UISP sportpertutti



PROGRAMMA PROMOZIONALE

GAF 2026-2027

Programma ad alto valore inclusivo

Aggiornato Ottobre 2026

LE MANIFESTAZIONI

Il codice di tesseramento per la partecipazione alle manifestazioni, al di sotto degli 8 anni, è 22c e dagli 8 anni compiuti è accettato per il corrente anno sportivo sia 22b sia 22c.

Alle manifestazioni **sono ammesse** (previa comunicazione all'uscita della bozza di calendario) ginnaste che partecipano, nell'anno sportivo in corso 2026-2027, alle **Gare Silver**, in categoria promozionale élite con la seguente suddivisione:

LA3 base e avanzato/LA base e avanzato → INTERMEDIO élite

LB3 base e avanzato/LB base e avanzato/ LC 3 base e LC base → AVANZATO élite

CATEGORIA ALLIEVE: 1 – 2 categoria

CATEGORIA JUNIOR: 3 – 4 - 5 categoria

CATEGORIA SENIOR: 6 – 7 – 8 categoria

La composizione dell'esercizio rimane invariata rispetto al "programma promozionale individuale"

Sono previsti:

- *un campionato individuale per l'anno 2025-2026*
- *un campionato individuale di specialità*
- *un campionato a squadre*
- *un campionato Elite*



LE CATEGORIE
La categoria di appartenenza è data dall' età anagrafica. È vietato iscrivere una ginnasta in una categoria diversa da quella data dalla sua età. L'iscrizione avviene tramite "gestionale ginnastiche"
Le ginnaste di ogni Categorie scelgono all'atto dell'iscrizione il **Livello di competenza** in cui partecipare. Se al momento della gara le ginnaste sono iscritte in categoria, livello o attrezzi sbagliati, non parteciperanno alla gara o verrà tolto il punteggio dell'attrezzo segnato errato.

PERCORSI: scuola dell'infanzia, ammesse ginnaste/i fino alla 1 elementare che hanno appena iniziato a praticare l'attività.

1^ CATEGORIA: 2021 infanzia
2^ CATEGORIA: 2020
3^ CATEGORIA: 2019 primaria
4^ CATEGORIA: 2018
5^ CATEGORIA: 2017
6^ CATEGORIA: 2016
7^ CATEGORIA: 2015-2014-2013
8^ CATEGORIA: 2012 in poi

OMNIA
Ginnaste con deficit cognitivi o motori, temporanei e/o permanenti, più o meno gravi, possono scegliere se partecipare al campionato individuale con le compagne o al campionato individuale Omnia.

LE MANIFESTAZIONI: A SQUADRE

Possono partecipare alla gara a squadre le ginnaste dalla 1^ categoria. Ogni squadra deve essere composta da minimo 3 ginnaste, massimo 6 ginnaste. Salgono all'attrezzo massimo 4 ginnaste e vengono presi i migliori 3 punteggi per attrezzo.
Gli esercizi possono essere di ogni Livello di competenza. La gara si svolgerà su 3 attrezzi per il livello BASE e PREPARAZIONE BASE e 4 attrezzi per gli altri livelli: Trave, Corpo Libero, Volteggio, Parallela o Trampolino. La ginnasta che ha partecipato alla gara individuale può essere inserita in squadra nel suo livello di competenza o con un livello in meno o un livello in più.

Le squadre si suddivideranno in:
CATEGORIA ALLIEVE: 1 – 2 – 3 categoria
CATEGORIA JUNIOR: 3 – 4 – 5 categoria
CATEGORIA SENIOR: 6 – 7 – 8 categoria

La 3^ categoria può gareggiare o in categoria Allieve o in categoria Junior secondo le esigenze della società.

SPECIALITA'

Possono partecipare alla gara di Specialità le ginnaste dalla 3°categoria in poi.
Ogni ginnasta può presentare massimo tre attrezzi.
Il Punteggio di Partenza sarà dato dalla somma degli elementi presentati nell'esercizio

SUOLO	PARALLELA	TRAVE	MINITRAMPOLINO	VOLTEGGIO
5 elementi obbligatori: Uno per riga + 3 elementi a scelta. Max due totali per riga.	5 elementi obbligatori uno per riga.	5 elementi obbligatori: Uno per riga + 3 elementi a scelta. Max due totali per riga.	2 salti acrobatici differenti e 2 salti ginnici differenti. MEDIA dei 4 salti.	2 salti differenti MEDIA dei 2 salti.

LE MANIFESTAZIONI INDIVIDUALI

	BASE	ESORDIENTI	INTERMEDIO	AVANZATO
1^ CATEGORIA 2021	*Suolo, trave, volteggio*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*
2^ CATEGORIA 2020	*Suolo, trave, volteggio*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*
3^ CATEGORIA 2019	*Suolo, trave, volteggio*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*
4^ CATEGORIA 2018	*Suolo, trave, volteggio*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*
5^ CATEGORIA 2017	*Suolo, trave, volteggio*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*
6^ CATEGORIA 2016	*Suolo, trave, volteggio*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*
7^ CATEGORIA 2015/2014/2013	*Suolo, trave, volteggio*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*
8^ CATEGORIE 2012 e poi.	*Suolo, trave, volteggio*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*	*Suolo, trave, volteggio sono obbligatori, minitrampolino o parallela a scelta*

LIVELLO: PREPARAZIONE BASE

1^ CATEGORIA 2021	Suolo, trave, volteggio
2^ CATEGORIA 2020	Suolo, trave, volteggio
3^ CATEGORIA 2019	Suolo, trave, volteggio
4^ CATEGORIA 2018	Suolo, trave, volteggio
5^ CATEGORIA 2017	Suolo, trave, volteggio
6^ CATEGORIA 2016	Suolo, trave, volteggio
7^ CATEGORIA 2015/2014/2013	Suolo, trave, volteggio
8^ CATEGORIE 2012 e poi.	Suolo, trave, volteggio

LIVELLO DI COMPETENZA

	PREPARAZIONE BASE	BASE	ESORDIENTI	INTERMEDIO	AVANZATO
SUOLO	4 esigenze richieste 1. Equilibrio 2. Scioltezza 3. El. Acrobatico 4. El. Ginnico Richiesto almeno un movimento di coordinazione braccia – gambe. Esercizio **senza** musica!	5 elementi obbligatori. Uno per riga. Un elemento può essere preso da una casella della categoria maggiore e assegnato con VD più alto. Attenzione all'ordine cronologico degli elementi in funzione dell'elemento che si vuole prendere più alto di valore.	5 elementi obbligatori. Uno per riga. Un elemento può essere preso da una casella della categoria maggiore e assegnato con VD più alto. Attenzione all'ordine cronologico degli elementi in funzione dell'elemento che si vuole prendere più alto di valore.	5 elementi obbligatori. Uno per riga. Un elemento può essere preso da una casella della categoria maggiore e assegnato con VD più alto. Attenzione all'ordine cronologico degli elementi in funzione dell'elemento che si vuole prendere più alto di valore.	5 elementi obbligatori. Uno per riga. Caselle di valore max.
TRAVE	BASSA O A TERRA 4 esigenze richieste 1. Equilibrio 2. Coordinazione 3. Camminata (anche con aiuto) 4. Uscita	5 elementi obbligatori: Uno per riga. Un elemento può essere preso da una casella della categoria maggiore e assegnato con VD più alto. Attenzione all'ordine cronologico degli elementi in	5 elementi obbligatori: Uno per riga. Un elemento può essere preso da una casella della categoria maggiore e assegnato con VD più alto. Attenzione all'ordine cronologico degli elementi in funzione dell'elemento che si vuole prendere più alto di valore.	5 elementi obbligatori: Uno per riga. Un elemento può essere preso da una casella della categoria maggiore e assegnato con VD più alto. Attenzione all'ordine cronologico degli elementi in funzione dell'elemento che si	5 elementi obbligatori. Uno per riga. Caselle di valore max.

