non specificato il Flic Flac si intende a gambe unite.
10	Durata dell'esercizio per tutti i livelli massimo 90" come da C.d.P. Per l'esercizio a Corpo Libero è consentito il brano musicale cantato.

NOTE sulle Attrezzature

11 In tutte le Fasi sarà utilizzata una striscia elastica per l'acrobatica (misure minime: Largh. m.2 x Lungh. m. 14)

Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.



PT-FGI SILVER 2017 Ginnastica Artistica Femminile



VOLTEGGIO

Società:

Nome:

Anno di Nascita

Categoria

Data

1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore	LA	Valore Salto:	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00
		GRUPPI SALTATI	A Breve Rincorsa: battuta in pedana + SALTO IN ESTENSIONE		Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino	
	B Breve Rincorsa: battuta in pedana + SALTO IN ESTENSIONE	Breve Rincorsa: battuta in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con divaricata Frontale				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	LB	Valore Salto:	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00
		GRUPPI SALTATI	A Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA	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 in piedi su Tappetoni h.40 cm.
	B Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA			Rondata in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con arrivo in piedi sui Tappetoni	Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti		Rincorsa: battuta in pedana + RUOTA con arrivo costale e arrivo su Tapp. h. 40 cm)	RONDATA (posa mani h. 80 cm e arrivo su Tapp. h. 40 cm)	
Attrezzatura:		Tappetoni altezza 40 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") o dove specificato Tappetoni altezza 40 cm. + Tappeto supplementare posto di traverso + (tappetino tipo "sarneige" se necessario)							

1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore	LC	Valore Salto:	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00
		GRUPPI SALTATI	A Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino			Rincorsa: battuta in pedana + RUOTA con arrivo costale a gambe divaricate	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 in piedi 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 in piedi		
Attrezzatura:		Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige")							

1 o 2 salti a scelta (1 per gruppo) vale il migliore	LD	Valore Salto:	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00	9,50	10,00
		GRUPPI SALTATI	A Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + VERTICALE + spinta + arrivo supino	Rincorsa: battuta in pedana + RUOTA con arrivo costale a gambe divaricate	Rincorsa: battuta in pedana + RIBALTATA arrivo a piedi pari uniti	RUOTA con arrivo costale a gambe divaricate (posa mani h. 120 cm e arrivo su Tapp. h 80 cm)	RUOTA + 1/4 di giro con arrivo dorso al Tappeto h. 40 cm (posa mani h. 120 cm e arrivo su Tapp. h. 80 cm)	RIBALTATA: posa delle mani Tapp.h. 120 cm, arrivo in piedi su Tappetoni h. 80 cm.
	B Rincorsa: battuta in pedana + CAPOVOLTA SALTATA	Rondata in pedana + SALTO IN ESTENSIONE con arrivo in piedi sui Tappetoni	Rincorsa: battuta in pedana + RONDATA arrivo a piedi pari uniti	Rondata in pedana + spinta con arrivo supino	RONDATA con arrivo in piedi (posa mani h. 120 cm e arrivo su Tapp. h. 80 cm)	Rondata in pedana + FLIC con arrivo in piedi (mani e arrivo su Tappetoni 80 cm.)	Rondata in pedana + FLIC con arrivo in piedi (mani Tapp. h. 120 cm con arrivo su Tappetoni h.80 cm)		
Attrezzatura:		Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") o dove specificato Tappetoni altezza 80 cm. + Tappeto supplementare posto di traverso + (tappetino tipo "sarneige" se necessario)							

Tappeto supplementare: Tappeto (h. 40cm, lung. 200cm, largh. 100cm) posto di traverso (distanza libera dal bordo del tappetone) + (con sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario)



