



PT-FGI GOLD 2019 GAF

INDICAZIONI SULL'UTILIZZO DELLA GRIGLIA DEI MOVIMENTI

1	Questo programma di gare è suddiviso in 4 Livelli di difficoltà ed è previsto per i Campionati Gold di Squadra ed Individuali della categoria Allieve. Nei Campionati Individuali i Livelli sono suddivisi per età. Nei Campionati di Squadra la composizione è libera con esclusione del Gold3
2	Il Campionato di Squadra Gold3 è suddiviso in 2 Categorie: Gold3A (Sq. con ginnaste di 8*-9-10 anni), Gold3B (Sq. con ginnaste di 11-12 anni). <i>*al compimento dell'8°anno</i>
3	Nel Campionato di Squadra Gold1 è previsto l'utilizzo del Livello L3 . Nel Campionato di Squadra Gold2 è previsto l'utilizzo del Livello L2 . Nei Campionati di Squadra Gold3A e Gold3B è previsto l'utilizzo del Livello L1 . Per i Campionati di Squadra Allieve Gold1, Gold2, Gold3A, Gold3B non è prevista la sbarra con i cinghietti.
4	Il punteggio totale viene ottenuto sommando i punteggi parziali degli attrezzi previsti. Fa eccezione il Campionato Individuale L1 dove si scarta il punteggio più basso tra Parallele e Cinghietti.
5	Per la composizione degli esercizi seguire le indicazioni riportate nelle tabelle specifiche degli attrezzi, nelle NOTE sottostanti e nelle NOTE a pag. 2, 3 e 4.
6	Non potrà essere conteggiata più di una cella per riga e le celle dovranno essere convalidate dal giudice come effettivamente eseguite e utilizzate per la composizione del punteggio finale.
7	I Bonus vengono assegnati solo per gli elementi / serie / collegamenti eseguiti direttamente e senza caduta. Per ottenere i Bonus si dovranno seguire le modalità illustrate nelle schede specifiche degli attrezzi e riportate anche nelle note di pag. 2 (21-22-23) e di pag. 4 (34-36-37-38-44-53).

Nota specifica sugli Attrezzi e sul loro utilizzo nelle competizioni.

(I Livelli previsti nelle competizioni si trovano nelle schede generali degli attrezzi: pag. 2 e 3).

Attrezzi previsti nelle gare

8	VOLTEGGIO sui Tappetoni: sono previsti dei Tappetoni con le seguenti misure: h. 80 cm, larghezza min. 1,50 mt., lunghezza min. 4 - 5 mt.; sopra ai Tappetoni può essere sovrapposto un tappetino tipo "sarneige" (posto al centro per lungo) a discrezione del Presidente di Giuria; (alla fine dei Tappetoni va prevista una zona di sicurezza con tappeti adeguati per accogliere cadute accidentali); (nel caso di Tappetoni di larghezza 1,50 mt vanno previste delle zone di sicurezza laterali con tappeti adeguati per accogliere cadute accidentali)	Campionato Individuale L1 Camp. di Squadra Gold3A - Gold3B
9	VOLTEGGIO sui Tappetoni + Tappeto sovrapposto: oltre ai salti sui Tappetoni descritti nella nota precedente, in alcuni salti è prevista la sovrapposizione di un tappeto (h. 40 cm, Lungh. 2 mt, Largh. min. 1 mt) posto al centro per lungo a distanza libera dal bordo anteriore; al Tappeto supplementare è possibile sovrapporre un tappetino tipo "sarneige" a discrezione del Presidente di Giuria; (se il tappeto sovrapposto è più largo di cm. 100 la larghezza di cm. 100 dovrà essere opportunamente segnalata) (alla fine dei Tappetoni va prevista una zona di sicurezza con tappeti adeguati per accogliere cadute accidentali)	Campionato Individuale L2 Camp. di Squadra Gold2
10	VOLTEGGIO TAVOLA + Tappetoni: è prevista la Tavola da Volteggio (h. 115 cm) con arrivo sui Tappetoni h. 100 cm.; nella parte prossimale posteriore della tavola vanno posti i ritzi con elastico; (alla fine dei Tappetoni va prevista una zona di sicurezza con tappeti adeguati per accogliere cadute accidentali); (nel caso di Tappetone di larghezza maggiore di cm. 100 la larghezza di cm. 100 dovrà essere opportunamente segnalata).	Campionato Individuale L3 Camp. di Squadra Gold1
11	VOLTEGGIO TAVOLA: è prevista la Tavola da Volteggio (h.125 cm) con tappetatura h. 20 cm e tappeto da arrivo h. 10 cm sovrapposto (come da C.d.P.)	Camp. Ind. L4
12	PARALLELE: Sono previste le Parallele Asimmetriche regolamentari FIG, tappeti cm 20 + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita.	In tutte le gare
13	CINGHIETTI: Intorno alla Sbarra va applicato un tubo in plastica (lungh. cm.70/80, diametro max cm. 4). In ogni caso dovrà essere garantito lo scorrimento libero del tubo intorno alla sbarra. Sarà cura e responsabilità dell'allenatore munire la ginnasta di cinghietti adatti (ad esempio di tipo tubolare che usano gli scalatori) che forniscano una sicurezza adeguata.	Camp. Ind. L1-L2-L3
14	TRAVE: è prevista la Trave h. cm 105 dai tappeti; tappeti regolamentari (h. cm 20)+ tappeto supplementare cm 10 per l'uscita	In tutte le gare
15	CORPO LIBERO: Pedana del Corpo Libero regolamentare.	In tutte le gare