		funzione dell'elemento che si vuole prendere più alto di valore.		vuole prendere più alto di valore	
VOLTEGGIO	→ sarnage 5cm 2 salti su cerchietto (anche con aiuto) VALE IL MIGLIORE	→ 10cm – 20cm 2 salti vale il MIGLIORE Casella max 1.00	→ 40cm 2 salti vale il MIGLIORE Casella max 2.00	→ 40cm e/o 60cm: 2 salti vale il MIGLIORE Casella max 3.00	→ 60cm e/o 80cm: 2 salti vale il MIGLIORE Casella di valore max
TRAMPOLINO	-	-	→ 40cm 2 salti MEDIA (un ginnico e un acrobatico) Casella max 2.00	→ 40cm/60cm 2 salti MEDIA (un ginnico e un acrobatico) Casella max 3.00	→ 60cm/80cm 2 salti MEDIA (un ginnico e un acrobatico) Casella di valore max
PARALLELE	-	-	→ uno staggio 5 elementi obbligatori Uno per riga Casella max 0.50	→ uno staggio 5 elementi obbligatori. Uno per riga. Casella max 0.70	5 elementi obbligatori. Uno per riga. Caselle di valore max
NOTE	- Lo sbilanciamento in trave non sarà penalizzato, trovandoci in una categoria che riceve un punteggio da 1 a 3 per elemento - il contatto a trave **non** è obbligatorio				

	SPECIFICHE ATTREZZI dal livello base	PENALITA' dal livello base
GENERALI	**PUNTEGGIO FINALE** = somma valore elementi + 10,00 (dai quali si sottraggono le penalità di esecuzione). In caso di elemento non eseguito come richiesto, il giudice ricorre all'elemento di valore inferiore della stessa riga, ove possibile. Ogni elemento deve essere eseguito con una posizione iniziale e finale.	Se la ginnasta nell'eseguire l'esercizio: • **dimentica un elemento**, la giudice toglie il valore maggiore della categoria di appartenenza + penalità 0.50 per assenza dell'elemento • **viene eseguito ma non riconosciuto** (visto ma non assegnato), si toglie solo il valore dell'elemento. Ove possibile si declassa l'elemento **Mancanza di posizione iniziale e finale pen -0.10 0.v.** Vengono valutati come VD i primi 5 elementi in ordine cronologico visti dalla giuria, ma giudicati in VE tutti gli elementi fatti dalla ginnasta.
VOLTEGGIO	Il salto è considerato **NULLO** quando la ginnasta, dopo aver iniziato la rincorsa, non esegue il salto per qualsiasi motivo o la battuta in pedana non è a piedi pari. Il terzo tentativo è a discrezione del tecnico.	In caso di salto **NULLO** la ginnasta può rifare il salto una sola volta senza incorrere in penalità. Un eventuale **terzo tentativo** (su scelta dell'allenatore) può essere fatto con **penalità -0.30**.
MINITRAMPOLINO	Panca facoltativa per tutte le età, altezza tappeto a seconda di ogni categoria. Il salto è considerato **NULLO** quando la ginnasta, dopo aver iniziato la rincorsa non	In caso di salto **NULLO** la ginnasta può rifare il salto una sola volta senza incorrere in penalità. Un eventuale terzo tentativo (su

	esegue il salto per qualsiasi motivo o la battuta sul trampolino non è a piedi pari o sulle protezioni. I salti devono essere: uno fascia GINNICA, uno fascia ACROBATICA	scelta dell'allenatore) può essere fatto con penalità -0.30. Nel caso di due salti uguali, il giudice giudica il primo salto e assegna NULLO al secondo. Senza possibilità di ripeterlo.
PARALLELA	L'esercizio deve essere costruito mantenendo continuità tra elementi ed eseguito in modo dinamico. Le salite che necessitano di step o cuboni, possono avere le spalle leggermente più alte dell'altezza dello staggio (10%).	**Mancanza di continuità e dinamismo pen da -0.10 a -0.30** L'esercizio può essere eseguito con o senza paracalli.
TRAVE	L'esercizio deve essere eseguito con ritmo. **L'esercizio deve contenere un movimento di contatto del busto (body) sulla trave e almeno 3 passi sugli avampiedi.** Nell'esercizio i passi di collegamento devono essere eseguiti a gambe tese. NON è obbligatorio il passaggio laterale. **Uscita con i piedi dalla trave → no pen**	• Mancanza di ritmo di esecuzione pen da -0.10 a -0.30 • Mancato contatto busto (body) con l'attrezzo pen -0.30 • Assenza passi sugli avampiedi pen -0.30 • Passi a gambe piegate pen da -0.10 a -0.50 (interezza della trave) • Non mantenere la posizione di tenuta dove richiesto (1001-1002-1003) → pen. 0.30 • **CADUTA → pen. -1.00** **Se la ginnasta cade durante l'esecuzione di un elemento, l'elemento viene riconosciuto solo se si appoggia almeno un piede sull'attrezzo.** •

SUOLO	**Per tutte le categorie la musica ha una durata massima di 1 minuto** (non c'è una durata minima) L'esercizio deve essere eseguito con MUSICA per tutti i livelli dalla 3^categoria in poi. Le categorie precedenti musica facoltativa. La MUSICA può essere cantata. L'Esercizio deve contenere uno o più movimenti di coordinazione braccia e gambe. Uscita da corsia/pedana frontalmente e lateralmente all'attrezzo → **no penalità**	• Esercizio troppo lungo pen -0.30 • Mancanza movimento coordinazione pen-0.30 • Mancato utilizzo della musica pen. -1.00

PREMIAZIONI

LIVELLI INDIVIDUALI dal livello base all'avanzato
Tutte le ginnaste vengono chiamate per ritirare la medaglia di partecipazione. Dalla 10° classificata si fermano alla destra del podio.
Attestato di specialità alla prima classificata per ogni attrezzo, tolte le prime 3 a podio individuale, se la classifica supera le 10 partecipanti.