PT-FGI SILVER 2017 Ginnastica Artistica Femminile

fgj PARALLELE

Società: _____ Nome: _____ Anno di nascita _____ Categoria: _____ Data: _____

VALORE:		A 0,30	B 0,40	C 0,50	D 0,60	E 0,70	F 0,80	G 0,90	H 1,00							
RIGA	1 <i>Entrate</i>	SI: Entrata: Saltare arf	SI: Entrata: capovolta d arf (partenza libera)	SI: Entrata: capovolta d arf partenza ppu	SI: Kippe infilata 1 g in presa poplitea con oscillazione	SI: Kippe infilata 1 g in presa poplitea	SI: Kippe infilata 1 g tesa	SI: Kippe infilata 2 g tese	Kippe SI	Kippe 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 (45° o più)						
RIGA	3	Dall'app.: passaggio L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: passaggio L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da ritti SI: saltare alla sospensione SS	Da ritti SI: saltare arf allo 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					
RIGA	4	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g senza salto di mano arf	Dall'app.: passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da ritti SI: saltare alla sospensione 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	Dall'app. con 1 g tesa infilata riunire le g in posizione seduta	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Dall'app: posa successiva dei piedi sullo staggio	Da ritti SI: saltare alla sospensione SS	Slancio d posa dei piedi sullo staggio (per portarsi SS)	Dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS	SS: (Dall'appoggio slancio d) o (di passaggio) portarsi alla sosp.	Slancio dietro gu (-O)	Slancio dietro gu (-45°)	Slancio dietro gu (45° o più)			
RIGA	6	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf	SS: dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	SS: Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione	Da ritti SI: saltare alla sospensione SS	Da ritti SI: saltare arf allo 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	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 SS	Infilata a 2 g e stacco - anche presa dalla Bascule	
RIGA	8	Dall'app. con 2 g tese infilate 1/2 giro e arrivo in arf	Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione	Giro d con 1 g infilata in presa poplitea	Fucks	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 SS	Giro d in appoggio a gd (Stalder) (45° o più)
RIGA	9	Dall'app. con 2 g tese infilate 1/2 giro e arrivo in arf	Bascule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea con oscillazione	Giro a con 1 g infilata con risalita in presa poplitea	Fucks	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 SS	Giro a in app. gd (Endo) con apertura d (45° o più)
RIGA	10 <i>Uscite</i>	Dall'app. SI: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio	Dall'oscillaz. SS abbandonare d le impugnature arrivo in piedi	Posa successiva dei piedi sullo staggio a gd e uscita in Fioretto	Fioretto gu	Fioretto gd	Fioretto con 1/2 giro	Dall'oscillaz. SS in sospensione:	Salto d r	Salto d k	Salto d tes					

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 volta allo SS.



PT-FGI SILVER 2017 Ginnastica Artistica Femminile



TRAVE

Società:

Nome:

Anno di Nascita

Categoria

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**

RIGA		A	B	C	D	E	F	G	H	I	L				
RIGA	1a 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 spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata		Entrata in squadra divaricata 2"		Entrata in capovolta a in punta alla trave		Verticale d'impostazione				
	1b 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 spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata	Capovolta d sotto la trave	Entrata in squadra divaricata 2"	Entrata framezzo	Entrata in arabesque in punta alla trave	Entrata in capovolta a in punta alla trave	Verticale d'impostazione				
RIGA	2	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi		Capovolta d (partenza-arrivo liberi)	Ponte	Ponte + rovesciata d	Rovesciata d	Rovesciata d (partenza da seduti)	Flic d smezzato o unito	Salto d r				
RIGA	3	Posiz. accosciata: spinta ppu elevare il bacino verso la verticale		Capovolta a (partenza-arrivo liberi)	Capovolta d	Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Verticale apertura saggittale	Verticale di slancio (unire le g in verticale)	Ruota	Verticale di slancio (tenuta 2")	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Rondata	Ruota senza mani	Ribaltata senza mani	
RIGA	4	Candela: partenza da seduti e ritorno seduti	Candela: partenza da in piedi e ritorno in piedi	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)	Capovolta d	Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Verticale apertura saggittale	Verticale di slancio (unire le g in verticale)	Ruota	Rovesciata d	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)	Flic d smezzato o unito	Salto d r	Ruota senza mani	Ribaltata senza mani
RIGA	5	Salto del gatto + se	se + salto raccolto		Sissonne + se	Cosacco + se	Enj. Sul posto + se	Enj. Sul posto + Salto Raccolto	Enj + se	Enj + Salto Raccolto	Sissonne + Sissonne	Enj sul posto + Sissonne	Enj sul posto + Salto del Cosacco	Enj + (Sissonne o Salto del Cosacco)	
RIGA	6	Salto del Gatto	Sforbiciata g tese		Salto del Gatto con 1/2 giro (180°)	Enjambée (apertura 90°)	Enjambée (apertura 90°) arrivo in arabesque		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°)	Enjambée sul posto (apertura 90°)	Salto Divaricato (apertura 90°)	Sissonne		Salto del Cosacco	Enjambée sul posto (apertura 180°)	Salto Divaricato (apertura 180°)	Cosacco con 1/2 giro (180°)	Enjambée sul posto con 1/2 g (180°)		
RIGA	8		Candela + se (partenza da in piedi)		Capovolta avanti + se	Salto del gatto + Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Verticale in divaricata saggittale + sissonne	Verticale in divaricata saggittale + cosacco	Verticale in divaricata saggittale + Enj sul posto	Salto del gatto + Ruota	Rovesciata a + se	Rovesciata d + se			
RIGA	9	Posizione in passè tenuta 2" e chiusura in Relevè	Posizione su 1 piede g tesa a (min. 45°) tenuta 2" e chiusura in Relevè	1/2 giro (180°) su due piedi in relevè	1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevè + passo 1/2 giro su 2 piedi in relevè	1/2 giro (180°) in passè	1/2 giro (180°) con gamba libera tesa a 45°		1/2 giro (180°) su un'avampiede + passo 1/2giro (180°) sull'altro	1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 90°	1 giro (360°) in passè				
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 saggittale e uscita laterale alla trave	Ruota sulla Trave + se	Rondata sulla Trave + se	solo Trave h. 125 cm		solo Trave h. 125 cm			
										Salto a r (spinta 2 piedi)	Salto d r da fermo	Rondata + Salto			
												d r	d k	d t	

