



PROGRAMMA TECNICO OPES ITALIA 2023 - 2024
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

LIVELLO 4

TRAVE: Altezza 125 cm			CORPO LIBERO			PARALLELE: STAGGIO ALTO				
	0,5	1	1,5		0,5	1	1,5		1	1,5
1	Se + Salto raccolto	Salto raccolto + Salto del cosacco	Enjambeè sul posto + Sissonne	1	1 giro in passè + passo slancio (tutto in relevè)	1 giro (360°) in passè + passo 1 giro (360°) in passè sull'altra gamba o 1 giro (360°) con g libera tesa a 45°	2 giri (720°) in passè o 1 giro (360°) con g libera tesa a 90°		Kippe SI o Kippe con 1 g infilata tesa	Kippe slancio a gambe unite sopra l'orizzontale
2	Uscita: Verticale sul piano sagittale e uscita laterale	Uscita: Salto a r o Ruota sulla trave + se	Uscita: Rondata + se o Salto d r	2	Chassè + Enjambeè cambio	Enjambeè cambio + Enjambeè	Enjambeè cambio + Johnson o Enjambeè Cambio + Enjambeè con 1/4 di giro		Uscita SS: Fioretto a gambe unite o divaricate	Uscita SS: Fioretto a gambe unite o divaricate con 1/2 giro o dall'oscillazione salto dr
3	1 giro in passè	1 giro gamba libera	1 giro con gamba libera tesa a +45°	3	Enjambeè sul posto	Enjambeè sul posto con ½ giro	Salto Divaricato con 1 giro o Enjambeè con 1 giro		Slancio d gu o gd (-45)	Slancio d gu o gd (+45)
4	Enjambeè (ap. a 90°)	Enjambeè + se	Enjambeè con cambio di gamba	4	Ribaltata 2 g + se	Salto avanti raccolto o carpiato (anche con Ribaltata)	Salto avanti teso (anche con Ribaltata)		Tempo di Capovolta (-45) o Giro a con 1 g infilata Tesa o Giro addominale d a g tese	Tempo di Capovolta (+45)
5	Ponte + Rovesciata d	Rovesciata d	Flic smezzato o unito	5	ppu: Presalto + Rondata + salto divaricato	Rondata + Salto dietro raccolto o carpiato (anche con flic)	Rondata + Salto dietro teso (anche con flic)		Slancio dietro e posa dei piedi per portarsi in sospensione allo SS	Giro di pianta
6	Ponte	Rovesciata a	Rondata	6	Flic dietro + se	Rondata + flic +se	Rondata + 2 flic +se		Dall'oscillazione salire in capovolta d allo SS	SS: MVP
7	Ruota	Ruota + se	Ruota senza mani	7	Kippe di testa	Flic Flac a o Ruota senza mani	Ribaltata senza mani		Kippe breve o Giro addominale d a g tese	
8	Enjambeè sul posto (ap, 90°) o Salto Divaricato (ap 90°) o Se con 1/2 giro	Enjambeè sul posto o Salto Divaricato o Salto raccolto con 1/2 giro	Enjambeè sul posto o Salto Divaricato in pt	8	Enjambeè o Enjambeè con ¼ di giro o Cosacco con 1/2 giro	Enjambeè con Cambio con 1/2 giro o Cosacco con 1 giro o Johnson	Enjambeè ad Anello		Kippe SS	

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	