LIVELLI PREPARAZIONE BASE
Il giudice da un punteggio da 1 a 3 a ogni esigenza richiesta. La somma del punteggio di ogni attrezzo determina il punteggio finale:
- Oro: da punti 22 a punti 27
- Argento: da punti 16 a punti 21
- Bronzo: da punti 9 a punti 15

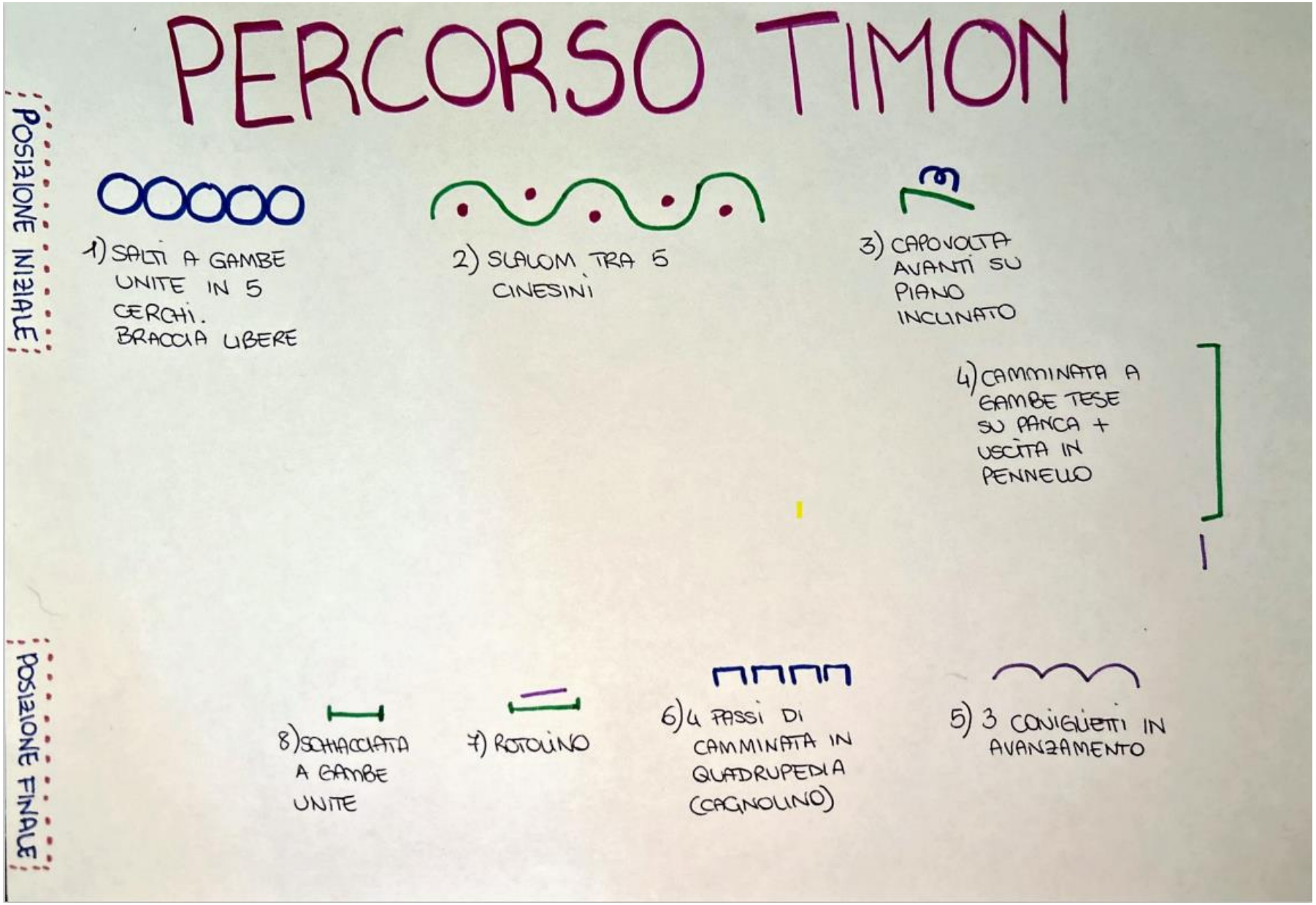
RASSEGNA A SQUADRE
Tutte le ginnaste ricevono la medaglia di partecipazione. Dalla 5^ squadra classificata si fermano alla destra del podio. Vengono premiate con la coppa le prime 3 squadre.

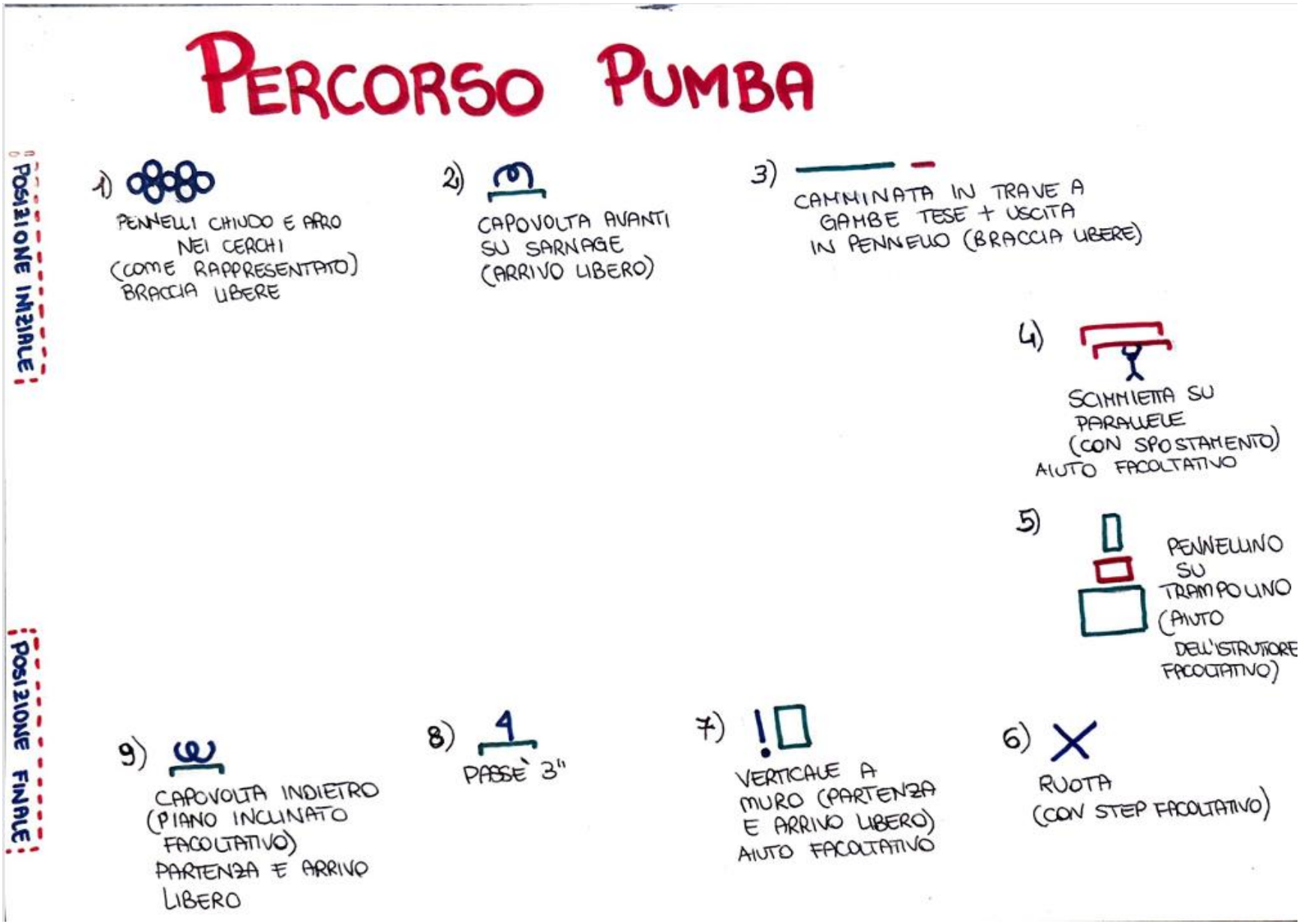
SPECIALITA'
Tutte le ginnaste ricevono la medaglia di partecipazione. Vengono chiamate le prime 3 ginnaste a salire sul podio. La prima classificata riceve l'attestato di merito

