Regolamento - Griglie GAM

LEGA GINNASTICA

CAMPIONATO GINNASTICA ARTISTICA

LEGAGym

Antonello Di Carlo



LIVELLI E REGOLE GENERALI DI GARA

- Il programma tecnico è suddiviso in 4 livelli: **Livello BASE, Livello INTERMEDIO, Livello AVANZATO.**

  Ogni livello ha delle specifiche regole di gara.

- Il **Livello BASE** prevede l'utilizzo di 4 attrezzi:
  - Corpo Libero
  - Volteggio (tappetoni h=60 cm)
  - Parallele Pari
  - Mini Trampolino

  Ai fini della **classifica generale** verranno presi i **migliori 3 punteggi**.

- Il **Livello INTERMEDIO** prevede l'utilizzo di 5 attrezzi:
  - Corpo Libero
  - Volteggio (tappetoni h=80 cm)
  - Parallele Pari
  - Mini Trampolino
  - Sbarra bassa (h=160 cm dalla sommità dei tappeti)

  Ai fini della **classifica generale** verranno presi i **migliori 4 punteggi**.

- Il **Livello AVANZATO** prevede l'utilizzo di 6 attrezzi:
  - Corpo Libero
  - Volteggio (cubone h=100 cm e tappeto di arrivo h=20 cm)
  - Parallele Pari
  - Mini Trampolino
  - Sbarra bassa (h=160 cm dalla sommità dei tappeti)
  - Funghetto

  Ai fini della **classifica generale** verranno presi i **migliori 5 punteggi**.

❖ Fasce d'età e Livelli

- Di seguito è mostrata la divisione delle fasce d'età ed i corrispondenti livelli in cui è possibile gareggiare:

Denominazione	Anno di nascita	Livelli
Fascia A	2021-2020-2019*	**Base**
Fascia B	2019*-2018-2017	**Tutti i Livelli**
Fascia C	2016-2015-2014	**Tutti i Livelli**
Fascia D	2013 in poi	**Tutti i Livelli**

* I ginnasti anno 2019 che compiono gli 8 anni **ENTRO** la data della Competizione a cui si iscrivono rientreranno nella Fascia B dei Livelli Base, Intermedio e Avanzato di quella Competizione; mentre i ginnasti anno 2019 che compiono gli 8 anni **DOPO** la data della Competizione a cui si iscrivono rientreranno nella Fascia A MIX del Livello Baby MIX o nella Fascia A dei Livello Base di quella Competizione.

❖ Regole di Costruzione degli Esercizi

- Il presente programma tecnico prevede, per ogni attrezzo, specifiche **griglie tecniche** sulle quali sono indicati gli elementi con cui è possibile costruire un esercizio di gara.

  Ogni griglia è divisa in **righe** e **livelli** tecnici.

- Al **Corpo Libero**, alle **Parallele Pari**, e alla **Sbarra**

  per ogni livello, sono specificati il numero di elementi richiesti per comporre un esercizio ed il numero di righe tecniche da ricoprire.

  Di seguito sono illustrate tutte le combinazioni N° elementi / N° righe per la costruzione degli esercizi ad ogni attrezzo e per ogni livello:

	CORPO LIBERO	PARALLELE PARI	SBARRA
LIVELLO BASE	6 elementi 5 righe	6 elementi 4 righe	NO
LIVELLO INTERMEDIO	8 elementi 6 righe	8 elementi 5 righe	8 elementi 4 righe
LIVELLO AVANZATO	8 elementi 7 righe	8 elementi 6 righe	8 elementi 6 righe

