



PROGRAMMA TECNICO OPES ITALIA 2023 - 2024
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

LIVELLO 3

TRAVE: Altezza 125 cm			CORPO LIBERO			PARALLELE: STAGGIO ALTO				
	0,5	1	1,5		0,5	1	1,5		1	1,5
1	Salto del Cosacco o Salto del gatto	Salto del Cosacco + se o Salto del Gatto +se	Enjambeè sul posto (ap, 90°) o Salto Divaricato (ap 90°)	1	1 giro in passè	1 giro in passè + passo slancio o 1 giro con g libera	1 giro con gamba libera tesa a +45°	1	Kippe con 1 g infilata in presa poplitea con oscillazione	Kippe con 1 g infilata tesa
2	Uscita: Rondata con le mani all'estremità della trave	Uscita: Ruota sulla trave + se o Verticale sul piano sagittale e uscita laterale	Uscita: Salto a r o d r	2	Enjambeè + Enjambeè	Enjambeè + Enjambeè con 1/4 di giro	Enjambeè con cambio + Salto del Gatto	2	Uscita SS: Dall'oscillazione abbandonare d l'impugnatura arrivo in piedi o Uscita SI: Fioretto a gu	Uscita SS: Fioretto a gambe unite o divaricate
3	1/2 giro in passè	1 giro (360°) in passè	1/2 giro con gamba libera tesa a +45°	3	se con 1/2 giro	se con 1 giro o Enjambeè sul posto	Enjambeè sul posto 1/2 giro	3	Slancio d gu (piedi sopra lo staggio)	Slancio d gu o gd (-45)
4		Sissonne + se o Salto raccolto +se	Enjambeè (ap. a 90°) + se	4	Ribaltata 1 g	Ribaltata 2 g + se	Salto avanti raccolto	4	Giro addominale o Bascoule a g tese	Tempo di Capovolta (min. -0)
5	Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Verticale Sagittale	Ruota o Tic Tac	5	ppu: Presalto + Rondata + se	ppu: Presalto + Rondata + salto divaricato	Rondata + Salto dietro raccolto	5	Giro a con 1 g infilata Tesa	Giro addominale a a gambe tese (ochetta) o Giro di pianta d SI
6	Ponte	Ponte + rovesciata d	Rovesciata d	6	Flic smezzato	Da fermo: Flic dietro + se	Rondata + flic +se	6	Slancio dietro e posa dei piedi per portarsi in sospensione allo SS	Kippe
7	Verticale di slancio con cambio di gamba	Verticale Unita (min 30°)	Rovesciata a	7	Ribaltata ppu	Ruota senza mani o Flic (smezzato o unito)	Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim	7	Dall'oscillazione salire in capovolta d allo SS o SI: Giro d con 1 g tesa infilata	MVP
8	se	Se con 1/2 giro	Salto raccolto con 1/2 giro	8	Salto del Gatto con 1/2 giro (180°)	Salto del Gatto con 1 giro (360°)		8	Dall'appoggio con g infilata passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano all' 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	