PERCORSI
Il giudice da un punteggio da 1 a 3 a ogni elemento richiesto. La somma del punteggio di ogni attrezzo determina il punteggio finale

PERCORSO TIMON: 8 elementi richiesti
- Ottimo: da 20 a 24
- Distinto: da 14 a 19
- Buono: da 8 a 13

PERCORSO PUMBA: 9 elementi
- Ottimo: da 22 a 27
- Distinto: da 16 a 21
- Buono: da 9 a 15


PERCORSO TIMON
POSIZIONE INIZIALE
1) SALTI A GAMBE UNITE IN 5 CERCHI. BRACCIA LIBERE
2) SLALOM TRA 5 CINESINI
3) CAPOVOLTA AVANTI SU PIANO INCLINATO
4) CAMMINATA A GAMBE TESE SU PANCA + USCITA IN PENNELLO
5) 3 CONIGLIETTI IN AVANZAMENTO
6) 4 PASSI DI CAMMINATA IN QUADRUPEDIA (CAGNOLINO)
7) ROTOLINO
8) SCHIACCIATA A GAMBE UNITE
POSIZIONE FINALE


PERCORSO PUMBA
POSIZIONE INIZIALE
POSIZIONE FINALE
1) PENNELLI CHIUDO E APRO NEI CERCHI (COME RAPPRESENTATO) BRACCIA LIBERE
2) CAPOVOLTA AVANTI SU SARNAGE (ARRIVO LIBERO)
3) CAMMINATA IN TRAVE A GAMBE TESE + USCITA IN PENNELLO (BRACCIA LIBERE)
4) SCIMMIETTA SU PARALLELE (CON SPOSTAMENTO) AIUTO FACOLTATIVO
5) PENNELLINO SU TRAMPOLINO (AIUTO DELL'ISTRUTTORE FACOLTATIVO)
6) RUOTA (CON STEP FACOLTATIVO)
7) VERTICALE A MURO (PARTENZA E ARRIVO LIBERO) AIUTO FACOLTATIVO
8) PASSE' 3"
9) CAPOVOLTA INDIETRO (PIANO INCLINATO FACOLTATIVO) PARTENZA E ARRIVO LIBERO

PROGRAMMA

PREPARAZIONE BASE

SUOLO			
EQUILIBRIO	**SCIOLTEZZA**	**EL. ACROBATICO**	**EL. GINNICO**
Tenuta cucchiaino 2" (stacco spalle e gambe da terra in posizione supina)	Chiusura a gambe unite tese 2"	Capovolta avanti con possibilità di avere piano inclinato o rialzo, arrivo seduta a gambe unite piegate o in piedi	Salto di un ostacolo a piedi pari o in preparazione al salto del gatto
Tenuta relevè 2"	Chiusura a gambe divaricate 2"	Coniglietto con appoggio delle mani e distensione delle gambe senza spinta (spostamento del peso in avanti)	Salire a piedi uniti su uno step e scendere a piedi uniti
Tenuta in relevè in posizione accosciata (formichina) 2"	Gamba dx o sx a ostacolo e chiusura del busto avanti	Pallina (senza obbligo di alzarsi in piedi)	2 passi saltellati
Passè 2"	Posizione prona e distensione delle braccia per inarcare la schiena (foca) 2"	Capovolta indietro con piano inclinato e arrivo a gambe divaricate tese o unite piegate (anche in max accosciata)	Pennello

TRAVE			
EQUILIBRIO	**CAMMINATA**	**COORDINAZIONE**	**USCITA**
Tenuta in relevè 2"	Camminata a gambe tese (anche con aiuto)	Piego e stendo le braccia dai fianchi camminando (ballerina)	Pennello
Stare in equilibrio su un piede (posizione libera) 2"	3 passi in relevè (anche con aiuto)	Circonduzione delle braccia camminando	
Passe 2"	2 passi in accosciata (anche con aiuto)	Muovo le mani a stellina mentre cammino	

VOLTEGGIO: 2 salti con un cerchietto su tappeto 5cm (anche con aiuto)

<table>
<tr><th>VOLTEGGIO</th><th>1.00</th><th>1.50</th><th>2.00</th><th>2.50</th><th>3.00</th><th>3.50</th><th>4.00</th></tr>
<tr><td rowspan="6"></td><td rowspan="2">Rincorsa + battuta nel cerchio e pennello con arrivo su tappeto 10cm</td><td>PENNELLO</td><td rowspan="2">CAPOVOLTA (apertura 90°)</td><td rowspan="2">CAPOVOLTA (apertura 135°)</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2">TUFFO (apertura a 180°</td><td rowspan="2">SALTO AVANTI</td></tr>
<tr><td>CAPOVOLTA ROTOLATA</td></tr>
<tr><td>Rincorsa + battuta in pedana e pennello con arrivo su tappeto 20cm</td><td>RACCOLTO = 90°</td><td>FRAMEZZO arrivo in accosciata su 40cm</td><td>FRAMEZZO arrivo in accosciata su 60cm</td><td>VERTICALE a corpo teso e discesa in tenuta</td><td>VERTICALE con repulsione</td><td>RIBALTATA</td></tr>
<tr><td>Rincorsa con aiuto di 3 cerchi + battuta su cerchio e pennello con arrivo su tappeto 10cm</td><td></td><td></td><td></td><td>RUOTA (arrivo frontale)</td><td>RUOTA (arrivo costale)</td><td>RONDATA</td></tr>
<tr><td colspan="7">BASE 10-20cm</td></tr>
<tr><td colspan="4">ESORDIENTI 40cm</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="6">INTERMEDIO 40-60 cm</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="7">AVANZATO 60-80 cm</td></tr>
</table>

SPECIFICHE VOLTEGGIO:

Esecuzione salti da punti 1.00

- possibilità di scelta se fare una breve rincorsa o qualche passo
  NO 4/5 passi → **pen. -0.30**

Raccolto = 90°

- l'elemento viene riconosciuto fino a 45° con pen. -0.30
- se l'elemento è inferiore ai 45° si assegna un PENNELLO con penalità

Capovolte

- **1.50 capovolta rotolata**
  - non richiesta la fase di volo
  - non richiesta l'estensione delle gambe
  - non richiesti gradi di apertura
- **capovolta 90° - 135° - 180°**
  - richiede fase di volo
  - possibilità di declassamento

Framezzo arrivo in accosciata

- deve essere eseguito con fase di volo, estensione del corpo, appoggio delle braccia tese e richiamo delle gambe al petto con ginocchia alte

Ruota e rondata

- ruota con arrivo frontale ≠ ruota con arrivo costale. Nella ruota frontale la ginnasta arriva rivolta verso la pedana, nella ruota costale laterale all'attrezzo.
- Ruota con arrivo costale → ammesso arrivo con gambe leggermente piegate
- se l'elemento non è passante per la verticale viene ugualmente dato fino a 135° con pen. -0.30
- se l'elemento non è passante per la verticale <135°, il salto è NULLO e la ginnasta non può ripeterlo.

