

Programma Tecnico PENTAGYM 2006/2008 G.A.F.

GENERALITA'

Edizione definitiva

Febbraio 2006

Le gare previste con l'utilizzo di questo programma si effettuano su quattro/cinque attrezzi. Nelle gare con cinque attrezzi il punteggio finale viene ottenuto sommando i cinque punteggi parziali.

Per tutti gli attrezzi (eccetto il Volteggio) la scheda prevede 5 righe OBBLIGATORIE e 5 righe SUPPLEMENTARI.

Per la composizione degli esercizi seguire le indicazioni riportate qui di seguito.

Attrezzi previsti: 1) VOLTEGGIO 2) PARALLELE ASIMMETRICHE 3) SBARRA CON CINGHIETTI * 4) TRAVE 5) CORPO LIBERO

* Per la Sbarra con Cinghietti si consiglia l'uso del tubo in plastica da applicare intorno alla sbarra; lunghezza cm.70/80, diametro max cm. 4

ESIGENZE SPECIFICHE

Volteggio: si devono eseguire 2 salti, uno per ogni riga.

Negli altri attrezzi: si conteggiano al massimo 10 elementi di righe diverse, uno per riga; per gli elementi eseguiti appartenenti alle righe A-B-C-D-E sarà assegnato uno 0,50 ciascuno per aver soddisfatto la EGE. **La penalità per esercizio con meno di 8 elementi è di punti 2,00.**

Le ginnaste appartenenti al 1° e 2° Livello potranno eseguire anche movimenti dei livelli superiori ma il Totale degli elementi eseguiti non potrà comunque superare il Totale massimo del livello di appartenenza.

Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nell'apposita scheda se è possibile rintracciare sulla stessa riga un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito la ginnasta si vedrà riconoscere il valore di tale elemento.

1° LIVELLO

Valore degli elementi da p. 0,10 a p.0,30

Volteggio: salti da p. 1,00 a p. 3,00

Per la composizione degli esercizi si ha facoltà di scelta tra tutti gli elementi inseriti nelle colonne riferite al 1° livello, con la possibilità di eseguire anche elementi dei livelli superiori (2° e 3° livello), ma sarà in ogni caso riconosciuto come Valore Totale degli elementi eseguiti un massimo di punti 3,00. **Per definire la Nota di Partenza: Totale valore degli elementi eseguiti (max 1 per ogni riga)+ Esigenze gruppi elementi (pari a punti 0,50 per ognuna delle prime cinque righe) + 10,00 - Penalità esecutive.** Per il VOLTEGGIO le ginnaste debbono eseguire un salto per ogni riga orizzontale (2 salti) da scegliersi **esclusivamente** tra quelli inseriti nel 1° livello.

2° LIVELLO

Valore degli elementi da p. 0,10 a p.0,50

Volteggio: salti da p. 3,00 a p. 5,00

Per la composizione degli esercizi si ha facoltà di scelta tra tutti gli elementi inseriti nelle colonne riferite al 2° livello, con la possibilità di eseguire anche elementi del livello superiore (3° livello), ma sarà in ogni caso riconosciuto come Valore Totale degli elementi eseguiti un massimo di punti 5,00. **Per definire la Nota di Partenza: Totale valore degli elementi eseguiti (max 1 per ogni riga)+ Esigenze gruppi elementi (pari a punti 0,50 per ognuna delle prime cinque righe) + 10,00 - Penalità esecutive.** Per il VOLTEGGIO le ginnaste debbono eseguire un salto per ogni riga orizzontale (2 salti) da scegliersi **esclusivamente** tra quelli inseriti nel 2° livello.

3° LIVELLO

Valore degli elementi da p. 0,10 a p.0,70 (0,80 in parallele)

Volteggio: salti da p. 5,00 a p. 7,00

Per la composizione degli esercizi si ha facoltà di scelta tra tutti gli elementi disponibili sulla "griglia". **Per definire la Nota di Partenza: Totale valore degli elementi eseguiti (max 1 per ogni riga)+ Esigenze gruppi elementi (pari a punti 0,50 per ognuna delle prime cinque righe) + 10,00 - Penalità esecutive.** Per il VOLTEGGIO le ginnaste debbono eseguire un salto per ogni riga orizzontale (2 salti) da scegliersi **esclusivamente** tra quelli inseriti nel 3° livello.

COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI e CRITERI DI VALUTAZIONE

VOLTEGGIO	La prova è costituita da due salti differenti (uno per ogni riga), eseguiti in ordine libero ma precedentemente dichiarato alla giuria. Valutazione : il punteggio finale è dato dalla media dei punteggi ottenuti nei due salti.
NOTA: Solo nel caso di salto nullo, la ginnasta ha la facoltà di ripetere un salto appartenente alla stessa riga. In questo caso il punteggio ottenuto in tale ripetizione sostituirà a tutti gli effetti il punteggio precedentemente assegnato e sarà utilizzato per la definizione della nota finale che sarà data dalla media dei due salti a cui verrà detratta una penalità fissa di punti 2,00 per aver effettuato la ripetizione del salto.	
COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI	Gli esercizi sono di libera composizione con elementi scelti tra quelli elencati nella scheda dell'attrezzo, come sopra indicato nello spazio delle "Esigenze Specifiche".
PARALLELE	La penalità in caso di slancio a vuoto è di p. 0,30 ogni volta.
CINGHIETTI	Nel caso di caduta sull'attrezzo, ed arrivo o passaggio in posizione di appoggio, sarà applicata la specifica penalità di p. 0,80, ma la ginnasta ha la facoltà di continuare il suo esercizio entro 30", purché riprenda dalla posizione di sospensione ferma. Nel caso in cui abbia necessità di assistenza per assumere detta posizione, non sarà comunque applicata alcuna penalità. Ai Cinghietti è consentita la possibilità di eseguire slanci intermedi (slanci a vuoto), senza la consueta penalità degli stessi, ma saranno applicate normalmente le penalità di esecuzione. L'esercizio si intende concluso in posizione di appoggio ritto frontale e tutto ciò che la ginnasta esegue successivamente alla posizione conclusiva NON avrà alcuna penalità di esecuzione.
TRAVE	Altezza: cm.105 dai tappeti. Durata dell'esercizio: come previsto dal C.d.P. edizione 2006/2008 (con gli eventuali aggiornamenti). In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.
CORPO LIBERO	Durata dell'esercizio : come previsto dal C.d.P. edizione 2006/2008 (con gli eventuali aggiornamenti). Non è ammesso il brano musicale cantato.

PUNTEGGIO FINALE = Punteggio "A" [Totale valore degli elementi eseguiti (per il 1° livello max. 3,00, per il secondo livello max. 5,00, per il 3° livello il valore reale)+ Totale EGE soddisfatte per un max di punti 2,50] + Punteggio "B" [punti 10,00 - penalità esecutive].

NOTA BENE: Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito e per tutto quanto concerne le penalità si farà riferimento al C.d.P. edizione 2006/2008 (con gli eventuali aggiornamenti). La ginnasta ha facoltà di scegliere i vari elementi da eseguire, e sarà cura dell'allenatore indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria. Per tutto quanto non indicato in questo Programma si fa comunque riferimento al C.d.P. 2006/2008.

