

<b>.Livello B base ginnasta</b>		<b>società</b>		<b>.Livello B base ginnasta</b>		<b>società</b>	
<b>Trave Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta).</b>				<b>Trave Omissione dell'elemento punti 1.00 (ogni volta).</b>			
Salire con un piede e arrivare con gamba protesa avanti (braccia libere)	Salita a un piede arrivo con gamba avanti flessa	Salire con un piede e arrivare con gamba protesa avanti (braccia libere)	Salita a un piede arrivo con gamba avanti flessa	Entrata libera (anche con pedana)- stentata 0,10 - 0,30-0,50	Entrata libera (anche con pedana)- stentata 0,10 - 0,30-0,50	Entrata libera (anche con pedana)- stentata 0,10 - 0,30-0,50	Entrata libera (anche con pedana)- stentata 0,10 - 0,30-0,50
Camminare avanti a gambe tese e punte tese (3 Passi). L'andatura laterale può essere eseguita sugli avampiedi o appoggiando prima la punta e poi il tallone. Le braccia sono libere. Non camminare a gambe tese ogni volta 0,10	Camminare di lato a gambe tese e punte tese (3 Passi). L'andatura laterale può essere eseguita sugli avampiedi o appoggiando prima la punta e poi il tallone. Le braccia sono libere. Non camminare a gambe tese ogni volta 0,10	Camminare avanti a gambe tese e punte tese (3 Passi). L'andatura avanti può essere eseguita sugli avampiedi o appoggiando prima la punta e poi il tallone. Le braccia sono libere. Non camminare a gambe tese ogni volta 0,10	Camminare di lato a gambe tese e punte tese (3 Passi). L'andatura laterale può essere eseguita sugli avampiedi o appoggiando prima la punta e poi il tallone. Le braccia sono libere. Non camminare a gambe tese ogni volta 0,10	Camminare indietro (3 passi). Braccia sono libere. Andatura stentata ogni volta 0,10	Camminare indietro (3 passi). Braccia sono libere. Andatura stentata ogni volta 0,10	Camminare indietro (3 passi). Braccia sono libere. Andatura stentata ogni volta 0,10	Camminare indietro (3 passi). Braccia sono libere. Andatura stentata ogni volta 0,10
2 passi avanti in Passé a tutta pianta , APERTO o CHIUSO (POSIZIONE SEGNATA) braccia in fuori Posizione non fermata ogni volta 0,10 - 0,30	2 passi avanti + slancio avanti di una gamba (minimo 45°) braccia in fuori.Meno di 45° - 0,50	2 passi avanti in Passé a tutta pianta , APERTO o CHIUSO (POSIZIONE SEGNATA) braccia in fuori Posizione non fermata ogni volta 0,10 - 0,30	2 passi avanti + slancio avanti di una gamba (minimo 45°) braccia in fuori.Meno di 45° - 0,50	2 passi avanti + slancio una gamba (minimo 45°) braccia in fuori. Meno di 45° - 0,50	2 passi avanti + slancio una gamba (minimo 45°) braccia in fuori. Meno di 45° - 0,50	2 passi avanti + slancio dietro di una gamba (minimo 45°) braccia in fuori. Meno di 45° - 0,50	2 passi avanti + slancio dietro di una gamba (minimo 45°) braccia in fuori. Meno di 45° - 0,50
Posizione di contatto con pancia Non eseguita - 0,50	Posizione di contatto con dorso Non eseguita - 0,50	Posizione di contatto con pancia Non eseguita - 0,50	Posizione di contatto con dorso Non eseguita - 0,50	Posizione di contatto con dorso Non eseguita - 0,50	Posizione di contatto con dorso Non eseguita - 0,50	Posizione di contatto con mani sulla trave eseguire 2 spostamenti avanti dx, sin delle mani e poi eseguire 2 spostamenti piedi verso le mani (g.semipiegate). Non eseguita - 0,50	mani sulla trave eseguire 2 spostamenti avanti dx, sin delle mani e poi eseguire 2 spostamenti piedi verso le mani (g.semipiegate). Non eseguita - 0,50