<table>
<tr><th>MINI TRAMPOLINO</th><th>1.00</th><th>1.50</th><th>2.00</th><th>2.50</th><th>3.00</th><th>3.50</th><th>4.00</th></tr>
<tr><td rowspan="2">GINNICO</td><td>PENNELLO</td><td rowspan="2">RACCOLTO = 90°</td><td>COSACCO < 90°</td><td>COSACCO = 90°</td><td>ENJAMBEE’ = 90°</td><td>ENJAMBEE’ = 135°</td><td>ENJAMBEE’ = 180°</td></tr>
<tr><td>RACCOLTO = 45°</td><td>CARPIO = 90°</td><td>CARPIO = 90°</td><td>RACCOLTO ½ GIRO
COSACCO ½ GIRO</td><td>PENNELLO 360°</td><td>CARPIO = 135°</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ACROBATICO</td><td rowspan="2">CAPOVOLTA ROTOLATA</td><td>CAPOVOLTA SALTATA (apertura 90°)</td><td rowspan="2">CAPOVOLTA SALTATA (apertura 135°</td><td>VERTICALE corpo teso e discesa in tenuta</td><td>VERTICALE REPULSIONE</td><td>TUFFO (apertura 180°)</td><td>SALTO AVANTI RACCOLTO</td></tr>
<tr><td>FRAMEZZO 40cm</td><td>RUOTA arrivo frontale</td><td>RUOTA arrivo costale</td><td>RONDATA</td><td>RIBALTATA</td></tr>
<tr><td rowspan="4"></td><td colspan="7">BASE 40cm</td></tr>
<tr><td colspan="3">ESORDIENTI 40cm</td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td colspan="5">INTERMEDIO (scelta tra 40/60cm)</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="7">AVANZATO (scelta tra 60/80cm</td></tr>
</table>

SPECIFICHE TRAMPOLINO: La battuta deve essere a piedi pari

Cosacco <90°

- l'elemento viene assegnato fino a 45° con pen. –0.30
- se l'elemento è <45° si assegna PENNELLO con penalità

Pennello ½ giro/ Raccolto ½ giro/ Cosacco ½ giro

- se la ginnasta non compie la rotazione completa di 180°, ma effettua una rotazione di 160° l'elemento viene assegnato con pen. -0.30
- salto inferiore a 160°, si assegna PENNELLO/RACCOLTO/COSACCO con penalità

Carpio = 90°

- può essere eseguito sia a gambe divaricate che unite
- se <90° si assegna un PENNELLO con penalità

Enjambèe = 90°

- SE IL SALTO è <90° si assegna PENNELLO con penalità

Pennello 360°

- L'elemento viene riconosciuto con rotazione di 340° con pen. - 0.30

Tutti gli elementi ove possibile si declassano.

Per altre specifiche far riferimento a "specifiche volteggio".

PARALLELA	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80
ENTRATE	Salire all'appoggio ritto frontale, braccia tese da cubotto 60cm	Salire all'appoggio ritto frontale, braccia tese da cubotto 40cm	Salire all'appoggio ritto frontale, braccia tese da pedana	Capovolta dietro con slancio della gamba	Capovolta dietro di forza
SLANCI	Slancio e ritorno (staccarsi dallo staggio)	2 Slanci dietro consecutivi (staccarsi dallo staggio)	Slancio < 45°	Slancio = 45°	Slancio > 45°
LAVORO AVANTI	In appoggio e preparazione passaggio g. dx	Passaggio gamba avanti (senza salto di mano)	Passaggio gamba avanti (con salto di mano)	In appoggio passaggio gamba e cambio di fronte	Giro addominale avanti (braccia e gambe piegate)
	Cambio di appoggio con spostamento verso dx				Giro arrosto
LAVORO INDIETRO	In appoggio e preparazione passaggio g. sx	Passaggio gamba indietro (senza salto di mano)	Passaggio gamba indietro (con salto di mano)	Bascule con 1 gamba con risalita (anche in presa poplitea)	Giro addominale indietro
	Cambio di appoggio con spostamento verso sx				
USCITE	Slancio dietro e spinta	Capovolta avanti gambe piegate	Salto in piedi a gambe piegate in successione + Pennello	Salto in piedi a gambe piegate contemporanee + Pennello	Salto in piedi a gambe tese + oscillazione staggio alto
					Fioretto
			Capovolta avanti gambe tese	Fioretto (piedi in successione)	Guizzo
	ESORDIENTI				
	INTERMEDIO				
	AVANZATO				

SPECIFICHE PARALLELA:

Salire all'appoggio ritto frontale, braccia tese da pedana

- La ginnasta deve effettuare una battuta in pedana e salire a braccia tese sull'attrezzo con qualche passo di rincorsa o da ferma

Slancio e ritorno

- Alla ginnasta è richiesto di staccarsi dallo staggio

Slancio = 45°

- Se lo slancio non raggiunge i 45°, l'elemento viene declassato a quello precedente

In appoggio e preparazione passaggio g. dx/sx

- Il piede della ginnasta deve superare lo staggio e non toccarlo

In appoggio passaggio gamba e cambio di fronte

- È richiesto alla ginnasta il passaggio della gamba completo (ritornare in appoggio con gambe unite), passando entrambe le gambe. La ginnasta deve staccare la mano contemporaneamente al passaggio della gamba.

Giro addominale avanti con braccia e gambe piegate (ochetta)

- L'elemento può essere eseguito con braccia e gambe piegate senza incorrere in penalità
- Se l'elemento è eseguito a gambe e/o braccia tese, la ginnasta non incorre comunque in nessuna penalità → **BONUS: 0.50**

Fioretto

- La ginnasta può eseguire l'elemento sia a gambe unite tese che divaricate tese

Salto in piedi a gambe tese + oscillazione staggio alto → arrivo tra gli staggi

- È consentito un leggero piegamento al momento dell'appoggio dei piedi sullo staggio inferiore. La giudice deve vedere la massima estensione nell'allungamento verso lo staggio superiore. Massima accosciata pen -0.50.