TEST - GARE SPECIALI				
 GARE ED ETA' GINNASTE	Livello L1	Livello L2	Livello L3	Livello L4
	Campionato Individuale: A1 (8* - 9 anni)	Campionato Individuale: A2 (10 anni)	Campionato Individuale: A3 (11 anni)	Campionato Individuale: A4 (12 anni)
	Campionati di Squadra Gold 3A (8*-9-10 anni) - Gold 3B (11-12 anni) (8* = 8 anni compiuti)	Campionato di Squadra Gold 2	Campionato di Squadra Gold 1	
Programma Tecnico	2 o 3 Salti a scelta Tabella L1: - 2 salti a scelta da righe diverse (riga A - B - C) - oppure 3 salti (scelti nelle celle grigie) 1x riga A-B-C (Bonus p.0,30)	2 o 3 Salti a scelta Tabella L2: - 2 salti a scelta da righe diverse (riga A - B - C) - oppure 3 salti (scelti nelle celle grigie) 1x riga A-B-C (Bonus p.0,30)	2 o 3 Salti a scelta Tabella L3: - 2 salti a scelta da righe diverse (riga A - B - C) - oppure 3 salti (scelti nelle celle grigie) 1x riga A-B-C (Bonus p.0,30)	- 1 salto a scelta Tabella L4: riga A - B - C - 2° salto facoltativo scelto nella riga diversa dal 1° e tutti e 2 scelti nelle celle grigie (Bonus p. 0,50)
Salti Scelti nelle Colonne:	da p. 4,00 a p. 6,50	da p. 5,00 a p. 8,00	da p. 7,50 a p. 9,50	da p.8,00 a p. 10,50
Per il BONUS Salti Scelti nelle colonne:	da p. 6,50	da p. 8,00	p. 9,50	da p. 9,50 a p. 10,50
Attrezzatura	Vedi nota 8	Vedi nota 9	Vedi nota 10	Vedi nota 11
Punt.. Finale	Media tra i 2 Salti o (facoltativo) 3 salti di gruppi diversi e media dei 2 salti migliori + (eventuale Bonus - vedi note scheda volteggio)			Salto unico o (facoltativo) media tra i 2 salti + Bonus
Formazione Punteggio	GIURIA "D": Valore del Salto + eventuale Bonus		GIURIA "E": punti 10,00 meno penalità esecutive.	

NOTE: VOLTEGGIO - previsto in tutte le competizioni

16	Il Volteggio prevede l'utilizzo della scheda a seconda del livello di appartenenza
17	Al Volteggio la ginnasta ha facoltà di scegliere i salti (2 o 3 salti nel Livello L1-L2-L3 1 PER RIGA) (1 o 2 salti nel Livello L4 1 PER RIGA) e l'allenatore dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria dichiarando la successione dei salti scrivendo il numero (1-2-3) in basso a destra, all'interno della Cella scelta, usando una penna (blu o nera).
18	Per il Livello L3, dove è previsto l'uso dell' ELASTICO , i ritti vanno posti nella parte prossimale posteriore della Tavola da Volteggio, a distanza libera. Nel caso in cui la ginnasta tocchi l'elastico il salto non potrà essere ripetuto e la giuria diminuirà di p. 1,00 il valore D del salto effettuato.
19	SALTI CON ARRIVO SU TAPPETONI o su TAVOLA CON ARRIVO SU TAPPETONI : CON ARRIVO in AVANTI : non è prevista alcuna penalità per i passi o le cadute per eccesso avanti (passi o rimbalzi avanti o arrivo prono o discesa dal Tappeto sovrapposto); CON ARRIVO INDIETRO : non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro o arrivo supino o discesa dal Tappeto sovrapposto); CON TAPPETO SOVRAPPOSTO l'uscita laterale (fuori direzione) dopo l'arrivo incorrerà nelle penalità previste per il "Fuori Linea" del C.d.P. in vigore. Nel caso la ginnasta non arrivi sopra il Tappetone sovrapposto ma lo superi arrivando direttamente sui tappeti da 80 cm incorrerà in una penalità di p. 0,50 .
20	Per quanto riguarda i salti Rondata in pedana + Flic con 180° a.l. 1° volo si precisa che nel caso di battuta in pedana con i piedi ruotati saranno applicate le seguenti penalità: entro i 45° nessuna penalità; da 45° a 90° 1,00 punto di penalità; sopra i 90° il salto verrà considerato nullo.
21	BONUS . Per i Livelli L1 - L2 - L3: se la ginnasta effettua 3 salti, scelti tra le celle colorate di grigio e appartenenti a tre righe diverse A-B-C, si vedrà assegnare un Bonus di p. 0,30 da sommare al punteggio finale ottenuto con la media dei 2 migliori salti effettuati. Punteggio Finale = [(Somma dei 2 salti migliori) : 2] + Bonus di p. 0,30 .
22	BONUS . Per il Livello L 4: se la ginnasta effettua 2 salti, scelti tra le celle colorate di grigio presenti in righe diverse A-B-C, si vedrà assegnare un Bonus di p. 0,50 da sommare al punteggio finale ottenuto con la media dei 2 salti effettuati. Punteggio Finale = [(Punt. 1° Salto + Punt. 2° salto) : 2] + Bonus di p. 0,50 . Il Bonus viene assegnato solo se i due salti vengono portati a termine senza caduta.
23	Nel caso di salto nullo la ginnasta non potrà ripetere il salto sia che presenti 2 o 3 salti ed in quest'ultimo caso l'eventuale Bonus non verrà riconosciuto . Nel caso di una rincorsa a vuoto, per tutti i Livelli (indifferentemente che si eseguano 1 o 2 o 3 salti) è concessa 1 sola ripetizione con la penalità neutra di p. 1.00 ed anche in questo caso l'eventuale Bonus non verrà riconosciuto .