Piegamento arti inferiori (minimo 90°). Non è richiesto sugli avampiedi. Il piegamento può essere eseguito anche toccando i talloni. Braccia libere. Non piegare le gambe minimo 90° : 0,10 - 0,30 - 0,50	Coniglietto (part. E arr. In accosciata) Non eseguito - 0,50	Piegamento arti inferiori (minimo 90°). Non è richiesto sugli avampiedi. Il piegamento può essere eseguito anche toccando i talloni. Braccia libere. Non piegare le gambe minimo 90° : 0,10 - 0,30 - 0,50	Coniglietto (part. E arr. In accosciata) Non eseguito - 0,50	Semiepiegando una gamba passare l'altra tesa da dietro avanti passando di fianco alla trave e ripetere con altra gamba, braccia libere. Movimento non armonico ogni volta 0,10 - 0,30	Coniglietto (part. E arr. In accosciata) Non eseguito - 0,50	Semiepiegando una gamba passare l'altra tesa da dietro avanti passando di fianco alla trave e ripetere con altra gamba, braccia libere. Movimento non armonico ogni volta 0,10 - 0,30	Semiepiegando una gamba passare l'altra tesa da dietro avanti passando di fianco alla trave e poi ripetere con altra gamba, braccia libere. Movimento non armonico ogni volta 0,10 - 0,30
Eseguire un salto in estensione sopra l'attrezzo Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30	Pennello scambiato Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30	Eseguire un salto in estensione sopra l'attrezzo Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30	Pennello scambiato Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30	Pennello scambiato Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30	Pennello scambiato Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30	Eseguire mezzo giro in accosciata Esecuzione stentata 0,10- 0,30	Eseguire mezzo giro in accosciata Esecuzione stentata 0,10- 0,30
Uscire lateralmente alla trave con slancio di una gamba, riunire in volo per arrivare a terra a gambe semipiegate.	Uscita libera	Uscire lateralmente alla trave con slancio di una gamba, riunire in volo per arrivare a terra a gambe semipiegate.	Uscita libera	Uscita in fondo alla trave con saliscire lateralmente alla trave con slancio di una gamba, riunire in volo per arrivare a terra a gambe semipiegate.	Uscita libera	Uscita in fondo alla trave con salto pennello.	Uscita in fondo alla trave con salto pennello.

<b>Livello B base</b>	<b>Società</b>	
<b>ginnasta</b>		
<b>CORPO LIBERO - Esercizio senza o con musica anche cantata - Punti 5.00 ( V Partenza)</b>		
<p>Capovolta rotolata avanti arrivo libero + sdraiarsi supini ed eseguire rotolino laterale 180°            Rotolamento stentato 0,10 - 0,30            Rotolino nn in tenuta 0,10 - 0,30</p>	<p>Capovolta avanti con partenza ed arrivo in piedi.            Rotolamento stentato 0,10 - 0,30            Salita stentata 0,10 - 0,30            Appoggio di una mano nella salita p. 1,00</p>	<p>Capovolta rotolata avanti arrivo libero + sdraiarsi supini per eseguire un rotolamento sul dorso (pallina) a gambe flesse e salire in piedi.            Salita stentata 0,10 - 0,30</p>
<p>Capovolta indietro con arrivo in piedi anche in accosciata (partenza anche da seduti)            No continuità 0,10 - ,30            Spinta asimmetrica delle mani 0,10            Arrivo non con appoggio dei piedi punti 0,50</p>	<p>Capovolta indietro con arrivo in piedi a gambe divaricate e tese (partenza no continuità 0,10 - 0,30 Spinta asimmetrica delle mani 0,10 G. nn tese (arrivo) 0,10 -0,30</p>	<p>Capovolta indietro con arrivo in piedi a gambe unite e tese (partenza da in piedi)            noi continuità 0,10 - 0,30            Spinta asimmetrica delle mani 0,10            Gambe non tese (arrivo) 0,10 -0,30</p>