- Al **Funghetto** sono predisposti **3 esercizi obbligatori** con difficoltà e punteggio di partenza graduali.
- Al **Mini Trampolino** a seconda del livello, ci sono specifiche regole:
  - nel livello **Base** si deve eseguire **2 volte lo stesso salto**. Per il punteggio finale verrà considerato il **tentativo migliore** tra i due. L' utilizzo della panca è facoltativo per tutte le fasce d'età;
  - nel livello **Intermedio** si devono eseguire **2 salti diversi** di matrice tecnica differente o uguale. Il punteggio finale sarà scaturito dal **migliore dei due salti**. L' utilizzo della panca è facoltativo per tutte le fasce d'età;
  - nel livello **Avanzato** si devono eseguire **2 salti di matrice tecnica differente.** Il punteggio sarà scaturito dalla **media dei due salti**. L' utilizzo della panca è facoltativo per tutte le fasce d'età.
- Al **Volteggio,** in tutti i livelli si deve eseguire **un solo salto**.

  Per ogni livello è prevista un'attrezzatura differente:
  - per il livello **Base** è previsto l'utilizzo di **Tappetoni** ad altezza pari a **60 cm**;
  - per il livello **Intermedio** è previsto l'utilizzo di **Tappetoni** ad altezza pari a **80 cm**;
  - per il livello **Avanzato** è previsto l'utilizzo del **Cubone** ad altezza pari a **100 cm** con **tappeto di arrivo di 20 cm**;

- Di seguito è riportata una **tabella riassuntiva** di tutte le regole di gara dei vari livelli ai vari attrezzi:

Campionati Individuali						
	Corpo Libero	**Volteggio**	**Mini Trampolino**	**Parallele Pari**	**Sbarra**	**Funghetto**
LIVELLO BASE (3 attrezzi su 4)	- 6 elementi - 5 righe	- 1 salto - Tappetoni, h=60cm	- 2 volte lo stesso salto - Miglior tentativo	- 6 elementi - 4 righe	NO	NO
LIVELLO INTERMEDIO (4 attrezzi su 5)	- 8 elementi - 6 righe	- 1 salto - Tappetoni, h=80cm	- 2 salti diversi - migliore dei 2 salti	- 8 elementi - 5 righe	- 8 elementi - 4 righe	NO
LIVELLO AVANZATO (5 attrezzi su 6)	- 8 elementi - 7 righe	- 1 salto -cubo, h=100cm - arrivo, h=20cm	- 2 salti matrice diversa - media dei 2 salti	- 8 elementi - 6 righe	- 8 elementi - 6 righe	- max obbligatorio 3

❖ PUNTEGGI DI PARTENZA E PENALIZZAZIONI

- Al **Corpo Libero**, alle **Parallele Pari**, alla **Sbarra:**

  il **Punteggio di Partenza dell'Esercizio (P.P.E.)** sarà dato dalla **somma degli elementi presentati e riconosciuti dalla giuria + 10 punti se si eseguono dai 5 agli 8 elementi.**

  Nel caso in cui un esercizio possiede meno di 5 elementi presentati e riconosciuti dalla giuria, si attuerà la penalizzazione per **Esercizio Corto** come da **tabella riportata di seguito:**

Numero di elementi	Penalità
Da 8 a 5	0.00 punti
Da 4	2.00 punti
Da 3	4.00 punti
Da 2	6.00 punti
Da 1	8.00 punti
0	10.00 punti

  È prevista una penalizzazione di **-0.5 punti per ogni riga in meno** rispetto al numero di righe da ricoprire per il proprio livello di appartenenza.

- Al **Corpo Libero**:

  nel livello **Base, non è possibile** terminare l'esercizio con un elemento delle **righe 1, 2 e 3** o con un elemento evidenziato in rosso. In caso contrario si attuerà una **penalizzazione di 0.5 punti** come se non fosse stata ricoperta una riga;

  Nei livelli **Intermedio e Avanzato** è **obbligatorio terminare** l'esercizio con un elemento delle **righe 7, 8, 9 e 10**, esclusi gli elementi evidenziati in rosso. in caso contrario si attuerà una **penalizzazione di 0.5 punti**, come per la regola precedente;