PARALLELE



CINGHIETTI



TRAVE



CORPO LIBERO

TEST - GARE SPECIALI

GARE ED ETA' GINNASTE	Livello L1	Livello L2	Livello L3	Livello L4
	Campionato Individuale: 8* - 9 anni	Campionato Individuale: 10 anni	Campionato Individuale: 11 anni	Campionato Individuale: 12 anni
	Campionati di Squadra Gold 3A (8*-9-10 anni) Gold 3B (11-12 anni) (8* = 8 anni compiuti)	Campionato di Squadra Gold 2	Campionato di Squadra Gold 1	
	Valore Totale degli elementi eseguiti massimo punti 4,50	Valore Totale degli elementi eseguiti massimo punti 6,00	Valore Totale degli elementi eseguiti massimo punti 7,50	Valore Totale degli elementi eseguiti massimo punti 8,50
Attrezzatura	Parallele: Vedi nota 12; Cinghietti: Vedi nota 13; Trave: Vedi nota 14; Corpo Libero: Vedi nota 15			
Elementi Scelti nelle Colonne:	Per L1 ed L2 da punti 0,20 a punti 1,00 - Per L3 ed L4 da 0,20 a 1,50 (per Parallele, Trave e Corpo Libero)			
RIGHE + EC	1 - 2 - 3 - 4			
RIGHE SENZA EC	5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10			
FORMAZIONE DEL PUNTEGGIO	ED (elementi di difficoltà): somma del valore di tutte le celle eseguite (max. 1 per riga). La somma degli E.D. effettuati non potrà superare il punteggio massimo previsto dal livello di appartenenza: [p. 4,50 Cat.L1,Gold3A e Gold3B)], (p.6,00 per Cat.L2, Gold2), (p. 7,50 Cat.L3, Gold1) e (p. 8,50 per Cat.L4) ad esclusione di effettuazione corretta di una cella "J" in L3, L4, Gold1 (vedi note pag.4).			
	EC (esigenze di composizione): Gli elementi eseguiti, appartenenti alle righe 1-2-3-4, valgono p. 0,50 ciascuno per un totale massimo di p. 2,00.			
	Punteggio "D" = ED + EC Punteggio "E" = punti 10,00 - penalità esecutive Punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E" + Eventuale BONUS			

NOTE GENERALI: PARALLELE - CINGHIETTI - TRAVE - CORPO LIBERO

- 24 La ginnasta ha facoltà di scegliere i vari elementi da eseguire, e l'allenatore dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria segnalando con un trattino nella parte bassa a destra all'interno della cella (penna nera o blu).
- 25 Nel caso di un esercizio con meno di 7 elementi le penalità saranno: - 2 p. per esercizio con 6 elementi - 4 p. per esercizio con 5 elementi - 6 p. per esercizio con 4 - 3 elementi - 8 p. per esercizio con 2 - 1 elemento (Le penalità per esercizio corto non si applicano alle Parallele e alla Sbarra con Cinghietti per esercizi del livello L1)
- 26 Le schede prevedono 10 righe di cui le prime 4 (1-2-3-4) consentono anche di soddisfare le EC.
- 27 Gli esercizi vengono composti scegliendo i movimenti descritti nelle celle elencate nelle griglie. In ogni caso saranno conteggiati al massimo 10 celle, 1 per riga orizzontale (quella di maggior Valore), scelte fra tutte quelle presenti nella griglia.
- 28 Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla Giuria quanto dichiarato nella scheda la ginnasta si vedrà assegnare, se è possibile rintracciare sulla scheda un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito, il valore di tale elemento.
- 29 Solo ed esclusivamente per il **Campionato Individuale L1**: - la ginnasta potrà scegliere di effettuare l'esercizio alle **Parallele** o alla **Sbarra con Cinghietti**, oppure **entrambi**. Nel caso la ginnasta effettui entrambi gli esercizi per il computo del punteggio totale verrà preso in considerazione solamente il punteggio migliore. Quindi per il livello L1 avremo comunque solo quattro punteggi che concorrono alla formazione del punteggio totale.

NOTE SPECIFICHE:

SBARRA CON CINGHIETTI (Attrezzo previsto solo nel Campionato Individuale L1 (vedi nota 29) - L2 - L3)

- 30 Nel caso di caduta sull'attrezzo, ed arrivo o passaggio in posizione di appoggio, sarà applicata la specifica penalità di p. 1,00, ma la ginnasta ha la facoltà di continuare il suo esercizio entro 30", purché riprenda dalla posizione di sospensione ferma. Nel caso di assistenza per assumere detta posizione non sarà applicata alcuna penalità. E' consentito eseguire slanci intermedi, senza penalità per gli stessi, ma saranno applicate normalmente le penalità di esecuzione.
- 31 Gli elementi contenuti nella riga 10 possono essere eseguiti solo come elementi finali dell'esercizio. L'esercizio si intende concluso quando la ginnasta assume la posizione di appoggio ritto frontale a **braccia tese e corpo proteso**; in tal caso tutto ciò che verrà eseguito successivamente **NON** avrà alcuna penalità di esecuzione. Nel caso in cui la ginnasta termini l'esercizio senza assumere tale posizione verrà applicata una penalità esecutiva di p. 1,00.
- 32 Tutti gli elem. iniziali di ogni cella vanno eseguiti partendo dalla posizione **Verticale o Sospensione o Appoggio libero** con corpo teso(proteso Dietro per il lavoro Dietro o Avanti per il lavoro Avanti),altrimenti non verranno riconosciuti.
- 33 I giri di pianta vanno effettuati a gambe unite in tutte le fasi
- 34 E' previsto un **Bonus** per celle grigie collegate direttamente fra loro. Ogni volta = **0,30**

PARALLELE (Attrezzo previsto in tutte le competizioni) (per il Campionato Individuale L1 - vedi nota 29)

- 35 Le Kippe possono essere conteggiate 1 sola volta allo SS ed una sola volta allo SI per la formazione del punteggio D.
- 36 E' previsto un **Bonus** per elementi, contenuti nelle celle grigie, collegati direttamente fra loro. Ogni volta = **0,30**
- 37 E' previsto: **Bonus** di p. **1,00** se vengono assegnate 4 celle grigie su righe diverse - **Bonus** di p. **0,50** se vengono assegnate 3 celle grigie su righe diverse
- 38 Se vengono assegnate: 1 kippe **V a gu** e 1 kippe **V a gd** è previsto un **Bonus** di p. **0,30**
- 39 L'esecuzione delle celle nella colonna "**J**" è riservata **esclusivamente** al Livello **L3, L4** e al Campionato di Squadra Allieve **Gold1**
- 40 L'esecuzione senza caduta di una cella nella colonna "**J**" consente di sfiorare il valore massimo degli ED (Elementi di Difficoltà: **L3** (7,50) ed **L4** (8,50)).
- 41 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**

TRAVE (Attrezzo previsto in tutte le competizioni)

- 42 Durata dell'esercizio come previsto dal C.d.P. in vigore. In ogni tipo di "Serie" è **consentito** invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nelle celle.
- 43 Tutti gli elementi sia artistici che acrobatici **NON** possono essere ripetuti tranne nei casi in cui siano specificamente indicati in una singola cella **ad esclusione del Flic dietro smezato o unito e della Rondata**.
- 44 E' previsto: **Bonus** di p. **1,00** se vengono assegnate 4 celle grigie su righe diverse - **Bonus** di p. **0,50** se vengono assegnate 3 celle grigie su righe diverse
- 45 L'esecuzione delle celle nella colonna "**J**" è riservata **esclusivamente** al Livello **L3, L4** e al Campionato di Squadra Allieve **Gold1**
- 46 L'esecuzione senza caduta di una cella nella colonna "**J**" consente di sfiorare il valore massimo degli ED (Elementi di Difficoltà: **L3** - Squadra **Gold1** (7,50) ed **L4** (8,50)).
- 47 Nella riga **10** (entrate) **NON** è consentito il passaggio alternato delle gambe.
- 48 La Serie Ginnica deve avere un salto con apertura 180° sagittale o frontale a partire dalla cella "A" + "A" (C 0,30).