		1° Livello			2° Livello			3° Livello		
ATTREZZATURA		Arrivo su tappetoni altezza 80 cm.			Tavola altezza 110 cm. Arrivo su tappetoni altezza 100 cm.			Tavola altezza 125 cm. Arrivo su tappetoni altezza 100 cm.		
		1,00	2,00	3,00	3,00	4,00	5,00	5,00	6,00	7,00
1 SALTO A + 1 SALTO B	SALTI "A"	(Rincorsa battuta in Pedana) Tuffo	(Rincorsa battuta in Pedana) Verticale spinta ed arrivo supino	Ribaltata con arrivo in piedi o Rondata in pedana + flic flac con 180° a.l. nel 1° volo + Verticale spinta ed arrivo supino	(Rincorsa battuta in Pedana) Verticale spinta ed arrivo supino	Ribaltata con arrivo in piedi o Rondata in pedana + flic flac con 180° a.l. nel 1° volo + Verticale spinta ed arrivo supino	Ribaltata con superam. 190cm. o Rondata in pedana + flic flac con 180° a.l. nel 1° volo + Ribaltata con arrivo in piedi	Ribaltata con arrivo in piedi o Rondata in pedana + flic flac con 180° a.l. nel 1° volo + Verticale spinta ed arrivo supino	Ribaltata con superam. 190cm. o Rondata in pedana + flic flac con 180° a.l. nel 1° volo + Ribaltata con arrivo in piedi	Ribaltata con superam. 210cm. o Rondata in pedana + flic flac con 180° a.l. nel 1° volo + Ribaltata con superam. 190cm.
		1,00	2,00	3,00	3,00	4,00	5,00	5,00	6,00	7,00
	SALTI "B"	(Rincorsa battuta in Pedana) Tuffo	Rondata in pedana + flic flac + spinta con arrivo prono o Rondata + spinta con arrivo prono	Rondata in pedana + flic flac + spinta con arrivo in piedi o Rondata con arrivo in piedi	Rondata in pedana + flic flac + spinta con arrivo in piedi o Rondata + spinta con arrivo in piedi	Rondata in pedana + flic flac + spinta con arrivo in piedi con superam. 170cm. o Rondata con arrivo in piedi con superam. 170cm.	Rondata in pedana + flic flac + spinta con arrivo supino (corpo Teso) con superam. 190cm. o Rondata + spinta con arrivo supino (corpo Teso) con superam. 190cm.	Rondata in pedana + flic flac + spinta con arrivo in piedi o Rondata + spinta con arrivo in piedi	Rondata in pedana + flic flac + spinta con arrivo in piedi con superam. 190cm. o Rondata con arrivo in piedi con superam. 190cm.	Rondata in pedana + flic flac + spinta con arrivo supino (corpo Teso) con superam. 210cm. o Rondata + spinta con arrivo supino (corpo Teso) con superam. 210cm.
		1° Livello	2° Livello			3° Livello				

		EGE		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80
RIGHE OBBLIGATORIE	1	0,5	<i>Giri d'appoggio</i>	Entrata in capovolta dietro all'appoggio ritto frontale (anche con slancio di una gamba)		Giro addominale indietro	Giro addominale staccato	Tempo di capovolta dietro terminato a gambe unite e corpo all'altezza dello staggio	Capovolta dietro (o Giro di pianta dietro) alla verticale	Capovolta dietro (o Giro di pianta dietro) alla verticale con 180° o più a.l.	
	2	0,5	<i>Kippe, Slanci, Giri di pianta e cambi di staggio</i>	(Dall'appoggio) Slancio dietro e posa dei piedi sullo staggio a gambe tese divaricate	Kippe staggio basso	Giro di pianta avanti o dietro a gambe tese e divaricate dall'inizio alla fine del giro	Kippe staggio alto	Giro di pianta avanti o dietro a gambe unite e tese dall'inizio alla fine del giro	Fioretto e stacco con volo da S.I. a S.S.	Elemento "C" o più con volo da S.I. a S.S.	