  Gli elementi evidenziati sulla griglia con un **asterisco (*)**, se eseguiti senza ulteriore elemento consecutivo, dovranno terminare con un pennello e ricerca dell'arrivo, altrimenti verrà applicata una **penalizzazione di 0.3 punti.**

- Precisazione al **Corpo Libero:**

  gli esercizi, nelle Fasi Interregionali e nella Fase Nazionale, possono essere eseguiti su una pedana regolamentare 12mX12m oppure su una striscia di pedana lunga massimo 17m. La decisione sarà a discrezione della società organizzatrice di ciascuna tappa, che ne darà comunicazione al momento dell'uscita degli ordini di lavoro.
  In ogni caso, si consiglia la preparazione degli esercizi sulla striscia facilitante di 17m, più semplicemente reperibile.

- Alle **Parallele Pari**, e alla **Sbarra**, la riga uscita non può essere sostituita con nessun'altra. Quindi un esercizio deve terminare sempre con un elemento di tipo uscita per non incorrere nella **penalità di 0.5 punti** per mancata riga.

- Precisazione alle **Parallele Pari:**

  lo **slancio** dietro perfettamente **all'orizzontale** (linea del busto e dei piedi parallela agli staggi) sarà considerato come uno **slancio sopra gli staggi** e quindi **non aumenterà** il **valore dell'elemento**. L'aumento di valore si avrà quando lo slancio supera l'orizzontale.

- Precisazione alla **Sbarra**:

  è ammesso l'utilizzo di pedane o altri rialzi per iniziare l'esercizio.

- Al **Volteggio** e al **Mini Trampolino**:

  il **Punteggio di Partenza del Salto (P. P. S.)** è già espresso sulla griglia, ad eccezione dei salti di difficoltà superiore al livello di appartenenza. In quel caso il **P.P.S.** non sarà quello indicato dalla griglia ma sarà il valore massimo possibile per quel livello.

- Precisazione al **Volteggio:**

  nei livelli **Base** e **Intermedio** i salti che terminano in piedi possono essere seguiti da **2 passi** nel verso di arrivo del salto, se c'è un evidente eccesso di spinta. Gli ulteriori passi verranno penalizzati dalla giuria come errori del salto.

- Al **Funghetto:**

  i valori degli **esercizi Obbligatori** proposti sono già espressi sulla griglia.

Nel caso in cui **un elemento** dell'obbligatorio **non si esegue** o **non viene riconosciuto** dalla giuria, ci sarà una penalizzazione di **-0.50 ogni volta**;

N.B.: La regola di **Esercizio Corto** per il **Funghetto** non verrà applicata.

- Precisazione al **Funghetto:**

  gli elementi degli esercizi obbligatori non devono per forza essere eseguiti nell'ordine indicato. Inoltre, è possibile eseguire più mulinelli (**e non in meno**) rispetto a quelli indicati sull'obbligatorio.

❖ Griglie Tecniche e Regole di Compilazione

- È **obbligatorio compilare** e consegnare alla giuria le **griglie di compilazione** prima della gara. La mancata osservazione di questa regola comporterà **una penalizzazione di 1.00 punti** per ogni attrezzo sprovvisto di griglia di compilazione.

- Su tutte le Griglie Tecniche sono evidenziati gli sbarramenti relativi ai diversi livelli. Lo sbarramento di livello non è però vincolante, nel senso che **il ginnasta può presentare elementi di difficoltà superiore al suo livello di appartenenza ottenendo per quell' elemento il valore massimo di sbarramento.**

  Ad esempio, se si partecipa ad una competizione di livello **Intermedio**, dove gli elementi di valore massimo sono le C =0.3, e si presenta un elemento di valore D, tale elemento avrà lo stesso valore di una C, ovvero 0.3, invece di 0.4 come dovrebbe essere per una competizione di livello superiore.