CORPO LIBERO (Attrezzo previsto in tutte le competizioni)

- 49 La durata dell'esercizio è come previsto dal C.d.P. in vigore. Non è ammesso il brano musicale cantato.
- 50 I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nel passaggio di danza. Il Passaggio di danza deve avere almeno 1 dei salti con divaricata sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata.
- 51 In ogni tipo di "Serie" è **consentito** invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nelle celle. Nell'esercizio possono essere eseguiti due Doppi Salti indietro ma devono essere diversi fra loro (uno Raccolto ed uno Carpiato).
- 52 Tutti gli elementi artistici (*) e acrobatici **non** possono essere eseguiti una seconda volta, tranne nei casi in cui siano specificamente indicati in una singola cella, **con l'esclusione di: Flic dietro e Rondata. (*) Il Salto in Estensione** può essere **ripetuto max 3 volte** se contenuto in combinazione in celle diverse.
- 53 E' previsto: **Bonus** di p. **1,00** se vengono assegnate 4 celle grigie su righe diverse - **Bonus** di p. **0,50** se vengono assegnate 3 celle grigie su righe diverse
- 54 L'esecuzione delle celle nella colonna "**J**" è riservata **esclusivamente** al Livello **L3, L4** e al Campionato di Squadra Allieve **Gold1**
- 55 L'esecuzione senza caduta di una cella nella colonna "**J**" consente di sfiorare il valore massimo degli ED (Elementi di Difficoltà: **L3** - Squadra **Gold1** (7,50) ed **L4** (8,50)).

A TUTTI GLI ATTREZZI LE CELLE COLORATE DI GRIGIO DOVRANNO ESSERE ESEGUITE SENZA CADUTA PER POTER ESSERE CONTEGGIATE PER L'OTTENIMENTO DEL BONUS

Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al C.d.P. in vigore. Per "A" - "B" - "C" ecc. si intende il Valore dei movimenti riferito al C.d.P. in vigore



P.T. - F.G.I. Gold
2019

Società:

Nome:

VOLTEGGIO

GAF

Data:

Livello:

Anno di nascita:

Allieve A1 Camp. Sq. Gold 3A-3B	Valore Salto:		4,00		5,00		5,50		6,50	
	2 o 3 salti a scelta (1 per Gruppo)	GRUPPI SALT	A	Rincorsa: battuta in pedana + Salto Framezzo Raccolto + Salto in Estensione	Rincorsa: battuta in pedana + capovolta saltata	Rincorsa: battuta in pedana + Verticale + arrivo supino	Ribaltata con arrivo in piedi	Rondata in pedana + flic con 180° a.l. 1°volo + Ribaltata con arrivo in piedi		
			B			Ruota	Rondata con arrivo in piedi			
			C	Rincorsa: battuta in pedana + Salto Framezzo Raccolto + Salto in Estensione	Rincorsa: battuta in pedana + capovolta saltata		Rondata in pedana + flic flac con arrivo in piedi			
Attrezzatura:		Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige")								

Allieve A2 Campionato Squadra Gold2	Valore Salto:		5,00		6,00		7,00		7,50		8,00	
	2 o 3 salti a scelta (1 per Gruppo)	GRUPPI SALT	A	Rincorsa: battuta in pedana + cap. saltata	Rincorsa: battuta in pedana + verticale e arrivo supino	Ribaltata con arrivo in piedi	Rondata in pedana + flic con 180° a.l. 1°volo + Ribaltata	Ribaltata: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm	Rondata in pedana + flic con 180° a.l. 1°volo + Ribaltata posa mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm			mani e arrivo su Tapp. h.120 cm
			B			Rondata con arrivo in piedi			Rondata. Posa mani Tapp. h. 80 cm e arrivo su rialzo h. 40 cm			
			C	Rincorsa: battuta in pedana + cap. saltata			Rondata in pedana + flic flac con arrivo in piedi		Rondata in pedana + flic con arrivo in piedi mani Tapp. h. 80 cm con arrivo su rialzo h. 40 cm			mani e arrivo su Tapp. h.120 cm
Attrezzatura:		Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige") / Tappetoni altezza 80 cm. + tappetone altezza 40 cm. (VEDI NOTA)										

Allieve A3 Camp. Squadra Gold1	Valore Salto:		7,50		8,00		8,50		9,00		9,50	
	2 o 3 salti a scelta (1 per Gruppo)	GRUPPI SALT	A	Rincorsa: battuta in pedana + verticale e arrivo supino	Ribaltata con arrivo in piedi	Rondata in pedana +flic con 180°a.l. nel 1° volo+ Ribaltata	Ribaltata con superam. 180 cm.	Ribaltata con superam.190 cm.	Rondata in pedana +flic con 180°a.l. nel 1° volo+ Ribaltata con superam. 180 cm.	Rondata in pedana + flic con 180° a.l. nel 1° volo + Ribaltata con superam. 190 cm.		
			B	Rincorsa: battuta in pedana + verticale e arrivo supino		Rondata con arrivo in piedi		Rondata + spinta con sup. 180 cm.	Rondata + spinta con superam. 190 cm.			
			C			Rondata in pedana +flic flac		Rondata in pedana + flic + spinta con sup. 180 cm.	Rondata in pedana + flic + spinta con superam. 190 cm.			
Attrezzatura:		Tavola altezza 115 cm. Arrivo su tappetoni altezza 100 cm. / Tavola altezza 115 cm. + Ritti con elastico Arrivo su tappetoni altezza 100 cm.										