	3	0,5	<i>Slanci, verticali</i>	(Dall'appoggio) Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato		(Dall'appoggio) Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato e riunire le gambe a corpo teso sopra lo staggio		(Dall'appoggio) Slancio dietro in verticale a gambe divaricate e corpo squadrato		Slancio dietro in verticale con 180° o più a.l.	
	4	0,5	<i>Oscillazioni, granvolte indietro</i>	2 oscillazioni allo S.S.	S.S. dall'oscill. in avanti salire all'appoggio in capovolta a gambe tese	(Dall'appoggio) Mezza volta di Petto	Granvolta di petto	2 Granvolte di petto	Granvolta di petto con 180° a.l.	Granvolta di petto con 360° a.l.	
	5	0,5	<i>Uscite</i>	Dall'oscillazione allo S.S. abbandonare dietro le impugnature ed arrivo tra gli staggi		Fioretto anche con 1/2 giro	dalla sospensione S.S. oscillare e salto av o ind racc.	Dalla verticale S.S. salto avanti o dietro a corpo teso	Doppio salto dietro raccolto	Uscita "C" o superiore	
RIGHE SUPPLEMENTARI	6		<i>Elementi con volo</i>	Da ritto S.I.: saltare alla sospensione allo S.S.		Contromovim. alla sospensione	Tarzan alla sospensione o Contromovim. alla verticale	Dalla verticale: Tarzan alla sospensione	Pak	Tarzan alla verticale	Dalla verticale: Tarzan alla verticale o Pak
	7		<i>Giri d'appoggio, granvolte av., elem. con volo</i>	Giro addominale avanti a gambe flesse o tese (ochetta)		Granvolta di dorso a gambe divaricate e corpo squadrato	Granvolta di dorso a gambe unite	Gran volta di dorso con 180° a.l.		Gran volta di dorso con 360° a.l.	Salto a scelta con ripresa sullo stesso staggio minimo "D"
	8		<i>Giri indietro, Stalder, elem. con volo</i>	Giro indietro con una gamba tesa infilata	Giro circolare indietro a gambe divaricate o unite	Stalder terminato a gambe unite e corpo all'altezza dello staggio	Stalder all'appoggio libero (corpo a 45°)	Stalder in verticale		Stalder in verticale con 180° o più a.l. o Stalder unito in verticale	Salto a scelta con ripresa sullo stesso staggio minimo "D"
	9		<i>Giri avanti, Endo, elem. con volo</i>	Giro avanti con una gamba tesa infilata	Giro circolare avanti a gambe divaricate o unite	Endo terminato avanti, gambe unite e corpo all'altezza dello staggio	Endo terminato avanti, gambe unite e corpo teso a 45°	Endo in verticale		Endo in verticale con 180° o a.l. o Endo unito in verticale o Endo in presa cubitale in verticale)	Salto a scelta con ripresa sullo stesso staggio minimo "D"
	10		<i>Kippe, Slanci e Cubitali, elem. con volo</i>	(Dall'appoggio) Slancio dietro a gambe unite e corpo teso	Kippe staggio basso	(Dall'appoggio) Slancio dietro sopra lo staggio a gambe unite e corpo teso	Kippe staggio alto	(Dall'appoggio) Slancio dietro in verticale a gambe unite e corpo teso		Granvolta cubitale anche con 1/2 giro o più	Salto a scelta con ripresa sullo stesso staggio minimo "D"
				1° Livello			2° livello		3° livello		