  Stessa considerazione vale, ovviamente, anche per i salti al **Volteggio** e al **Mini Trampolino**.

- Sulla **griglia di compilazione** si dovranno evidenziare solo **i 6/8 elementi di più alto valore** presenti nell'esercizio, anche se l'esercizio presenta **ulteriori elementi di valore inferiore**. Quest' ultimi **non contribuiscono ad aumentare il punteggio di partenza dell'esercizio**, salvo il caso in cui non si eseguano o non vengano riconosciuti alcuni elementi evidenziati sulla griglia. In questo caso verranno presi in considerazione dalla giuria gli ulteriori elementi riconosciuti per calcolare il nuovo punteggio di partenza dell'esercizio.

- Se il **ginnasta** esegue uno o più **elementi** che **non sono stati evidenziati** sulla **griglia di compilazione**, oppure **modifica un elemento** (per esempio, invece di una kippe slancio, segnata sulla griglia, esegue una kippe slancio all'orizzontale), o ancora **non esegue** uno o più elementi segnati sulla griglia di

compilazione, **la giuria potrà modificare** la compilazione della griglia per determinare il **nuovo Punteggio di Partenza dell'Esercizio senza nessuna penalizzazione**.

Se però il **ginnasta** esegue un salto al **Volteggio** o al **Mini Trampolino** oppure un esercizio **molto diverso** da quello segnato sulla **griglia di compilazione**, ovvero **maggiore o uguale al 50%** rispetto a ciò che è stato evidenziato sulla griglia, verrà applicata una **penalizzazione di 1.00 punti** come se non fosse stata consegnata alcuna griglia.

CORPO LIBERO

Nome Atleta:		**Fascia:**		**Società:**	
Cognome Atleta:		**Livello:**			

			valore	A	B	C	D
				0,1	0,2	0,3	0,4
elementi non acrobatici	**1**	**statici**		Equilibrio sui glutei gambe flesse	Equilibrio sui glutei gambe tese (45°)	Squadra unita 2"	Squadra divaricata
				Massima flessione del busto a gambe unite e tese 2"	Massima flessione del busto a gambe divaricate e tese 2"	Staccata sagittale	Staccata frontale
				Candela 2" con pressione delle mani a terra tese	Ponte 2"	Candela 2" con braccia poggiata a terra sopra la testa	Verticale 2"
	2	**dinamici (forza)**		Da corpo proteso avanti con appoggio delle mani a terra, mezzo giro arrivo corpo proteso dietro (o viceversa)	Da seduti g. uni. e tese, retropulsione delle mani a terra per spingeresi a corpo proteso avanti	Da squadra unita, retropulsione delle braccia per portarsi a corpo proteso avanti passando per la squadra max	Da in piedi, salita a gambe divaricate in verticale 2"
				Pennello 180°	Pennello 360°		
	3	**circolari**		1 Premulinello	2 Premulinelli consecutivi	Premulinello + verticale di passaggio	Premulinello + verticale ferma 2"
rotolamenti	**4**	**avanti**		Capovolta avanti arrivo seduto	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata	tuffo
				dondolino sulla schiena con presa delle ginocchia con le mani e salire in piedi		Capovolta avanti + salita in verticale di passaggio a gambe flesse o divaricate	Capovolta avanti + salita in verticale 2" a gambe unite e tese + capovolta avanti
	5	**dietro**		Capovolta dietro arrivo gambe divaricate	Capovolta dietro arrivo in piedi a gambe tese	Capovolta dietro braccia tese e gambe tese	Capovolta dietro in verticale braccia tese
rovesciamenti	**6**	**avanti**		Verticale di passaggio + capovolta arrivo seduto	Ruota arrivo laterale	Ruota + ruota arrivo laterale	Perno 180° in verticale
					Verticale di passaggio + capovolta arrivo in piedi	Verticale + capovolta arrivo in piedi a gambe tese	
ribaltamenti	**7**	**avanti**			Verticale con rimbalzo sulle braccia (passo verticale spinta) + capovolta	Kippe di testa	Partenza piedi uniti, verticale con rimbalzo sulle braccia + capovolta
						Ribaltata a 1 gamba	Ribaltata a 2 gambe*
	8	**dietro**			Rondata*	Flic dietro arrivo a corpo proteso dietro	Flic dietro*
salti acrobatici	**9**	**avanti**				Salto giro raccolto avanti	Salto giro raccolto avanti con avvitamento 180°
							Salto giro carpio avanti
	10	**dietro**				Salto giro raccolto dietro	Salto giro teso dietro
						Salto giro carpio dietro	Salto raccolto dietro con avvitamento 180° o twist raccolto