Si può presentare un terzo salto, appartenente ad un gruppo diverso dagli altri due, per ottenere un **Bonus** di p. 0,30 da aggiungere alla media finale dei due MIGLIORI salti presentati (**tutti e tre i salti devono però essere scelti nelle celle colorate di grigio**)

Allieve A4 L4	Valore Salto:		8,00		8,50		9,50		10,00		10,50	
	1 salto a scelta (il 2° facoltativo con "Bonus")	GRUPPI SALT	A		Rondata in pedana + flic flac	Yurchenko r	Yurchenko k		Yurchenko t	Yurchenko t con 1 giro 360°		
			B	Ruota + 1/4 di giro con arrivo dorso alla tavola	Rondata	Tsukahara r	Tsukahara k		Tsukahara t			
			C	Ribaltata	Rondata in pedana + flic con 180° al nel 1° volo + Ribaltata		Ribaltata + Salto avanti r	Ribaltata + Salto avanti k	Rondata in pedana + flic con 180° a.l. 1°volo + Ribaltata salto avanti r	Rondata in pedana + flic con 180° a.l. 1°volo + Ribaltata salto avanti k		
Attrezzatura:		Tavola altezza 125 cm. Arrivo su tappeti regolamentari										

BONUS p.: Legenda:
r=raccolto
k=carpiato
t=teso

Nel **Livello L4** si può presentare un secondo salto (scelto nelle celle grigie) appartenente ad un gruppo diverso dal primo, per ottenere un **Bonus** di p. 0,50 da aggiungere alla media finale. **Bonus viene assegnato solo se i due salti vengono portati a termine senza caduta.**

NOTA: Tappetoni altezza 80 cm. + tappeto (h. 40cm, lungh. 200cm, largh. min.100cm) posto al centro per lungo (distanza libera dal bordo del tappetone)+(con sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario) (qualora il tappeto sovrapposto fosse più largo di cm. 100 la larghezza di cm. 100 dovrà essere opportunamente segnalata)



**P.T. - F.G.I. Gold
2019**

Società:

Nome:

PARALLELE

GAF

Data:

Livello:

Anno di nascita:

	EC		A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50	E 0,60	F 0,70	G 0,80	H 0,90	I 1,00	J 1,50
1	0,5	Giri d'appoggio	Entrata: Saltare all'appoggio ritto frontale	Entrata: Capovolta d all'appoggio ritto frontale (part. libera)		Giro addominale d	Tempo di capovolta (-45) Stalder gu (-O)	Tempo di capovolta (+45) Stalder gu (-45)	Capovolta (V) Stalder gu (+45)		Capovolta d (V) (con 180° al o più) Stalder gu (V) anche con 180° al o più	
2	0,5	Giri di pianta e Transizioni S.I. - S.S.	Dall'app.: passaggio lat. di 1 gamba con salto di mano arrivo in app. con g. infilata	Da ritto S.I.: saltare alla sospensione allo S.S.	Giro di pianta d o a a gambe piegate	Kippe staggio basso Kippe staggio alto	Giro di pianta d a gu e tese dall'inizio alla fine del giro	Giro di pianta a a gu e tese dall'inizio alla fine del giro		Elemento "B" con volo da S.I. a S.S.		Elemento "C" o più con volo da S.I. a S.S.
3	0,5	Slanci indietro	Dall'appoggio: Slancio d a gd e corpo squad. (-O)		Dall'appoggio: Slancio d a gd e corpo squad. (-45)		Dall'appoggio: Slancio d a gd e corpo squad. (+45)		Dall'appoggio: Slancio d a gd e corpo squad. (V)		Slancio d (V) con 180° o più	
4	0,5	Granvolte	Dall'app.: Bascule con 1 gam. infilata in presa poplitea	S.S.: dall'oscillazione salire all'appogg. in capov. a gam. tese	Dall'appoggio: Bascule con 1 gam. tesa infilata	Dall'appoggio S.S.: Mezza volta di Petto		Granvolta di petto	Granvolta di petto con 180° al (+45)	Granv. petto con 180° al (V)	Granvolta di petto con 360° Granv. Cubitale gu (anche con 180° o più)	
5		Uscite	Dall'app.: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio	Da 1 oscillazione S.S. abbandonare d le impugnature ed arrivo in piedi	Fiochetto anche con 1/2 giro	Dalla sospensione Salto d r dk	Dalla sospensione Salto ar ak	Salto d a corpo teso	Salto a a corpo teso	Doppio salto d r Doppio salto d k		Uscita "D" o più
6		Transizioni S.S. - S.I.	Dall'app. con 1 gam. infilata, 1/2 giro riunendo le gambe in app. ritto frontale	Kippe infilata con una gamba tesa	Kippe infilata a 2 gambe tese Giro di pianta d a gambe piegate	infilata a 2 e stacco (anche presa dalla Bascule)	Giro di pianta d a gu e tese dall'inizio alla fine del giro		Contromov. alla sospensione	Tarzan alla sospensione		Elemento "C" o più con volo da S.S. a S.I.
7		Granvolte avanti	Giro addominale a gambe flesse (ochetta)	Giro addominale a a gambe tese (ochetta)	Giro di pianta a a gambe piegate	Kippe staggio basso Kippe staggio alto	Discesa in dorso Cubitale terminata all'altezza dello staggio	Giro di pianta a a gu e tese dall'inizio alla fine del giro	Granvolta di dorso a gu	Granvolta di dorso a gu con 180° al o più	Granv. Cubitale gu (anche con 180° o più)	Salto a scelta r.s.s. "D" o più
8		Stalder	Giro d con una gamba tesa infilata	Giro stalder alla sospensione		Kippe staggio basso Kippe staggio alto	Stalder (-45)	Stalder (+45)	Stalder (V)		Stalder (V) con 180° al o più	Salto a scelta r.s.s. "D" o più
9		Giri / Giri di pianta	Giro a con una gamba tesa infilata	Giro a con 2 gambe tese infilate		Kippe staggio basso Kippe staggio alto	Giro pianta d (-45)	Giro pianta d (+45)	Giro pianta d (V)		Giro di pianta d (V) con 180° al o più	Salto a scelta r.s.s. "D" o più
10		Slanci indietro / Giri d'appoggio	Dall'appoggio: Slancio d a corpo teso gu (-O)		Dall'appoggio: Slancio d a corpo teso gu (-45)		Dall'app.: Slancio d a corpo teso gu (+45) Stalder gu (-O) Endo (anche Cub) (-O)	Stalder gu (-45) Endo (anche imp. Cubitale) (-45)	Dall'app.: Slancio d a corpo teso gu (V) Stalder gu (+45) Endo (anche Cub) (+45)		Stalder gu (V) (anche con 180° al o più) Endo (anche Cub) (V) (anche con 180° al o più)	Salto a scelta r.s.s. "D" o più

