



PROGRAMMA TECNICO OPES ITALIA 2023 - 2024
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

LIVELLO 1

TRAVE: Altezza 50 cm			CORPO LIBERO			PARALLELE: STAGGIO BASSO				
	0,5	1	1,5		0,5	1	1,5		1	1,5
1	Chassè destro o chassè sinistro	Chassè destro + chassè sinistro o viceversa	Salto raccolto	1	1/2 giro in relevè	1/2 giro in passè	1/2 giro in passè + passo 1/2 giro in passè sull'altra gamba	1	Entrata: in appoggio arf (anche con aiuto di un supporto)	Entrata: Salita in capovolta d arf (partenza libera)
2	Uscita: se	Uscita: Battuta a ppu +se	Uscita: Battuta a ppu + se raccolto	2	Salto del Gatto	Chassè + Salto del gatto	Enjambeè 90° + Salto del gatto	2	Uscita: Dall'appoggio discesa in capovolta a a gambe tese arrivo in piedi	Uscita: Dall'appoggio slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio
3	Tenuta in relevè 2"	1/2 giro in relevè	1/2 giro in relevè + passo 1/2 giro in relevè	3	Se	Se con 1/2 giro	se raccolto con 1/2 giro	3	Dall'appoggio: Passaggio L di 1 gamba (s.s.m.)	Dall'appoggio: Passaggio L di 1 gamba (c.s.m.)
4	Se	Se + Se	Salto del gatto	4		Capovolta a	Verticale + capovolta a	4	Dall'appoggio passaggio laterale di ritorno di 1 gamba (s.s.m.)	Dall'appoggio passaggio laterale di ritorno di 1 gamba (c.s.m.)
5	Max accosciata tenuta 2"	Candela: partenza seduti e ritorno seduti	Candela: partenza in piedi e ritorno in piedi	5	Capovolta d arrivo in ginocchio	Capovolta d a braccia piegate	Capovolta d a braccia tese	5	Slanci d gu (piedi sotto staggio)	2 Slanci d gu (piedi sotto staggio)
6	Coniglietto non in verticale	Coniglietto in verticale	Slancio non in verticale con cambio di gamba	6		Ruota	ppu: Presalto + Ruota	6	Tenuta in appoggio con distacco alternato delle mani	Tenuta in appoggio con slancio L alternato delle gambe (piedi H staggio)
7		Distendersi supini e ritorno		7	Flessione del busto gambe divaricate o unite	Candela: partenza e ritorno in piedi	Ponte o Tic Tac	7	Tenuta in appoggio con slancio L alternato delle gambe (piedi sotto staggio)	Giro d con 1 g infilata in presa poplitea
8	Passo saltellato o Chassè destro o chassè sinistro	Passo saltellato + passo saltellato o Chassè destro + chassè sinistro o viceversa		8	Chassè sx o chassè dx	Chassè sx + chassè dx o viceversa	Sforbiciata a gambe tese	8	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Bascoule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea

ATLETA	CAT.	ATLETA	CAT.	ATLETA	CAT.
SOCIETÀ		SOCIETÀ		SOCIETÀ	
PUNTEGGIO DI PARTENZA	PENALITÀ	PUNTEGGIO DI PARTENZA	PENALITÀ	PUNTEGGIO DI PARTENZA	PENALITÀ
PUNTEGGIO FINALE		PUNTEGGIO FINALE		PUNTEGGIO FINALE	