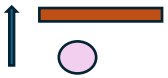
TRAVE	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80
1	Partenza laterale alla trave: framezzo con gambe contemporanee/ consecutive, arrivo in accosciata	In punta alla trave: salire sulla trave ad 1 piede e subito g. libera tesa in appoggio avanti	In punta alla trave: salire sulla trave ad 1 piede, tenuta g. dietro tesa 3''	Laterale all'attrezzo, 2 passi e spinta del piede, salire sull'attrezzo e portare la g.tesa avanti	Framezzo in punta g. unite e piegate	Squadra tenuta 3'' in punta alla trave (gambe contemporanee o alternate)	Squadra tenuta 3'' in posizione fronte (trasversale) alla trave (gambe contemporanee o alternate)	In punta alla trave o laterale: Spinta sulla trave ad un piede con fase di volo e tenuta gamba dietro tesa 3'' (arabesque)
				Partenza laterale alla trave: squadra con scavalco della gamba.		Framezzo frontale (trasversale) g. unite e piegate		Capovolta avanti (arrivo libero)
2 salti spinta a 1'	Pennello con gamba elevata tesa = 45°	Chassè	2 Passi saltellati (consecutivi)	Salto del gatto a 45°	Salto del gatto = 90°	Sforbiciata = 45°	Pennello con gamba elevata tesa = 90°	Sforbiciata = 90°
								Enjambèe = 90°
2 salti spinta a 2'	Pennello	Pennello scambiato	Pennello + pennello (serie)	Raccolto = 45°	Cosacco = 45°	Enjambèe II = 90°	Raccolto = 90°	Cosacco = 90°
						Pennello ½ giro	Sisonnè = 90°	Enjambèe II = 135°
3	3 passi avanti relevè a g. tesa + accosciata e ritorno in relevè	Passè in appoggio 3''	3 passi relevè con 1 circonduzione delle braccia a gambe tese	Tenuta 3'' gamba tesa a 45°	Passè relevè 3''	Orizzontale indietro = 90° g.tesa	Tenuta 3'' g.tesa avanti o laterale = 90° (con aiuto mano)	Tenuta 3'' g. tesa avanti o laterale 90°
	¼ di giro in doppio appoggio relevè + ¼ di giro in doppio appoggio in relevè	½ giro in accosciata	2 passi in relevè e ½ giro in accosciata	½ giro in relevè doppio appoggio	½ giro in relevè + ½ giro in accosciata (passo in mezzo in relevè)	½ giro in relevè + ½ giro in relevè (passo in mezzo in relevè)	½ giro in passè	1 giro passè

4	Appoggio delle mani sulla trave e sollevamento del bacino fino a stendere le gambe e sbilanciare il peso del corpo sopra le spalle	1 Coniglietto (Staccare i piedi dalla trave e tornare staccando in spinta le mani)	Da posizione seduta: distendersi supini sull'attrezzo e ritorno (appoggio di tutto il corpo sull'attrezzo)	2 Coniglietti consecutivi (stacco delle mani tra uno e l'altro coniglietto + ritorno con stacco di mani in spinta dall'attrezzo)	1 Coniglietto a 45° (con stacco di mani di ritorno)	Candela 3" consecutiva partenza e arrivo in piedi	1 Coniglietto bacino alla verticale (con stacco di mani di ritorno)	Verticale a L segnata (partenza e arrivo libero)
				Da posizione seduta: 3" sollevo le gambe a 90° con appoggio del busto (preparazione candela)	Candela 3" (discesa e salita libera)	Da posizione seduta: 3" sollevo le gambe a 90° (no appoggio del busto e delle gambe sull' attrezzo, ma equilibrio su bacino con mani appoggiate)		
5	Pennello	Raccolto = 45°	Pennello ½ giro	Cosacco = 90°	Carpio = 90°	Pennello 360°	Ruota	Rondata
			Raccolto = 90°		Raccolto ½ giro	Verticale laterale segnata con discesa a piedi consecutivi in spinta	Verticale laterale segnata piedi contemporanei in spinta	Raccolto 1 giro
								Cosacco ½ giro
	BASE							
	ESORDIENTI							
	INTERMEDIO							
	AVANZATO							

SPECIFICHE TRAVE:

ENTRATE: Tutte le entrate possono essere eseguite con ausilio di step o pedana

PARTENZE:

- **laterale:**  il fianco è laterale all'attrezzo
- **In punta:** 
- **Fronte/trasversale:**  la ginnasta guarda l'attrezzo in orizzontale

In punta alla trave: salire sulla trave ad 1 piede e subito g. libera tesa in appoggio avanti (0.20)

- La ginnasta appoggia il piede in trave, lo toglie e lo riappoggia a terra = **- 1.00 pen.**
- La ginnasta appoggia il piede in trave e si sistema (solleva leggermente) = **pen. 0.30**
- NO fase di volo

Laterale all'attrezzo, 2 passi e spinta del piede, salire sull'attrezzo e portare la avanti tesa (0.40)

- L'entrata deve essere effettuata con evidente fase di volo

Squadre tenuta 3"

- Deve avere un'apertura almeno di 90°
- I piedi devono essere in asse con il bacino (leggermente sotto -0.10, a livello con la trave -0.30, sotto il livello della trave -0.50)
- La tenuta di 3" si inizia a contare dal momento in cui la ginnasta fa la posizione della squadra a gambe tese
- Dove non specificato le gambe possono entrare piegate e essere stese successivamente per delineare l'elemento

In punta alla trave o laterale: spinta sulla trave ad un piede con fase di volo e tenuta gamba dietro tesa 3" (0.80)

- L'entrata deve essere effettuata con evidente fase di volo
- Tenuta della gamba dietro tesa 3" in posizione di arabesque

Framezzo frontale (trasversale) g. unite e piegate

- L'entrata finisce una volta che la ginnasta compie ¼ di giro e termina in posizione di contatto o in piedi

Capovolta avanti (arrivo libero) (0.80)

- NO, penalità per braccia aggrappate all'attrezzo se non interrompono o rallentano il rotolamento

ELEMENTI: tutti gli elementi comportano una posizione iniziale e una finale

Appoggio delle mani sulla trave e sollevamento del bacino fino a stendere le gambe e sbilanciare il peso del corpo sopra le spalle (0.10)

- NO pen per gambe leggermente flesse
- Le mani devono avere il palmo completamente appoggiato all'attrezzo

Da posizione seduta: distendersi supini sull'attrezzo e ritorno (0.30)

- La ginnasta deve partire seduta
- Distendersi in massimo allungo (braccia lungo le orecchie e gambe tese)
- Aggrapparsi all'attrezzo pen -0.30

Da posizione seduta: 3" sollevo le gambe a 90° con appoggio del busto (preparazione candela) (0.40)

- La ginnasta deve partire seduta, stendersi sull'attrezzo e sollevare le gambe per formare un angolo di 90°
- Mani in aggancio all'attrezzo

Coniglietti

- Tutti i coniglietti nella fase di ritorno devono staccare le mani dall'attrezzo con evidente spinta (pen. 0.10 mancanza di spinta)
- Possono essere eseguiti con gambe tese o piegate
- Coniglietti consecutivi → lo stacco delle mani deve esserci anche tra un coniglietto e l'altro (no stacco l'elemento si declassa)

GIRI

Tutti i giri che comportano il passo in mezzo, i talloni non devono toccare l'attrezzo fino alla fine dell'esecuzione (pen. Declassamento dove possibile)