Totale Bonus:	E' previsto un Bonus di p. 0,30 per elementi, contenuti nelle celle grigie, collegati direttamente fra loro								Se vengono assegnate: 1 kippe V a gu e 1 kippe V a gd è previsto un Bonus di p. 0,30			
	E' previsto: Bonus di p. 1,00 se vengono assegnate 4 celle grigie su righe diverse - Bonus di p. 0,50 se vengono assegnate 3 celle grigie su righe diverse										Per "A" - "B" ecc. si intende il Valore dei movimenti riferito al C.d.P. in vigore	
	L'esecuzione senza caduta di una cella nella colonna " J " consente di sfiorare il valore massimo degli ED [Elementi di Difficoltà: L3 - Squadra Gold1 (7,50) ed L4 (8,50)].											
	Legenda: a =avanti d =dietro gd =gambe divaricate gu =gambe unite -O =sotto l'orizz. Al =asse longitud. -45 =sotto i 45° dalla Vert. +45 =sopra i 45° dalla Vert. V =in verticale r.s.s. =ripresa stesso staggio											



**P.T. - F.G.I. Gold
2019**

Società:

Nome:

SBARRA con CINGHIETTI

GAF

Data:

Livello:

Anno di nascita:

	EC		A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50	E 0,60	F 0,70	G 0,80	H 0,90	I 1,00	
1	0,5	Granvolte di dorso	"Frustata" d gu (-O)	"Frustata" d gu (-45)		"Frustata" d gu (+45)		1 Granvolta dorso gu		3 Granvolta dorso gu		
2	0,5	Capovolte ind.	Slanciappoggio d + tempo di guizzo	Slanciappoggio d + giro addominale d + tempo di guizzo	Capov. d all'app. libero (Ap d -0)	Capovolta d all'appoggio libero (Ap d -45)	Capovolta d all'appoggio libero (Ap d +45)		Capovolta d (V)		Capovolta d (V) + Capovolta d (V)	
3	0,5	Giri Endo a gambe divaricate	Oscillazione in squadra divaricata rovesciata da a, d, a (Ap a) (-O)	Oscillazione in squadra divaricata rovesciata da a, d, a (Ap a) (+O)	Endo gd (Ap a -O)	Endo gd (Ap a -45)	Endo gd (Ap a +45)		Endo gd (V)		Endo gd (V) + Endo gd (V)	
4	0,5	Giri Stalder a gambe divaricate	Oscillazione in squadra divaricata rovesciata da d, a, d (Ap d) (-O)	Oscillazione in squadra divaricata rovesciata da d, a, d (Ap d) (+O)	Stalder gd (Ap d -O)	Stalder gd (Ap d -45)	Stalder gd (Ap d +45)		Stalder gd (V)		Stalder gd (V) + Stalder gd (V)	
5		Granvolte di petto	"Frustata" a (-O)	"Frustata" a (-45)		"Frustata" a (+45)		1 Granvolta petto		3 Granvolte petto		
6		Giri Endo uniti	Oscillazione in squadra unita rovesciata da a, d, a (Ap a) (-O)	Oscillazione in squadra unita rovesciata da a, d, a (Ap a) (+O)	Giro di p.a + Endo gu + giro di p. a (Ap a -O)	Endo gu (Ap a -O)	Giro di pianta a + Endo gu + giro di pianta a (Ap a -45)	Giro di pianta a + Endo gu + giro di pianta a (Ap a +45)	Giro di pianta a + Endo gu + giro di pianta a (V)	Endo gu (Ap a -45)	Endo gu (Ap a +45)	Endo gu (V)
7		Giri Stalder uniti	Oscillazione in squadra unita rovesciata da d, a, d (Ap d) (-O)	Oscillazione in squadra unita rovesciata da d, a, d (Ap d) (+O)	Giro di p.d + Staldergu + giro di p.d (Ap d -O)	Stalder gu (Ap d -O)	Giro di pianta d + Stalder gu + giro di pianta d (Ap d -45)	Giro di pianta d + Stalder gu + giro di pianta d (Ap d +45)	Giro di pianta d + Stalder gu + giro di pianta d (V)	Stalder gu (Ap d -45)	Stalder gu (Ap d +45)	Stalder gu (V)
8		Giri di pianta avanti	Dall'oscillazione a, posa dei piedi e oscillare d, a (Ap a) (-O)	Dall'oscillazione a, posa dei piedi e oscillare d, a (Ap a) (+O)	Giro di pianta gu a (Ap a -O)	Giro di pianta gu a (Ap a -45)	Giro di pianta gu a (Ap a +45)		Giro di pianta gu a (Ap a V)		Giro di pianta gu a (V) + giro di pianta gu a (V)	
9		Giri di pianta indietro	Dall'oscillazione d, posa dei piedi e oscillare a, d (Ap d) (-O)	Dall'oscillazione d, posa dei piedi e oscillare a, d (Ap d) (+O)	Giro di pianta gu d (Ap d -O)	Giro di pianta gu d (Ap d -45)	Giro di pianta gu d (Ap d +45)		Giro di pianta gu d (Ap d V)		Giro di pianta gu d (V) + giro di pianta gu d (V)	
10		Ultimo elemento	Slanciappoggio d (-O) + arrivo in appoggio	Slanciappoggio d (-45) + arrivo in appoggio	Kippe con arrivo in appoggio	Kippe + slancio d (-O) + arrivo in appoggio	Kippe + slancio d (-45) + arrivo in appoggio		Kippe + slancio d (+45) + arrivo in appoggio	Kippe + slancio d (V) + arrivo in appoggio		