<p>Ruota Appoggio non successivo delle mani 0,10 - 0,30            Non passare dalla verticale 0,10 -0,30</p>	<p>Verticale di passaggio (bacino e spalle alla verticale).            Non passare dalla verticale 0,10 - 0,30</p>	<p>Appoggio delle mani per terra e salita del bacino alla verticale mantenendo gli arti inferiori in posizione raggruppata. <b>Bacino non in verticale 0,10-0,30</b></p>
<p>Staccata (sagitt. o front., con o senza mani) Staccata incompleta 0,10 - 0,30 - 0,50            Arti inferiori non distesi 0,10 - 0,30</p>	<p>Schiacciata del busto a gambe divaricate o unite e tese tenuta 2".            Flessione del busto insufficiente 0,10 - 0,30 - 0,50            Arti inferiori non distesi 0,10 - 0,30</p>	<p>Ponte. <b>Arti sup. flessi 0,10 -0,30 -0,50</b>            Arti inf. flessi 0,10 - 0,30 -0,50            Spalle non in linea con le mani 0,30 - 0,50</p>
<p>Candela 2" (con o senza mani) <b>Segmenti tronco-arti inferiori non allineati 0,10 - 0,30 - 0,50 - Posizione non fermata 2" 0,30</b></p>		
<p>Giro di 180°AL sugli avampiedi in doppio appoggio -braccia libere - <b>Non sugli avampiedi 0,30</b></p>		
<p>Salto in estensione + Salto in estensione Braccia libere, arrivo e partenza liberi. <b>Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30</b></p>	<p>Salto del gatto + Salto sforbiciato            Braccia libere, arrivo e partenza liberi.  <b>Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30</b>  <b>Ampiezza insufficiente 0,10 - 0,30</b></p>	<p>Salto del gatto + Salto in stensione Braccia libere, arrivo libero.  <b>Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30</b>  <b>Ampiezza insufficiente 0,10 - 0,30</b></p>
<p>Passé mantenuto 2" (a tutta pianta) + slancio avanti gamba del passè. Braccia libere. <b>Posizione non fermata 2" 0,30 - Slancio appena sopra i 45° p. 0,10, gamba sotto i 45° p. 0,30 - Gamba flessa 0,10-0,30</b></p>		
<p>Capovolta laterale gambe divaricate - partenza da seduti sui talloni - <b>Mancanza di fluidità 0,10-0,30</b></p>		

Livello C base - B Avanzato		ginnasta		Società	
<b>TRAVE</b>					
Salire con un piede e arrivare con gamba protesa avanti (braccia libere) <b>Salire stentatamente 0,10 - 0,30 - 0,50</b>	Salire con un piede e arrivare con gamba protesa avanti (braccia libere) <b>Salire stentatamente 0,10 - 0,30 - 0,50</b>	Entrata libera (anche con pedana) <b>Salire stentatamente 0,10-0,30-0,50</b>	Entrata libera (anche con pedana) <b>Salire stentatamente 0,10-0,30-0,50</b>		
Camminare avanti a gambe tese e punte tese (2 Passi) + 2 passi a gambe semipiegate. Le braccia sono libere. <b>Non camminare a gambe tese ogni volta 0,10 Mancanza di armonia 0,10-0,30</b>	Camminare avanti a gambe tese e punte tese (2 Passi) + 2 passi a gambe semipiegate. Le braccia sono libere. <b>Non camminare a gambe tese ogni volta 0,10 Mancanza di armonia 0,10-0,30</b>	Camminare di lato a gambe tese e punte tese (2 Passi) + 2 passi a gambe semipiegate. Le braccia sono libere. <b>Andatura stentata ogni volta 0,10</b>	Camminare di lato a gambe tese e punte tese (2 Passi) + 2 passi a gambe semipiegate. Le braccia sono libere. <b>Andatura stentata ogni volta 0,10</b>		
2 passi in Passé in relevé sulla gamba di appoggio braccia libere. <b>Se non in relevé 0,10 ogni volta</b>	2 passi in Passé in relevé sulla gamba di appoggio braccia libere. <b>Se non in relevé 0,10 ogni volta</b>	2 Slanci avanti a 45° in relevé sulla gamba di appoggio, braccia libere. <b>Meno di 45° 0,10 - 0,30</b>	2 Slanci avanti a 45° in relevé sulla gamba di appoggio, braccia libere. <b>Meno di 45° 0,10 - 0,30</b>		
