



**PROGRAMMA TECNICO OPES ITALIA 2023 - 2024**  
**GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE**

**LIVELLO 2**

TRAVE: Altezza 50 cm			CORPO LIBERO			PARALLELE: STAGGIO BASSO				
	0,5	1	1,5		0,5	1	1,5		1	1,5
1	Se + Se	Salto raccolto	Salto raccolto + Se	1	1/2 giro in passé	1 giro in passé o 1/2 giro (180°) con g libera tesa a 45°	1 g passé + passo a g tesa e slancio g a o 1/2 giro con gamba libera tesa a 90°	1	Entrata: Salita in capovolta d arf (partenza libera)	Entrata: Salita in capovolta d arf (partenza ppu senza spinta)
2	Uscita: Battuta a ppu + se raccolto	Uscita: Battuta a ppu + salto divaricato frontale (apertura 90°)	Uscita: Rondana mani all'estremità della trave o Verticale sul piano sagittale e arrivo laterale alla trave	2	Chassé + Salto del gatto	Enjambeè 90° + Salto del gatto	Enjambeè + Enjambeè oppure Enjambeè con ¼ di giro (90°)	2	Uscita: Posa successiva dei piedi a gd e spinta con arrivo in piedi davanti allo staggio o Posa successiva dei piedi e Fioretto a gd	Uscita: Slancio d posa dei piedi sullo staggio a gu e spinta con arrivo in piedi davanti allo staggio o Fioretto
3	1/2 giro in relevè	1/2 giro in relevè + passo 1/2 giro in relevè	1/2 giro in passé	3	Se con 1/2 giro	Se con 1 giro	Enjambeè sul posto o Salto Divaricato sul posto	3	Giro dietro con 1 g infilata in presa poplitea o Bascoule con 1 g infilata in presa poplitea	Giro dietro con una gamba tesa infilata o Giro addominale d a g tese
4	Salto del gatto	Salto del gatto + se	Enjambeè (ap. a 90°)	4	Capovolta a	Rovesciata a	Ribaltata 1 g	4	Giro avanti con una gamba infilata in presa poplitea	Giro addominale avanti a gambe piegate o Giro a con 1 g infilata Tesa
5		Capovolta dietro (partenza - arrivo liberi)	Verticale di slancio con cambio di gamba (sforbiciata)	5	Capovolta d a braccia tese	Rovesciata d	ppu: Presalto + Rondana + se	5	Dall'appoggio: Passaggio L di 1 gamba (c.s.m.)	Dall'appoggio con 1 gamba infilata ½ giro riunendo le gambe in arf
6	Candela: da in piedi e ritorno in piedi	Candela: da in piedi e ritorno in piedi su una g	Capovolta a (partenza - arrivo liberi)	6	Capovolta a + se	Verticale + capovolta a	Verticale + 1/2 giro	6	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Slancio d gu (piedi H dello staggio)
7	Distendersi supini e ritorno	Ponte (partenza libera)	Ponte + rovesciata d	7		Ruota	ppu filc d smezato	7	Dall'appoggio con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf	
8		Enjambeè sul posto (ap, 90°)	Enjambeè sul posto (ap, 90°) +se	8	Salto del Gatto	Salto del gatto con 1/2 giro o Sissonne	Salto del gatto con 1 giro	8	Dall'appoggio con g infilata passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf	

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	