		EGE		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
RIGHE OBBLIGATORIE	1	0,5	Granvolte di petto	"Frustata" avanti altezza dello staggio	"Frustata" avanti a 45° dalla verticale	1 Granvolta di petto		2 Granvolte di petto		3 Granvolte di petto
	2	0,5	Granvolte di dorso	"Frustata" dietro altezza dello staggio	"Frustata" dietro a gambe unite a 45° dalla verticale	1 Granvolta di dorso a gambe unite		2 Granvolta di dorso a gambe unite		3 Granvolta di dorso a gambe unite
	3	0,5	Capovolte ind.	Slanciappoggio dietro egiro addominale indietro	Slanciappoggio dietro e tempo di guizzo	Tempo di capovolta dietro, corpo all'altezza dello staggio	Capovolta dietro all'appoggio libero (corpo a 45°)	Dalla verticale capovolta dietro alla verticale		Granvolta di petto + capovolta dietro alla verticale
	4	0,5	Giri Endo	Oscillazione in squadra divaricata rovesciata (da avanti, dietro, avanti, dietro ed apertura del corpo dietro)	2 Oscillazioni in squadra divaricata rovesciata (da av., die., av., die., av. ed apertura del corpo dietro)	Giro di pianta av.a g. div.+Giro Endo all'appoggio div. apertura corpo avanti all'altezza dello staggio	Granvolta di dorso a gambe unite+ Endo con apertura del corpo a 45°	Giro di pianta av.a g. div.+giro Endo +giro di pianta av. a g. div. apertura a 45°	Giro di pianta av.a g. div.+giro Endo +giro di pianta av. a g. div. apertura in verticale	Granvolta di dorso a gambe unite+ Endo in verticale
	5	0,5	Giri Stalder	Oscillazione in squadra divaricata rovesciata (da dietro, avanti, dietro, avanti ed apertura del corpo avanti)	2 Oscillazioni in squadra divaricata rovesciata (da die., av., die., av., die. ed apertura del corpo avanti)	Giro di pianta die. a g. div. + Giro Stalder all'appoggio div. apertura corpo dietro all'altezza dello staggio	Granvolta di petto + Stalder con apertura del corpo dietro a 45°	Giro di pianta die. a g. div.+giro Stalder+giro di pianta die.a g.div. apertura a 45°.	Giro di pianta die. a g. div.+giro Stalder+giro di pianta die.a g.div. apertura in verticale	Granvolta di petto + Stalder in verticale
RIGHE SUPPLEMENTARI	6		Giri Endo uniti	Oscillazione in squadra unita rovesciata (da avanti, dietro, avanti, dietro ed apertura del corpo dietro)	2 Oscillazioni in squadra unita rovesciata (da avanti, dietro, avanti, ed apertura del corpo dietro)	Giro di pianta av.a g. unite+Giro Endo a gambe unite apertura corpo avanti all'altezza dello staggio	Granvolta di dorso a gambe unite+ Endo a gambe unite con apertura del corpo a 45°	Granvolta di dorso a gambe unite+giro di pianta av.+giro Endo a g.unite+giro di pianta av. apertura a 45°.	Granvolta di dorso a gambe unite+giro di pianta av.+giro Endo a g.unite+giro di pianta av. apertura in verticale	Granvolta di dorso a gambe unite+ Endo a gambe unite in verticale
	7		Giri Stalder uniti	Oscillazione in squadra unita rovesciata (da dietro, avanti, dietro, avanti ed apertura del corpo avanti)	2 Oscillazioni in squadra unita rovesciata (da dietro, avanti, dietro, ed apertura del corpo avanti)	Giro di pianta dietro a gambe unite+ Giro Stalder a gambe unite apertura corpo dietro all'altezza dello staggio	Granvolta di petto + Stalder a gambe unite con apertura del corpo a 45°	Granvolta di petto +giro di pianta dietro+giro Stalder a g.unite+giro di pianta dietro apertura a 45°.	Granvolta di petto +giro di pianta dietro+giro Stalder a g.unite+giro di pianta dietro apertura in verticale.	Granvolta di petto + Stalder a gambe unite in verticale
	8		Giri add. avanti	Giro addominale avanti (ochetta) a gambe flesse	Giro addominale avanti (ochetta) a gambe tese	Kippe + giro addominale avanti (ochetta) a gambe flesse	Kippe + giro addominale avanti (ochetta) a gambe tese	Kippe + giro addominale avanti (ochetta) a gambe tese + slancio dietro a gambe unite e corpo squadrato in verticale	Kippe + giro addominale avanti (ochetta) a gambe tese + slancio dietro a gambe unite e corpo tesato a 45°	Kippe + giro addominale avanti (ochetta) a gambe tese + slancio dietro a gambe unite e corpo tesato alla verticale
	9		Giri di pianta avanti	Dall' oscillaz. avanti posa dei piedi e oscillare dietro, avanti, dietro ed apertura del corpo dietro	Giro di pianta avanti a gambe unite alla sospensione (apertura del corpo avanti all'altezza dello staggio)	Giro di pianta avanti a gambe unite apertura avanti, corpo tesato a 45°	Granvolta di dorso a gambe unite+ giro pianta avanti a gambe unite apertura avanti, corpo tesato a 45°	Giro di pianta avanti a gambe unite alla verticale		Granvolta di dorso a gambe unite+ giro di pianta avanti a gambe unite alla verticale
	10		Giri di pianta indietro	Dall' oscillaz. indietro, posa dei piedi e oscillare avanti, dietro, avanti ed apertura del corpo avanti	Giro di pianta dietro a gambe unite alla sospensione apertura del corpo dietro all'altezza dello staggio	Giro di pianta dietro a gambe unite all'appoggio libero apertura del corpo dietro a 45°	Granvolta di petto + giro di pianta dietro a gambe unite all'appoggio libero apertura del corpo dietro a 45°	Giro di pianta dietro a gambe unite alla verticale		Granvolta di petto + giro di pianta dietro a gambe unite in verticale
				1° Livello			2° livello		3° livello	