Livello Base (6 elementi; 5 righe)

Livello Intermedio (8 elementi; 6 righe)

Livello Avanzato (8 elementi; 7 righe)

P.P.E.	nota E	Pen.	nota F

MINI TRAMPOLINO

Nome Atleta:						**Fascia:**		**Società:**			
Cognome Atleta:						**Livello:**					
valore		**10,4**	**10,6**	**10,8**	**11**	**11,2**	**11,8**	**12,4**	**12,6**	**13**	**13,4**
1	**Avanti**	Pennello	Pennello raccolto	Capovolta saltata	Pennello 1 giro	Tuffo	Flic avanti		Salto giro teso	Salto giro teso con avvitamento 180°	Salto giro teso con avvitamento 360°
			Pennello gambe divaricate	Pennello 1/2 giro		Verticale spinta arrivo supino	Salto giro raccolto	Salto giro raccolto con avvitamento 180°	Salto giro raccolto con avvitamento 360°		
								Salto giro carpio	Salto giro carpio con avvitamento 180°	Salto giro carpio con avvitamento 360°	
2	**Dietro**		Rondata + pennello	Rondata + pennello raccolto	Rondata + rimbalzo arrivo supino	Rondata + flic arrivo mani a terra e corpo proteso dietro	Rondata + flic dietro	Rondata + salto carpio	Rondata + salto teso	Rondata teso con avvitamento 180°	Rondata + teso con avvitamento 360°
							Rondata + salto raccolto	Rondata + twist raccolto o raccolto con avvitamento 180°	Rondata + twist carpio	Rondata + twist carpio con avvitamento 180°	

Livello Base (2 volte lo stesso salto)

Livello Intermedio (2 salti diversi di matrice tecnica differente o uguale; vale il migliore dei due salti)

Livello Avanzato (2 salti di matrice tecnica differente; vale la media dei due salti)

	P.P.S.	**nota E**	**Pen.**	**nota F**
primo salto				
secondo salto				

VOLTEGGIO

Nome Atleta:						**Fascia:**		**Società:**			
Cognome Atleta:						**Livello:**					
valore		**10,4**	**10,8**	**11,2**	**11,8**	**12,2**	**12,4**	**12,8**	**13**	**13,2**	**13,6**
1	**Rovesciamenti Avanti**	Posa delle mani + posa dei piedi + pennello	Capovolta saltata	Verticale e capovolta arrivo in piedi	Verticale e capovolta arrivo in piedi	Verticale spinta con arrivo supino	Flic avanti			Ribaltata	Ribaltata con 1/2 giro
2	**Volteggio con 1/4 o 1/2 avv. Nella prima fase di volo**			Ruota arrivo laterale gambe aperte	Ruota arrivo laterale gambe aperte	Rondata	Rondata per Kasamatsu		Rondata	Rondata per Kasamatsu	
3	**Volteggio dalla rondata sulla pedana**			Rondata arrivo supino sui tappeti	Rondata arrivo supino sui tappeti		Rondata + flic dietro arrivo in 4 appoggi prono	Rondata + flic dietro sui tappeti arrivo in piedi			Rondata + flic dietro