USICTE

Carpio = 90°

- Il carpio deve avere l'apertura delle gambe = 90°
- Elemento dato fino a una carpiatura di 45° con pen. – 0.30

Verticale laterale segnata con discesa a piedi consecutivi in spinta

- L'arrivo è con un piede dopo l'altro
- La ginnasta deve spingere sull'attrezzo creando una fase di volo tra la verticale segnata e l'arrivo

Ruota

- Piedi consecutivi all'arrivo (no consecutività → assegnata rondata con penalità)

CORPO LIBERO	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80
1	Rotolamento sul dors da stazione eretta e arrivo sedute gambe flesse al petto	Capovolta avanti arrivo sedute g. unite e piegate	Capovolta avanti arriv in piedi	Capovolta avant + coniglietto (stacco piedi)	Da ferme: capovolta saltata	Capovolta avanti + coniglietto con piego e stendo le gambe in verticale	Capovolta avanti + coniglietto divaricando le g.tese e chiusura in verticale	Verticale segnata e capovolta
			Capovolta indietro arrivo sulle ginocchia (bacino basso)	Capovolta indietro arrivo sulle ginocchia (bacino alto)	Capovolta + coniglietto con bacin alla verticale	Capovolta indietro arrivo in piedi gambe piegate	Capovolta indietro arrivo in piedi g.tese divaricate	Capovolta indietro arrivo g. unite tese
2 salti spinta a 1'	Pennello con g. elevata = 45°	Salto del gatto 45°	Pennello con gamba elevata 90°	Sforbiciata = 45°	Cosacco = 45°	Enjambèe= 90°	Sforbiciata = 90°	Enjambèe = 135°
	Chassè			Salto del gatto 90°			Cosacco = 90°	
2 salti spinta a 2'	Pennello	Raccolto = 45°	Pennello ½ giro	Raccolto = 90°	Enjambèe II = 90°	Pennello 1 giro	Sisonnè = 135°	Enjambèe II = 135°
				Cosacco = 45°	Sisonnè = 90°	Raccolto ½ giro	Cosacco = 90°	Carpio = 135°
3	3 passi relevè con 1 circonduzione di braccia	Passè in appoggio 3"	Passè relevè 3"	3 passi relevè + ½ relevè + ½ relevè (passo in mezzo)	Tenuta gamba tesa avanti = 90°	½ giro in passè relevè	Tenuta gamba tesa avanti = 90° in relevè (aiuto con mano)	1 giro in passè relevè
	Relevè 3" (max estensione)	Candela 3"	½ g. relevè doppio ap.		Arabesque 3"		½ giro gamba = 45°	½ giro gamba a 90°
4	Schiacciata g.u 3"	Schiacciata g.a 3"	Schiacciata g.u 3" + g.a 3"	Ponte g. aperte e tese 3"	Spaccata 3" (senza aiuto mani)	Pesce	Spaccata dx 3" (con appoggio di mani) + spaccata sx 3" (con appoggio mani)	Ponte segnato + rovescio indietro
				Spaccata con mani 3"		Ponte g. unite tese 3"		Spaccata dx + spaccata sx

<table>
<tr><td rowspan="3">5</td><td>Coniglietto >45° (stacco piedi)</td><td rowspan="2">Da in ginocchio: verticale a L (arrivo libero)</td><td rowspan="2">Verticale a L (partenza e arrivo in piedi)</td><td>Verticale segnata</td><td>Ruota frontale con arrivo consecutivo dei piedi</td><td>Ruota con una mano</td><td>Ruota con arrivo consecutivo dei piedi uniti in relevè</td><td>Rovesciata avanti o indietro</td></tr>
<tr><td>Appoggio delle mani, sollevamento del bacino fino a stendere le gambe e sbilanciare il peso del corpo sopra le spalle</td><td>Ruota partenza dal ginocchio (arrivo in piedi)</td><td>Ruota costale con arrivo consecutivo dei piedi</td><td>Ruota spinta o saltata</td><td rowspan="2">Verticale tenuta 3”</td><td>Rondata</td></tr>
<tr><td colspan="5"></td><td>Verticale ½ giro</td></tr>
<tr><td rowspan="4"></td><td colspan="3">BASE</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td colspan="4">ESORDIENTI</td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td colspan="6">INTERMEDIO</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="8">AVANZATO</td></tr>
</table>

SPECIFICHE CORPO LIBERO:

- Tutte le posizioni che richiedono **la tenuta 3"** se non mantenuta **pen. -0.30**

Capovolte indietro: tutte richiedono la spinta delle spalle e lo stacco delle mani da terra all'arrivo

Capovolta avanti + coniglietto con piego e stendo le gambe in verticale (0.60)

- Viene assegnata fino a 10° dalla verticale con penalità 0.30, altrimenti declassata a capovolta avanti + coniglietto con bacino alla verticale e tutte le penalità richieste dal caso
- La discesa della verticale è libera

Verticale segnata e capovolta (0.80)

- **L**a verticale deve essere segnata prima di effettuare il rotolamento: riconosciuta fino ai 10° in meno della verticalizzazione, altrimenti declassata a capovolta avanti

Schiacciata g.u 3" + g.a 3"

- La ginnasta non può variare l'ordine dell'esecuzione delle schiacciate

SPECIFICHE GENERALI:

Prove:
- Parallele: un esercizio
- Volteggio: 2 salti
- Trampolino: 2 salti
- Corpo libero e trave: 30 sec (Penalità - 0.30 se la ginnasta effettua più di 30 sec di prova) → solo elementi!

Presenza in campo gara:
- 1 istruttore per una ginnasta, dalle 3 allieve ingresso al secondo istruttore (al 3° richiamo del personale di gara penalità 0.30 ad ogni atleta in gara)
- no atlete che non partecipano alla gara in corso (al 3° richiamo del personale di gara penalità 0.30 ad ogni atleta in gara)

ESEMPIO ESERCIZIO CORRETTO CON UN ELEMENTO DI VALORE SUPERIORE

TRAVE	0.10	0.20	0.30	0.40
1	Partenza laterale alla trave: framezzo con gambe contemporanee/ consecutive, arrivo in accosciata	In punta alla trave: salire sulla trave ad 1 piede e subito g. libera tesa in appoggio avanti	In punta alla trave: salire sulla trave ad 1 piede, tenuta g. dietro tesa 3"	Laterale all'attrezzo, 2 passi e spinta del piede, salire sull'attrezzo e portare la g.tesa avanti
				Partenza laterale alla trave: squadra con scavalco della gamba.
2 spinta a 1'	Pennello con gamba elevata tesa = 45°	Chassè	2 Passi saltellati (consecutivi)	Salto del gatto a 45°
2 spinta a 2'	Pennello	Pennello scambiato	Pennello + pennello (serie)	Raccolto = 45°
3	3 passi avanti relevè a g. tesa + accosciata e ritorno in relevè	Passè in appoggio 3"	3 passi relevè con 1 circonduzione delle braccia a gambe tese	Tenuta 3" gamba tesa a 45°
	¼ di giro in doppio appoggio relevè + ¼ di giro in doppio appoggio in relevè	½ giro in accosciata	2 passi in relevè e ½ giro in accosciata	½ giro in relevè doppio appoggio
4	Appoggio delle mani sulla trave e sollevamento del bacino fino a stendere le gambe e sbilanciare il peso del corpo sopra le spalle	1 Coniglietto (Staccare i piedi dalla trave e tornare staccando in spinta le mani)	Da posizione seduta: distendersi supini sull'attrezzo e ritorno (appoggio di tutto il corpo sull'attrezzo)	2 Coniglietti consecutivi (stacco delle mani tra uno e l'altro coniglietto + ritorno con stacco di mani in spinta dall'attrezzo)
				Da posizione seduta: 3" sollevo le gambe a 90° con appoggio del busto (preparazione candela)
5	Pennello	Raccolto = 45°	Pennello ½ giro	Cosacco = 90°
			Raccolto ½ giro	