Totale Bonus:

Legenda: a(avanti) d(dietro) gd(gambe divaricate) gu(gambe unite) Ap(apertura) -O(sotto l'orizz.) -45(sotto i 45° dalla Vert.) +45(sopra i 45° dalla Vert.) V(in verticale)

E' previsto un Bonus per celle grigie collegate direttamente tra di loro. Ogni volta = 0,30

I giri di pianta vanno effettuati a gambe unite in tutte le fasi



P.T. - F.G.I. Gold
2019

Società:

Nome:

TRAVE

GAF

Data:

Livello:

Anno di nascita:

	EC	A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50	E 0,60	F 0,70	G 0,80	H 0,90	I 1,00	J 1,50						
1	0,5	Acro.1 (dietro) Ponte	Capovolta d (partenza e arrivo liberi)	Ponte + Rovesciata d	Rovesciata d	Flic d smezzato	Flic d unito	Verticale + Flic d smezzato	Verticale + Flic d unito	2 Flic d smezzati	1 Flic d smezz. + 1 Flic d unito	3 flic d smezz.	2 Flic d smezz. + 1 Flic d unito	Flic + salto d t smezz	Rondata + salto d r o k	Serie acro di 3 elem con min 1 salto	Serie acro di 2 elem con un salto "D" o più
2	0,5	Acro. 2 (avanti) Capovolta a (partenza-arrivo liberi)		Tic tac con partenza a	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)			Ribaltata a (partenza-arrivo liberi)						Salto acro. a senza posa mani (min "D")	Onodi (Flic d con 180° al + Rovesciata a)		
3	0,5	Serie ginnica se + se	"A" + se	"A" + "A"	"A" + "B"	"A" + "C"	"B" + "B"	"B" + "C"	"B" + "B" + "C"	"C" + "C" o più							
4	0,5	Piroette 1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevè	1/2 giro (180°) in passé 1/2 giro (180°) con g libera	1/2 giro (180°) libero (escluso in Passé)	1 giro (360°) passé			1 giro (360°) su un avampiede + passo gt 1 giro (360°) sull'altro	1 + 1/2 giro (540°) passé	1 giro (360°) in accosciata con 1 g libera tesa	Piroetta "C"	Serie di 2 Piroette "A"+"C"				Piroetta "D" o più	
5		Acro. 3	Verticale in Divaricata Sagittale (discesa libera)	Ruota	Rondata	Capovolta d alla Verticale	Rovesciata d da seduta			Salto d r a gambe unite	Salto d k a gambe unite			Flic d con 360°	Salto acro. senza posa mani "D" o più	Salto acro "E" o più	
6		Salti Ginnici con rotazione	se con 180° al			Salto ginnico con 180° al "B"				Salto ginnico con min. 180° al "C"				Salto ginnico con min 180° al "D"			
7		Serie miste Salto del Gatto + Verticale con sforbiciata	Verticale in Divaricata Sagittale + Salto ginnico "A"	Serie mista "A" + "A"	Serie mista "A" + "B"	Serie mista B+B	Serie mista "B" + "C"	Serie mista "B" + "B" + "C"	Serie mista "C" + "C"	Serie mista "B" + "D" o più							
8		Studio Piroette (tenute 4") Posizione in Passé	Posizione g tesa 90°	Posizione accosciata con gluteo staccato dal tallone (su due piedi) doppio Relevè	Posizione g impugnata avanti 180°	Posizione g attitudine d	Posizione Passe Relevè	Posizione g tesa 90° Relevè	Posizione accosciata (cosacco con gluteo staccato dal tallone) Relevè	Posizione g attitudine d Relevè	Posizione g impugnata avanti 180° in Relevè						
9		Uscite Rondata con appog. mani estemità trave	Salto a r o k	Da fermo: Salto d r o k	Salto a t	Rondata + salto d r o k	flic unito + salto d r o k	Rondata + salto d t	flic unito + salto d t	Rondata + salto d t con 360° al	Flic unito + salto d t con 360° al	Salto d "C"	2 Flic + salto d."C"			Uscita "D" o più	
10		Entrate Entrata in squadra divaricata Spaccata frontale	Entrata in squadra divaricata (tenuta 2")	vi (discesa libera)	Dalla rincorsa in punta alla trave entrata con arrivo in arabesque			vi + discesa a 45° (tenuta 2")	vi (tenuta 2") discesa libera	entrata "B"	vi + disc. all'app. dorsale gu max squadra (tenuta 2")	vi + discesa all'orizzontale (tenuta 2")	entrata "C" diversa da cella H10			Entrata "D" o più	

Totale Bonus: Tutti gli elementi artistici e acrobatici **NON** possono essere ripetuti tranne nei casi in cui siano specificamente indicati in una singola cella **ad esclusione del Flic dietro smezzato o unito e della Rondata.** "A"- "B" ecc.=Valore dei movimenti riferito al C.d.P.

E' previsto: **Bonus** di p. 1,00 se vengono assegnate 4 celle grigie su righe diverse - **Bonus** di p. 0,50 se vengono assegnate 3 celle grigie su righe diverse

In ogni tipo di "Serie" è consentito modificare l'ordine degli elementi indicato nelle celle.

L'esecuzione senza caduta di una cella nella colonna "J" consente di sfiorare il valore massimo degli ED [Elementi di Difficoltà: L3 - Squadra Gold1 (7,50) ed L4 (8,50)].

La Serie Ginnica deve avere un salto con apertura 180° sagittale o frontale a partire dalla cella C3 ("A" + "A").

