



PROGRAMMA TECNICO OPES ITALIA 2023 – 2024
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

VOLTEGGIO

LIVELLO 1			
TAPPETONI ALTEZZA 40 CM		TAPPETONI ALTEZZA 60 CM	
4 PUNTI		5 PUNTI	6 PUNTI
1	Battuta in pedana + Salto in estensione arrivo a ppu	Battuta in pedana + capovolta	Battuta in pedana + Capovolta saltata
2	Battuta in pedana + Salto Pennello raccolto arrivo a ppu	Battuta in pedana + Salto in estensione arrivo a ppu	Battuta in pedana + Verticale arrivo supino
LIVELLO 2			
TAPPETONI ALTEZZA 60 CM			
4 PUNTI		5 PUNTI	6 PUNTI
1	Battuta in pedana + Salto in estensione arrivo a ppu	Battuta in pedana + Verticale arrivo supino	Battuta in pedana + Verticale Spinta su 60 cm. arrivo supino su rialzo da 1 metro o Battuta in pedana + Ribaltata
2	Battuta in pedana + Capovolta saltata	Battuta in pedana + Ruota arrivo laterale a gambe divaricate	Battuta in pedana + Verticale Spinta su 60 cm. arrivo supino su rialzo da etro o Battuta in pedana + Rondata
LIVELLO 3			
TAPPETONI ALTEZZA 80 CM			
4 PUNTI		5 PUNTI	6 PUNTI
1	Battuta in pedana + Salto in estensione arrivo a ppu	Battuta in pedana + Verticale arrivo supino	Battuta in pedana + Verticale Spinta su 80 cm. arrivo supino su rialzo da 120 cm o Battuta in pedana + Ribaltata
2	Battuta in pedana + Capovolta saltata	Battuta in pedana + Ruota arrivo laterale a gambe divaricate	Battuta in pedana + Verticale Spinta su 80 cm. arrivo supino su rialzo da 120 cm o Battuta in pedana + Rondata
LIVELLO 4			
TAPPETONI ALTEZZA 80 CM			
CATEGORIA ALLIEVE		CATEGORIA JUNIOR/SENIOR	
5 PUNTI		6 PUNTI	5 PUNTI
1	Battuta in pedana + Rondata (Alt. 80 cm)	Battuta in pedana + Ribaltata (Alt. 80 cm)	Battuta in pedana + Rondata (Alt. 80 cm)
2	Rondata in pedana + spinta arrivo supino (Alt. 80 cm)	Rondata in pedana + FLIC con arrivo piedi pari uniti (Alt. 80 cm)	Battuta in pedana + Rondata (Alt. 80 cm)
			Battuta in pedana + Ribaltata (posa mani h. 120 cm e arrivo su Tapp. h. 80 cm)
			Rondata in pedana + FLIC con arrivo piedi pari uniti (mani Tapp. h. 120 cm con arrivo su Tappetoni h. 80 cm)

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

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