TRAVE (Edizione definitiva)

PENTAGYM 2006/2008

		EGE		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
RIGHE OBBLIGATORIE	1	0,5	<i>Acro. Indietro</i>	Capovolta dietro (partenza ed arrivo liberi)	Rovesciata dietro (partenza ed arrivo liberi)	Flic flac	verticale+Flic flac	2 Flic flac	Salto ind. Raccolto	Flic flac o rondata + salto dietro o 3 Flic flac
	2	0,5	<i>Acro. Avanti</i>	Capovolta avanti (partenza ed arrivo liberi)	"Tic tac" con partenza avanti	Rovesciata avanti (partenza ed arrivo liberi)	Ribaltata	Ruota senza mani	Salto costale	Ribaltata senza mani o salto avanti raccolto (spinta con 2 piedi)
	3	0,5	<i>Piroette su avamp.</i>	1/2 giro (180° a.l.) su 2 piedi in relevè	1/2 giro (180° a.l.) in passè	1 giro (360° a.l.) in passè o 1/2 giro (180° a.l.) gamba libera tesa all'orizzontale	1 giro e 1/2 (540° a.l.) in passè o 1 giro (360° a.l.) con gamba tesa a 45°	1 giro (360° a.l.) gamba libera tesa all'orizzontale o 1 giro (360° a.l.) con gamba libera impugnata (apertura 180°)	1 giro e 1/2, o più, gamba imp. (apert. 180°) o libera all'orizzontale	2 giri (720° a.l.) in passè
	4	0,5	<i>Serie ginnica</i>	Salto in estensione + salto raccolto	2 Sissonne	Enjambée + sissonne	Enjambée spinta a 1 piede + Enjambée spinta ed arrivo a 2 piedi	Enjambée + Sissonne ad Anello	Enjambée cambio + Sissonne	Enjambée cambio + Sissonne ad Anello
	5	0,5	<i>Uscite</i>	Rondata con appoggio delle mani sull'estemità della trave	Salto avanti raccolto (spinta a 2 piedi) o Salto dietro raccolto da fermo	Rondata + salto dietro raccolto	Flic flac unito + Salto dietro raccolto	Rondata o flic flac+ salto dietro teso	Rondata o flic flac+ salto dietro teso con 360° a.l.	Uscita min. "C"
RIGHE SUPPLEMENTARI	6		<i>Serie Miste</i>	Capovolta avanti + salto in estensione	Verticale in divaricata sagittale + Salto in estensione	Salto del Gatto + Rovesciata Avanti	Rovesciata indietro + Sissonne	Enjambée + Flic flac dietro	Enjambée cambio + Flic flac dietro	Enjambée cambio + salto indietro raccolto o crpiato
	7		<i>Salti gin.spinta 2 piedi, a.i. racc. e/o tesi</i>	Salto in estensione o ragg.to con 180° a.l.	Salto del cosacco (spinta con due piedi)	Salto del cosacco con 180° a.l. o Salto carpiato divaricato con 180° a.l.	Salto in estensione o ragg.to con 360° a.l.	Salto del cosacco con 270° a.l. o Salto carpiato divaricato con 270° a.l.	Salto del cosacco con 360° a.l.	Salto del Montone o Salto carpiato divaricato con 360° a.l. (Popa)
	8		<i>Ruote vert. ed elem. di forza</i>	Dalla pos. Accosciata spinta p. uniti in vert. Raccolta ed estensione arti in verticale	Ruota	Partnza in ruota e fermarsi in vert 2" con discesa libera	Verticale di impostazione laterale o trasversale	Verticale di imp.+ disc. all'orizzontale o disc. all'app. dorsale gambe unite max sq.(2")	Vert. di imp. + 180° a.l. e disc. in squadra div. (2") o disc. all'app. dorsale g. unite max sq.(2")	360° a.l. in verticale + discesa all'orizz.(2") o all'app.dorsale gambe unite max. squadra (2")
	9		<i>Salti ginn. spinta 2 piedi, a.i. divaricati sagitt.o front.</i>	Sissonne (div . 90°) e arrivo in Arabesque	Enjambée sul posto (divar. 90° ed arrivo a 2 piedi) o Salto carpio	Salto carpio con 90° a.l. ed arrivo trasversale	Enjambée sul posto (divar. 180° ed arrivo a 2 piedi)	Salto sissone ad anello	Enjambée sul posto con 180° a.l. ed arrivo a 2 piedi	Enjambée sul posto con 360° a.l. ed arrivo a 2 piedi
	10		<i>Salti ginn. spinta 1 piede</i>	Salto del Gatto	Salto del cosacco (spinta con un piede)	Enjambée con arrivo in Arabesque		Salto ginnico spinta ad 1 piede minimo "C"		Enjambée con cambio ad anello
				1° Livello			2° livello		3° livello	