Livello Base (tappetone 60 cm)

Livello Intermedio (tappetone 80 cm)

Livello Avanzato (cubone 1 m)

P.P.S.	**nota E**	**Pen.**	**nota F**

PARALLELE PARI

Nome Atleta:		Fascia:		Società:	
Cognome Atleta:		Livello:			

			valore	A 0,1	B 0,2	C 0,3	D 0,4
elementi in appoggio	1	senza capovolgimenti		Squadra gambe unite e flesse 2"	Squadra gambe unite e tese 2"	Squadra gambe unite 2" su uno staggio	Squadra gambe divaricata 2"
				Con spinta dei piedi, salita in appoggio braccia tese e corpo teso 2"	Con spinta dei piedi, salita in appoggio in squadra gambe unite tese 2"		Da seduti o squadra gambe div. , passando per l'orizzontale a g. div. , unire le gambe dietro per continuare in oscilazione avanti
	2	con capovolgimenti		Da seduti gambe div. , capovolta sugli omeri e arrivo seduto gambe div.	Da squadra uni. o div. , capovolta sugli omeri arrivo seduto a gambe div.	Da squadra uni. o div. , verticale sugli omeri 2"	Da verticale 2", scendere in verticale sugli omeri 2"
					Da seduti gambe div. , Verticale sugli omeri 2"		
	3	slancio		Da seduti gambe div., spostamento delle mani avanti per unire le gambe dietro in oscillazione	Oscillazione completa con piedi sopra gli staggi	Oscillazione completa sopra l'orizzontale	Oscillazione in verticale 2"
				Oscillazione avanti e sedia su uno staggio	Da sedia su uno staggio, mezzo giro in quadrupedia + oscillazione avanti		
elementi in sospensione brachiale	4	avanti		Oscillazione completa in sosp. brachiale con il corpo sotto gli staggi	Oscillazione completa in sosp. Btachiale con il corpo all'altezza degli staggi (avanti e dietro)	Oscillazione completa in sosp. brachiale con il corpo sopra gli staggi (avanti e dietro)	Kippe brachiale gambe unite + oscillazione sopra gli staggi
					Colpo di petto gambe divaricate	Kippe brachiale gambe divaricate	Colpo di petto gambe unite + oscillazione sopra gli staggi
	5	dietro			Slanciappoggio dietro arrivo corpo proteso dietro con i piedi poggiati sugli staggi	Slanciappoggio dietro sopra gli staggi	Slancio dietro in app. brachiale e giro completo sugli omeri (rullou avanti)
elementi in sospensione rovesciata	6	kippe brevi			Kippe breve a gambe divaricate	Kippe breve gambe unite e slancio sopra gli staggi	Kippe breve gambe unite e slancio sopra l'orizzontale
	7	impennate e controkippe		Oscillazione completa in sospen. rovesc. gambe unite e tese in faccia	dall' appoggio o dalla squadra unita, semirovesciamento dietro con gambe tese in faccia alla sospensione a corpo teso	Inpennata arrivo in sosp. brachiale	Controkippe alla sospensione
elementi in sospensione ritta	8	Kippe lunga			Kippe lunga a gambe divaricate	Kippe lunga gambe unite e slancio sopra gli staggi	Kippe lunga gambe unite e slancio sopra l'orizzontale
	9	Moy		Oscillazione completa in sospensione (anche a gambe flesse durante la frustata)	Oscillazione completa con corpo all'altezza degli staggi (anche a gambe flesse durante la frustata)	Moy dall'oscillazione in sospensione ritta (anche a g. flesse) alla sosp. brachiale	Moy dall'appoggio alla sosp. brachiale con passaggio in sosp. a corpo teso (anche gambe flesse)
uscite	10	avanti				Oscillazione avanti con spostamento laterale agli staggi con 1/2 giro esterno (bandiera)	Bandiera all'orizzontale
		dietro		Oscillazione dietro e saltare a terra tra gli staggi	Oscillazione dietro e saltare a terra scavalcando esternamente gli staggi	Oscillazione dietro e saltare a terra scavalcando esternamente gli staggi con 1/2 giro interno	Oscillazione in verticale e spostamento laterale agli staggi