Legenda: a=avanti d=dietro L=laterale r=raccolto k=carpiato t=teso al=asse longitudinale g=gamba gu=gambe unite Enj= Enjambée se= Salto in Estensione -O=sotto l'orizz. vi=verticale d'impostazione



P.T. - F.G.I. Gold
2019

Società:

Nome:

CORPO LIBERO



Data:

Livello:

Anno di nascita:

EC	A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50	E 0,60	F 0,70	G 0,80	H 0,90	I 1,00	J 1,50									
1	0,5	Passaggio di danza (tutti spinta 1 piede e diversi)	2 salti ginnici diversi sp. 1p. min. "A" (di cui 1 salto con apert. sagittale)	1 salto ginnico sp.1p. "A" + 1 salto ginnico sp.1p. "B"	2 salti ginnici diversi sp. 1p. "B"	1 salto ginnico sp.1p. "B" + 1 salto ginnico sp.1p. "C"	2 salti ginnici diversi sp. 1p. "C" o più												
2	0,5	Acro. 1	Rovesciata indietro	Rondata + se	flic d	Rondata + flic + se	Rondata + flic + salto d r	Rondata + flic + salto d k	Rondata + flic + salto d t	Rondata + flic + salto d t con 360°	Rondata + flic + salto d t con 720°	Rondata + flic + salto d t con 900°	salto d t con 1080° o più						
3	0,5	Acro. 2	Ruota	Da fermi ppu: Presalto + Rondata + Salto div. Carpiato	ppu flic d smezato	Rond.+ st + se (anche con l'inserim. di 1 o 2 flic)	Rond.+ st (anche con l'inserim. di 1 o 2 flic) + salto d r	salto d k	Rond.+ st + salto d t (anche con l'inserimento di 1 o 2 flic)	Rond.+ st + salto d t (diretto)	Rond.+ st + salto d t con 360° (diretto)	Rond.+ st + salto d t con 720° (diretto)	Rond.+ st + Doppio Salto r (diretto)						
4	0,5	Acro. 3	Verticale + capovolta a	Ribaltata a a ppu + se	Flic a	Salto a r	Salto a r + Salto a r	Salto a t	salto a t + salto a r o k	salto a t + salto a t			salto a t + salto a t + salto a t						
5		Acro. 4	Ribaltata a ad 1 g	Rovesciata a	Ribaltata a ad 1 g + Ribaltata a ad 1 g	Ribaltata a ad 1 g + Ribaltata a a ppu + se	Combinazione diretta o indiretta di 2 salti r k t (a o d) con un totale di 180° al	Combinazione diretta o indiretta di 2 salti r k t (a o d) con un totale di 360° al	Combinazione diretta o indiretta di 2 salti r k t (a o d) con un totale di 540° al	Combinazione diretta o indiretta di 2 salti r k t (a o d) con un totale di 720° al o più	Rond.+ flic + Doppio Salto r	Rond.+ flic + Doppio Salto k	Doppia rotazione at (val E o più)						
6		Acro. 5	Capovolta d + se	Capovolta d alla Verticale	verticale con 360°	Capovolta d alla Vert. Con 180° o più	verticale con 720°	Ribaltata + Salto a t	Ribaltata + salto a t con 360°	Ribaltata + salto a t con 720°	Rond.+ flic + Doppio Salto r	Rond.+ flic + Doppio Salto k	Doppia rotazione at (val E o più)						
7		Salti ginnici spinta a 1 piede			Salto ginnico Sp.1p. "A"		Salto ginnico Sp.1p. "B"		Salto ginnico Sp.1p "C"				Salto ginnico Sp.1p "D" o più						
8		Salti ginnici spinta a 2 piedi	Salto r (anche con 180°)	se (anche con 180°)	Sissonne	Salto del Cosacco	Salto k divaricato	Salto del Cosacco con 1/2g	Enjam sul posto	Sissonne ad Anello	Salto k div. 1/2g	enj con 1/2g	Salto r con 360°	se con 360°	Salto del Montone	Salto del Cosacco con 360°	Salto artistico con spinta a 2 piedi "C"	Salto artistico con spinta a 2 piedi "D" o più	
9		Piroette	1/2 g. (180°)		1/2 g. (180°)		1 giro (360°)		1 giro (360°)		2 giri (720°)		2 giri (720°)		2 g. (720°)		3 giri (1080°)		
			in passè	con g lib. tesa a 45°	impugnando g lib. (apertura 135°)	con g lib. tesa a 90°	impugnando g lib. (apertura 180°)	in passè	con g libera tesa a 45°	1 giro (360°) in passè + passo a g tesa e slancio gamba a (tutto in relevé)	con g lib. tesa a 90°	impugnando g lib. (apertura 180°)	2 giri (720°) in passè	2 giri (720°) in passè + passo a g tesa e slancio gamba a (tutto in relevé)	con g lib. tesa a 90°	impugnando g lib. (apertura 180°)	3 giri (1080°) in passè + passo a g tesa e slancio gamba a (tutto in relevé)		
10		Piroette in combinazione	1/2 giro (180°) in passè + passo e 1/2 giro (180°) in passè sull'altra gamba	Piroetta (360°) in passè	Piroetta (360°) con g libera tesa a 45°	Piroetta (360°) in passè	Piroetta (360°) con g libera tesa a 45°	Piroetta "B" + passo e Piroetta con 180°	Piroetta "B" + passo e Piroetta "A"		Piroetta "B" + passo e Piroetta "B"	Piroetta "D" + passo e Piroetta con 180°	Piroetta "D" + passo e Piroetta "A" o più						

Totale Bonus: Tutti gli elementi artistici (*) e acrobatici **non** possono essere eseguiti una seconda volta, tranne nei casi in cui siano specificamente indicati in una singola cella, **con l'esclusione di: Flic dietro e Rondata.** In ogni tipo di "Serie" è consentito modificare l'ordine degli elementi indicato nelle celle. "A" - "B" ecc. = Valore dei movimenti riferito al C.d.P. in vigore

E' previsto: **Bonus** di p. **1,00** se vengono assegnate 4 celle grigie su righe diverse - **Bonus** di p. **0,50** se vengono assegnate 3 celle grigie su righe diverse (*) **Il se** può essere ripetuto **max 3 volte** se contenuto in combinazione in celle diverse.

L'esecuzione senza caduta di una cella nella colonna "J" consente di sfiorare il valore massimo degli ED [Elementi di Difficoltà: L3 - Squadra **Gold1** (7,50) ed L4 (8,50)].

Legenda: a =avanti d =dietro r=raccolto k =carpiato t =teso g =gamba gu =gambe unite Sp.1p.=spinta a 1 piede ppu =piedi pari uniti al =asse Longitudinale at =asse Trasverso se =Salto in Estensione st =Salto Tempo