		EGE		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
RIGHE OBBLIGATORIE	1	0,5	<i>Serie ginniche</i>	Enjambée + Enjambée	Enjambée cambio + Enjambée	Enjambée cambio + Salto Girato	Enjambée cambio ad Anello + Enjambée	Enjambée cambio + Enjambée cambio	Enjambée cambio + Strug	Enjambée cambio + Enjambée cambio ad anello
	2	0,5	<i>Piroette in passé</i>	1/2 giro (180° a.l.) in passé	1/2 giro (180° a.l.) in passé + posè + 1/2 giro (180° a.l.) in passé	1 giro (360° a.l.) in passé	1 giro (360° a.l.) in passé + posè + 1 giro (360° a.l.) in passé	2 giri (720° a.l.) in passé	2 giri (720° a.l.) in passé + posè + 1 giro (360° a.l.) in passé	3 giri (1080° a.l.) in passé
	3	0,5	<i>Acro. 1</i>	Rovesciata dietro	Rondata + 2 flic flac + salto in estensione	Rondata + flic flac + salto dietro raccolto	Rondata + flic flac + salto dietro teso	salto dietro teso con 360° a.l.	salto dietro teso con 540° a.l.	salto dietro teso con 720° a.l. o più
	4	0,5	<i>Acro. 2</i>	Ruota + rovesciata dietro	Rovesciata dietro + flic flac o 2 flic flac smezzati	Rondata + flic flac + salto tempo + flic flac + salto in estensione o senza il 1° flic flac	Rondata + flic flac + salto tempo + salto dietro raccolto o senza flic flac	Rondata + flic flac + salto tempo + salto dietro teso o senza flic flac	Rond. + flic flac + salto tempo + salto tempo + salto dietro teso o senza flic flac	Rond. + flic flac + salto tempo + salto tempo + salto dietro teso con 360° a.l. o senza flic flac
	5	0,5	<i>Acro. 3</i>	Rovesciata Avanti	ribaltata a 2	salto avanti raccolto	salto avanti raccolto + salto avanti raccolto	salto avanti teso	salto avanti raccolto con 360° a.l.	salto avanti teso con 360° a.l. o più
RIGHE SUPPLEMENTARI	6		<i>Acro. 4</i>	Da fermo: flic flac dietro	Da fermo: Flic flac dietro smezzato + flic flac dietro unito + salto in estensione	Da fermo: 3 flic flac dietro uniti + salto in estensione	Da fermo: Flic flac dietro smezzato + salto dietro teso smezzato	Da fermo: 3 flic flac dietro uniti + salto dietro teso unito		Rondata + flic flac + doppio salto dietro raccolto o carpiato
	7		<i>Acro 5</i>	Kippe di Testa	flic avanti	flic avanti + flic avanti	Ribaltata + salto avanti teso + salto avanti raccolto	Ribaltata + salto avanti teso + salto avanti teso	Ribaltata + salto avanti teso con 360° a.l. + salto avanti teso o viceversa	Ribaltata + salto avanti teso con 360° a.l. + salto avanti teso con 360° a.l.
	8		<i>Salti ginnici spinta a 1 piede</i>	Salto del Gatto	Enjambée con 90° a.l.	Salto Girato	Salto del Gatto con 540°	Enjambeè con cambio	Enjambeè ad Anello o Strug	Gogean o Enjambée cambio ad anello
	9		<i>Salti ginnici spinta a 2 piedi</i>	Salto in estensione ed arrivo in arabesque	Salto in estensione con raccolta degli arti inferiori o Salto del Cosacco	Salto in estensione con 360° a.l.	Sissonne ad anello o Salto Carpiato divaricato con 180° a.l.	Salto in estensione con raccolta degli a.i. con 360° a.l. o Salto del Cosacco con 360° a.l.	Popa o Salto in estensione con 720° a.l.	Salto in estensione con raccolta degli a.i. con 540° a.l. o Salto del Cosacco con 540° a.l.
	10		<i>Piroette non i passé</i>	1/2 giro (180° a.l.) con g. libera tesa almeno all'orizz. o in arabesque (gamba d'app. ritta) o impugnando g. libera (apertura 180°)		1 giro (360° a.l.) con g. libera tesa almeno all'orizz. o in arabesque (gamba d'app. ritta) o impugnando g. libera (apertura 180°)		2 giri (720° a.l.) con g. libera tesa almeno all'orizz. o in arabesque (gamba d'app. ritta) o impugnando g. libera (apertura 180°)		3 giri (1080° a.l.) con g. libera tesa almeno all'orizz. o in arabesque (gamba d'app. ritta) o impugnando g. libera (apertura 180°)
				1° Livello			2° livello		3° livello	