Livello Base (6 elementi; 4 righe)

Livello Intermedio (8 elementi; 5 righe)

Livello Avanzato (8 elementi; 6 righe)

P.P.E.	nota E	Pen.	nota F

SBARRA (altezza 1,60 m)

Nome Atleta:		**Fascia:**		**Società:**	
Cognome Atleta:		**Livello:**			

			A	B	C	D
		valore	**0,1**	**0,2**	**0,3**	**0,4**
elementi in appoggio	**1**	**slanci, sott'entrate e sott'uscite delle gambe e cambi di fronte**	Slancio sotto orizzontale	Mezzo giro e sott'uscita della gamba		Slancio all'orizzontale
			Sott'entrata della gamba tra le braccia per arrivare in appoggio sagittale	Da appoggio dorsale, mezzo giro e arrivo in app. frontale		
elementi in avvicinamento alla sbarra	**2**	**infilate e giri con una o due gambe tra le mani**	Basculle in presa poplitea	Infilata in presa poplite e nel secondo slancio arrivo in app. sagittale	Girarrosto avanti	Infilata a una gamba tesa
	3	**piantate**	Slancio avanti - dietro con piedi alla sbarra a gambe div.	Slancio avanti - dietro con piedi alla sbarra a gambe uni.	Giro di pianta gambe divaricate	Giro di pianta gambe unite
	4	**kippe lunge**			Kippe lunga	Kippe lunga e slancio
	5	**kippe brevi**			kippe breve	Kippe breve e slancio
	6	**capovolte avanti e dietro**	Capovolta all'appoggio con spinta dei piedi a terra	Capovolta all'appoggio con partenza piedi a terra o gambe in squadra	Giro addominale	Giro addominale staccato dalla sbarra
			Giro addominale avanti gambe flesse	Giro addominale avanti gambe tese (ochetta)	Ochetta e slancio sotto orizzontale	Ochetta e slancio all'orizzontale
	7	**giri a gambe divaricate**		Slancio avanti - dietro a gambe divaricate		Giro Stalder
elementi in sospensione	**8**	**corpo squadrato**		Tempo di fucs dalla sospensione	Fucs dall'appoggio	Fucs da uno slancio in orizzontale
uscite	**9**	**avanti e dietro**	Slancio dietro e salto a terra	Slancio dietro all'orizzontale e salto a terra	Fioretto gambe divaricate	Fioretto gambe unite
				Guizzo	Guizzo con 1/2 giro	Fioretto gambe divaricate con 1/2 giro

Livello Intermedio (8 elementi 4 righe)

Livello Avanzato (8 elementi 6 righe)

P.P.E.	nota E	Pen.	nota F

FUNGHETTO

Nome Atleta:		**Fascia:**		**Società:**	
Cognome Atleta:		**Livello:**			

obbligatorio 1	**obbligatorio 2**	**obbligatorio 3**
punti 12,5	**punti 13,0**	**punti 13,5**
Partenza gambe unite, spinta dei piedi per eseguire 1 mulinello gambe unite	Partenza gambe unite, spinta dei piedi per eseguire 1 mulinello gambe unite	Partenza gambe unite, spinta dei piedi per eseguire 1 mulinello gambe unite
1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello
1 mulinello	1 mulinello	Stokly d A
1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello
1 mulinello	pelle	pelle
1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello
1 mulinello	1 mulinello	1 mulinello
mulinello e saltare a terra	mulinello e saltare a terra	mulinello e saltare a terra

Livello Avanzato

P.P.O.	**nota E**	**Pen.**	**nota F**