Posizione di contatto con pancia <b>Non eseguita 0,50</b>	Posizione di contatto con pancia <b>Non eseguita 0,50</b>	Posizione di contatto con dorso <b>Non eseguita 0,50</b>	Posizione di contatto con dorso <b>Non eseguita 0,50</b>		
Candela tenuta 2° <b>Non tenuta 2° 0,30</b>	Candela tenuta 2° <b>Non tenuta 2° 0,30</b>	Coniglio (part. e arr. In accosciata) <b>Bacino non alla verticale 0,10 -0,30</b>	Coniglio (part. e arr. In accosciata) <b>Bacino non alla verticale 0,10 -0,30</b>		
<b>Esecuzione stentata 0,10-0,30</b>	<b>Esecuzione stentata 0,10-0,30</b>	<b>Arti superiori flessi 0,10-0,30</b>	<b>Arti superiori flessi 0,10-0,30</b>		
Eseguire un salto ginnico sopra l'attrezzo <b>Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30</b>	Eseguire un salto ginnico sopra l'attrezzo <b>Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30</b>	Salto del gatto <b>Elevazione/Ampiezza insuff. 0,10-0,30</b>	Salto del gatto <b>Elevazione/Ampiezza insuff. 0,10-0,30</b>		
Uscita: Ruota. <b>Non passare dalla verticale 0,30</b>	Uscita: Ruota. <b>Non passare dalla verticale 0,30</b>	Uscita libera <b>Elevazione insufficiente 0,10-0,30</b>	Uscita libera <b>Elevazione insufficiente 0,10-0,30</b>		
<b>Appoggio non consecutivo delle mani 0,10</b>	<b>Appoggio non consecutivo delle mani 0,10</b>	<b>Gambe flesse 0,10-0,30</b>	<b>Gambe flesse 0,10-0,30</b>		

**CORPO LIBERO - Esercizio senza o con musica anche cantata - Punti 5.00 ( V Partenza)**

<p>Pennello + Capovoltella rotolata avanti con arrivo libero. <b>Elevazione insuff. 0,10-0,30</b></p> <p>Rotolamento stentato 0,10 - 0,30</p>	<p>Capovoltella avanti con partenza e arrivo in piedi + Capovoltella avanti arrivo libero</p> <p>Rotolamento stentato 0,10 - 0,30</p>	<p>Salto del gatto + Capovoltella rotolata avanti con arrivo libero</p> <p><b>Elevazione/Ampiezza insufficiente 0,10 – 0,30</b></p> <p>Rotolamento stentato 0,10 - 0,30</p>
<p>Capovoltella indietro con arrivo in piedi a gambe divaricate (partenza da seduti). <b>Mancanza di continuità 0,10 – 0,30</b></p> <p>Spinta asimmetrica delle mani 0,10</p> <p>Arrivo non con appoggio dei piedi 0,50</p>	<p>Capovoltella indietro (partenza libera) con arrivo in piedi a gambe semipiegate + scendere in candela tenuta 2". <b>Mancanza di continuità 0,10 – 0,30</b> Spinta asimmetrica delle mani 0,10 Arrivo non con appoggio dei piedi 0,50</p>	<p>Capovoltella indietro con arrivo in atteggiamento lungo sui piedi (partenza in piedi). <b>Mancanza di continuità 0,10 – 0,30</b></p> <p>Spinta asimmetrica delle mani 0,10 - Arrivo non con appoggio dei piedi punti 0,50 - Corpo non in tenuta 0,10 – 0,30</p>
<p>Ruota. Appoggio non successivo delle mani 0,10 – 0,30</p> <p>Non passare dalla verticale 0,10 -0,30</p>	<p>Verticale di passaggio (bacino e spalle alla verticale). <b>Non passare dalla verticale 0,10 – 0,30</b></p>	<p>Appoggio delle mani per terra e salita del bacino alla verticale mantenendo gli arti inferiori in posizione raggruppata. <b>Bacino non in verticale 0,10-0,30</b></p>
<p>Staccata (sagitt. o front., con o senza mani) <b>Staccata incompleta 0,10 – 0,30 – 0,50</b></p> <p>Arti inferiori non distesi 0,10 – 0,30</p>	<p>Schiacciata del busto a gambe divaricate o unite e tese tenuta 2".</p> <p>Flessione del busto insufficiente 0,10 – 0,30 – 0,50</p> <p>Arti inferiori non distesi 0,10 – 0,30</p>	<p>Ponte.</p> <p>Staccata (sagitt. o front., con o senza mani) <b>Staccata incompleta 0,10 – 0,30 – 0,50</b></p> <p>Arti inferiori non distesi 0,10 – 0,30</p> <p>Spalle non in linea con le mani 0,30 – 0,50</p>
<p>Un salto ginnico "a solo" differente da quelli utilizzati per la serie ginnica – <b>Elevazione/Ampiezza insufficiente 0,10 – 0,30</b></p>		