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 **ppu**=piedi pari uniti

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

Le celle uguali non possono essere ripetute anche se sono su righe diverse

Oltre agli elementi acrobatici anche il **se** può essere ripetuto più volte se contenuto in combinazione in celle

Dove non specificato gli Enjambée, il Salto Divaricato e il Sissonne sono con apertura di 180° e gli Enjambée si intendono spinta ad 1 piede.



PT-FGI SILVER 2017 Ginnastica Artistica Femminile



CORPO LIBERO

Società:		Nome:						Anno di Nascita		Categoria		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	
RIGA	1	Capovolta d	Ruota		Rovesciata d	Rondata + se	Capovolta d alla Verticale a braccia Piegate		Capovolta d alla Verticale a braccia Tese		Rondata + flic + se		Rondata + Salto d r	Rondata + Salto d k	Rondata + flic + Rondata +		Rondata + salto d t	Rondata + flic + salto d t	Rondata + flic + salto d t con 1 giro (360°)		
RIGA	2	Capovolta a	Verticale + capovolta a		Rovesciata a		Ribaltata 1 g	Ribaltata ppu	Ribaltata ppu + se		Salto a r (anche con la Ribaltata)		Ruota senza mani		Salto a t (anche con la Ribaltata)		Salto a t con 1 giro (360°) (anche con la Ribaltata)				
RIGA	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 + se		Ribaltata 1 g + Ribaltata ppu + se		Salto a r + Salto a r (anche con la Ribaltata)				
RIGA	4	Capovolta d	Ruota		Rovesciata d	Rondata + se	ppu flic d smezzato		Rovesciata d + flic smezzato	Rovesciata d da seduta + flic smezzato	Rondata + flic + se		Rondata + 2 flic + se		Rondata + 3 flic + se		Rond. + salto tempo + flic + se (anche con flic dopo la Rondata)		Rond. + salto tempo + flic + Salto d r	Salto d k	Salto d t (anche con flic dopo la Rondata)
RIGA	5	Capovolta a + se	Capovolta d + se	Verticale + 1/2 giro (180°)		ppu Presalto rondata + se	Verticale + 1 giro (360°)	ppu Presalto + Rondata + salto divaricato		ppu Presalto + Rondata + Enj sul posto	ppu Presalto + Rondata + Sissonne	ppu Flic + salto divaricato		ppu Flic + Enj sul posto	ppu Flic + Sissonne	ppu Presalto Rond + salto d raccolto + se		Ribaltata + salto a raccolto			
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 1/2 giro (180°) in passé sull'altra gamba		1 giro (360°) in passé + passo 1/2 giro (180°) in passé sull'altra gamba		2 giri (720°) in passé										
RIGA	7	Chassè + Salto del Gatto	Chassè + Sforbiciata a gambe tese		Enjambeè + Salto del Gatto		Enjambeè + Enjambeè		Enjambeè + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)		Enjambeè con Cambio + Salto del Gatto		Enjambeè con Cambio + Enjambeè		Enjambeè con Cambio + Enjambeè con 1/4 di giro (90°)						
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°) 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°)		salto del gatto con 1 giro (360°)		Enjambeè		Enjambeè con 1/4 di giro (90°)		Enjambeè con cambio		Enjambeè ad Anello		Johnson		Enj. Cambio con 1/2 giro (180°)		Enj. Cambio ad Anello
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°)		Salto Cosacco con 1/2 giro (180°)		Enj sul posto (apertura 180°)	Salto divaricato (apertura 180°)	se con 2 giri (720°)					

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

Nelle "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella ad eccezione del "Passaggio di Danza" (riga 7). I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nel Pass. di Danza (riga 7). Oltre agli elementi acrobatici anche il se può essere ripetuto più volte se contenuto in combinazione in celle diverse. Dove non specificato gli Enjambeè, il Salto Divaricato e il Sissonne sono con apertura di 180°; gli Enjambeè sono spinta a 1 piede e il Flic Flac si intende a gambe unite.