BASE TRAVE: Valore di partenza (VD) = 1.10 → La ginnasta si presenta in gara con un elemento (n°3) della categoria esordienti dal valore di 0.40

CORPO LIBERO	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
1	Rotolamento sul dorso da stazione eretta e arrivo sedute gambe flesse al petto	Capovolta avanti arrivo sedute g. unite e piegate	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta avanti + coniglietto (stacco piedi)	Da ferme: capovolta saltata	Capovolta avanti + coniglietto con piego e stendo le gambe in verticale
			Capovolta indietro arrivo sulle ginocchi (bacino basso)	Capovolta indietro arrivo sulle ginocchia (bacino alto)	Capovolta + coniglietto con bacino alla verticale	Capovolta indietro arrivo in piedi gambe piegate
2 salti spinta a 1'	Pennello con g. elevata = 45°	Salto del gatto 45°	Pennello con gamba elevata 90°	Sforbiciata = 45°	Cosacco = 45°	Enjambèe= 90°
	Chassè			Salto del gatto 90°		
2 salti spinta a 2'	Pennello	Raccolto = 45°	Pennello ½ giro	Raccolto = 90°	Enjambèe II = 90°	Pennello 1 giro
				Cosacco = 45°	Sisonnè = 90°	Raccolto ½ giro
3	3 passi relevè con 1 circonduzione di braccia	Passè in appoggio 3"	Passè relevè 3"	3 passi relevè + ½ relevè + ½ relevè (passo in mezzo)	Tenuta gamba tesa avanti = 90°	½ giro in passè relevè
	Relevè 3" (max estensione)	Candela 3"	½ g. relevè doppio ap.		Arabesque 3"	
4	Schiacciata g.u 3"	Schiacciata g.a 3"	Schiacciata g.u 3" + g.a 3"	Ponte g. aperte e tese 3"	Spaccata 3" (senza aiuto mani)	Pesce
				Spaccata con mani 3"		Ponte g. unite tese 3"
5	Coniglietto >45° (stacco piedi)	Da in ginocchio: verticale a L (arrivo libero)	Verticale a L (partenza e arrivo in piedi)	Verticale segnata	Ruota frontale con arrivo consecutivo dei piedi	Ruota con una mano
	Appoggio delle mani, sollevamento del bacino fino a stendere le gambe e sbilanciare il peso del corpo sopra le spalle			Ruota partenza dal ginocchio (arrivo in piedi)	Ruota costale con arrivo consecutivo dei piedi	Ruota spinta o saltata

CORPO LIBERO ESORDIENTI: Valore di partenza (VD) = 2.00 → la ginnasta si presenta in gara con un elemento (n°5) della categoria intermedio dal valore 0.50

ATTENZIONE POSSIBILE ERRORE DI ORDINE CRONOLOGICO!!!

La ginnasta esegue l'esercizio nel seguente ordine:

1. Capovolta avanti + coniglietto bacino alla verticale (0.50)
2. Raccolto = 90° (0.40)
3. ½ giro in passè (0.60)
4. Spaccata con mani 3" (0.40)
5. Ruota partenza dal ginocchio (0.40)

In questo caso non prende il "½ giro in passè" (valore intermedio 0.60) come valore più alto, perché ha precedentemente fatto come primo elemento (anche involontariamente) "Capovolta avanti + coniglietto bacino alla verticale" (valore intermedio 0.50). Pertanto, perde la riga 3 di esigenza, non essendo possibile declassarlo. L'elemento viene visto ma non riconosciuto (si toglie il valore dell'elemento) e comunque penalizzato. NB: ove possibile gli elementi vengono declassati!

Corretto:

1. Raccolto = 90° (0.40)
2. ½ giro in passè (0.60)
3. Spaccata con mani 3" (0.40)
4. Ruota (0.50)
5. Capovolta avanti + coniglietto bacino alla verticale (0.50) → declassata a Capovolta + coniglietto (stacco piedi) (0.40)

CORPO LIBERO	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
1	Rotolamento sul dorso da stazione eretta e arrivo sedute gambe flesse al petto	Capovolta avanti arrivo sedute g. unite e piegate	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta avanti + coniglietto (stacco piedi)	Da ferme: capovolta saltata	Capovolta avanti + coniglietto con piego e stendo le gambe in verticale
			Capovolta indietro arrivo sulle ginocchia (bacino basso)	Capovolta indietro arrivo sulle ginocchia (bacino alto)	Capovolta + coniglietto con bacino alla verticale	Capovolta indietro arrivo in piedi gambe piegate
2 salti spinta a 1'	Pennello con g. elevata = 45°	Salto del gatto 45°	Pennello con gamba elevata 90°	Sforbiciata = 45°	Cosacco = 45°	Enjambèe= 90°
	Chassè			Salto del gatto 90°		
2 salti spinta a 2'	Pennello	Raccolto = 45°	Pennello ½ giro	Raccolto = 90°	Enjambèe II = 90°	Pennello 1 giro
				Cosacco = 45°	Sisonnè = 90°	Raccolto ½ giro
3	3 passi relevè con 1 circonduzione di braccia	Passè in appoggio 3"	Passè relevè 3"	3 passi relevè + ½ relevè + ½ relevè (passo in mezzo)	Tenuta gamba tesa avanti = 90°	½ giro in passè relevè
	Relevè 3" (max estensione)	Candela 3"	½ g. relevè doppio ap.		Arabesque 3"	
4	Schiacciata g.u 3"	Schiacciata g.a 3"	Schiacciata g.u 3" + g.a 3"	Ponte g. aperte e tese 3"	Spaccata 3" (senza aiuto mani)	Pesce
				Spaccata con mani 3"		Ponte g. unite tese 3"
5	Coniglietto >45° (stacco piedi)	Da in ginocchio: verticale a L (arrivo libero)	Verticale a L (partenza e arrivo in piedi	Verticale segnata	Ruota frontale con arrivo consecutivo dei piedi	Ruota con una mano
	Appoggio delle mani, sollevamento del bacino fino a stendere le gambe e sbilanciare il peso del corpo sopra le spalle			Ruota partenza dal ginocchio (arrivo in piedi)	Ruota costale con arrivo consecutivo dei piedi	Ruota spinta o saltata