<p>Giro di 180°AL sugli avampiedi in doppio appoggio -braccia libere – <b>Non sugli avampiedi 0,30</b></p>		
<p>Salto in estensione + Salto in estensione con ½ giro - Braccia libere.</p> <p><b>Elevazione insufficiente 0,10 – 0,30</b></p>	<p>Salto sforbiciato + Salto del gatto</p> <p>Braccia libere.</p> <p><b>Elevazione insufficiente 0,10 – 0,30</b></p> <p><b>Ampiezza insufficiente 0,10-0,30</b></p>	<p>Salto del gatto + Salto raccolto Braccia libere.</p> <p><b>Elevazione insuff. 0,10-0,30</b></p> <p><b>Ampiezza insuff. 0,10-0,30</b></p>
<p>Preparazione per una piroetta salendo in relevè sulla gamba d'appoggio, gamba libera in posizione libera, braccia in alto. <b>Non in relevè 0,30</b></p>		
<p>Proni – Corpo in atteggiamento eseguire 2 dondoli (barchette). <b>Braccia e gambe flesse 0,10-0,30. Corpo non in tenuta 0,10-0,30</b></p>		

Livello D Base - C Avanzato ginnasta		Società	
TRAVE (un percorso)		TRAVE (un percorso)	
Salire con appoggio delle mani e spinta dei piedi con arrivo a gambe semipiegate.. stentata 0,10 – 0,30 – 0,50	Salita a un piede arrivo con g. elevata dietro tesa Salire stentatamente 0,10 – 0,30 – 0,50	Salire con appoggio delle mani e spinta dei piedi con arrivo a gambe semipiegate.. stentata 0,10 – 0,30 – 0,50	Salita a un piede arrivo con g. elevata dietro tesa Salire stentatamente 0,10 – 0,30 – 0,50
Camminare avanti a gambe tese e punte tese (2 Passi) + 2 saltelli scambiati. Braccia libere.	Camminare di lato a gambe tese e punte tese (2 Passi) + un saltello a piedi uniti. Braccia libere.	Camminare avanti a gambe tese e punte tese (2 Passi) + 2 saltelli scambiati. Braccia libere.	Camminare di lato a gambe tese e punte tese (2 Passi) + un saltello a piedi uniti. Braccia libere.
Non camminare a gambe tese ogni volta 0,10 Elevazione insufficiente 0,10-0,30	Non camminare a gambe tese ogni volta 0,10 Elevazione insufficiente 0,10-0,30	Non camminare a gambe tese ogni volta 0,10 Elevazione insufficiente 0,10-0,30	Non camminare a gambe tese ogni volta 0,10 Elevazione insufficiente 0,10-0,30
2 slanci avanti a 90°anche con la stessa gamba in relevè sulla gamba di appoggio. Braccia libere.	1 slancio avanti dx + 1 slancio dietro sin o viceversa in relevè. Braccia libere.	2 slanci avanti a 90°anche con la stessa gamba in relevè sulla gamba di appoggio. Braccia libere.	1 slancio avanti dx + 1 slancio dietro sin o viceversa in relevè. Braccia libere.
Ogni volta: Appena sotto 90° 0,10 - Se a 45° 0,30	Meno di 45° - 0,10 - 0,30	Ogni volta: Appena sotto 90° 0,10 - Se a 45° 0,30	Meno di 45° - 0,10 - 0,30
Posizione di contatto con pancia	Posizione di contatto con dorso	Posizione di contatto con pancia	Posizione di contatto con dorso
Non eseguita 0,50	Non eseguita 0,50	Non eseguita 0,50	Non eseguita 0,50
Candela anche a gambe flesse posizione segnata tenuta 2"	Coniglietto (partenza e arrivo in accosciata)	Candela anche a gambe flesse posizione segnata tenuta 2"	Coniglietto (partenza e arrivo in accosciata)
Se tronco non allineato in candela 0,10-0,30	Segmenti braccia-tronco non allineati 0,10-0,30	Se tronco non allineato in candela 0,10-0,30	Segmenti braccia-tronco non allineati 0,10-0,30
Non tenuta 2" 0,30	Non tenuta 2" 0,30	Non tenuta 2" 0,30	Non tenuta 2" 0,30
Eseguire una serie ginnica di 2 salti di cui 1 salto spinto ad un piede.	Eseguire una serie ginnica di 2 salti di cui 1 avente ½ giro di rotazione.	Eseguire una serie ginnica di 2 salti di cui 1 salto spinto ad un piede.	Eseguire una serie ginnica di 2 salti di cui 1 avente ½ giro di rotazione.
Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30	Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30	Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30	Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30
Ampiezza insufficiente 0,10-0,30-0,50	Ampiezza insufficiente 0,10-0,30-0,50	Ampiezza insufficiente 0,10-0,30-0,50	Ampiezza insufficiente 0,10-0,30-0,50
Uscire con la ruota.	Uscita libera	Uscire con la ruota.	Uscita libera
Uscita in fondo con salto ginnico libero ma diverso da quelli già eseguiti sull'attrezzo.	Uscita in fondo con salto ginnico libero ma diverso da quelli già eseguiti sull'attrezzo.	Uscita in fondo con salto ginnico libero ma diverso da quelli già eseguiti sull'attrezzo.	Uscita in fondo con salto ginnico libero ma diverso da quelli già eseguiti sull'attrezzo.

**Livello D Base - C Avanzato ginnasta**

**Società**

**CORPO LIBERO - Esercizio senza o con musica anche cantata - Punti 5.00 ( V Partenza)**

Capovolta rotolata avanti arrivo in piedi + Salto Pennello. Rotolamento stentato 0,10 - 0,30 Elevazione insuff. 0,10-0,30	Capovolta avanti con partenza e arrivo in piedi + coniglietto a gambe unite Rotolamento stentato 0,10 - 0,30 Bacino non in verticale 0,10- 0,30	Capovolta avanti saltata con arrivo libero Rotolamento stentato 0,10 - 0,30 Salita stentata 0,10 - 0,30
Capovolta indietro con arrivo in piedi a gambe divaricate (partenza in piedi)+ scivolare in staccata sagittale. Mancanza di continuità del mov. 0,10 - 0,30 Spinta asimmetrica delle mani 0,10 Arrivo non con appoggio dei piedi punti 0,50	Capovolta indietro con arrivo in piedi in accosciata + scendere in candela tenuta 2". Mancanza di continuità del mov. 0,10- 0,30 Spinta asimmetrica delle mani 0,10 Arrivo non con appoggio dei piedi 0,50 Non tenuta 2" 0,30	Capovolta indietro con arrivo in atteggiamento lungo sui piedi (partenza in piedi) tenere la posizione 2". Mancanza di continuità del mov. 0,10 - 0,30 Spinta asimmetrica delle mani 0,10 Arrivo non con appoggio dei piedi punti 0,50 Non tenuta 2" 0,30
Ruota -Ruota con una mano- Ruota spinta Ruota saltata. Appoggio non successivo delle mani 0,10 - 0,30	Verticale di passaggio- Verticale unita o divaricata (bacino e spalle alla verticale). Non passare o arrivare in verticale 0,10-0,30	Appoggio delle mani per terra e salita del bacino alla verticale stendendo gli arti inferiori che dalla posizione raggruppata passano a quella tesa. Bacino non in verticale 0,10-0,30
Staccata (può essere eseguita la staccata dx o sn o frontale, con mani o senza) Staccata incompleta 0,10 - 0,30 - 0,50 Arti inferiori non distesi 0,10 - 0,30	Schiacciata a gambe tese unite o divaricate tenuta 2", Flessione del busto insuff. 0,10 -0,30 -0,50 Non tenuta 2" 0,30	Ponte Arti sup. non distesi 0,10 - 0,30 - 0,50 Arti inf. non distesi 0,10 - 0,30 - 0,50 Spalle non in linea con le mani 0,30 - 0,50
Un salto ginnico "a solo" differente da quelli utilizzati per la serie ginnica. Elevazione insuff. 0,10-0,30 - Ampiezza insuff. 0,10-0,30	Un salto ginnico "a solo" differente da quelli utilizzati per la serie ginnica. Elevazione insuff. 0,10-0,30 - Ampiezza insuff. 0,10-0,30	
Giro di 180° AL sugli avampiedi in doppio appoggio. Braccia libere. Se non sugli avampiedi 0,30	Salto sforbiciato + Pennello mezzo giro o Salto Raccolto Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30 Ampiezza insufficiente 0,10- 0,30	Eseguire 2 salti differenti uniti insieme (serie ginnica) con il primo spinto ad un piede . Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30 Ampiezza insufficiente 0,10- 0,30
Salto in estensione + Salto raccolto Elevazione insufficiente 0,10 - 0,30		
Eseguire una piroetta di 180°		
Da posizione supina con corpo in atteggiamento, mantenere la posizione 2" braccia libere. Se non in atteggiamento 0,10-0,30 - Se non tenuta 2" 0,30		