

MINIPRIMA

<p>CORPOLIBERO:</p> <p>eseguito su una diagonale o su striscia lunghezza 16 mt. larghezza minimo 2 m.</p>	<p>Difficoltà richieste:</p> <p>8 elementi differenti codificati minimo di valore A di cui 2 acrobatici (minimo uno per serie) presi dal CDP GAF/GAM 2013 o MINI CDP acrobatica UISP.</p> <p>E' obbligatorio che almeno uno degli 8 elementi sia preso dalla colonna della 3-EC (in totale max 2 elementi differenti inseriti come ultimi – uno per serie).</p> <p>IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DELLE DUE SERIE</p>	<p>Prima serie _ 1-EC 4 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione.</p> <p>Collegamento diretto: si considera un collegamento diretto una unione di elementi senza:</p> <p>interruzione, passi supplementari, sbilanciamenti, estensione delle gambe e delle anche tra un elemento e l'altro, oscillazioni supplementari delle gambe e delle braccia.</p> <p>Non sono ammesse serie indirette.</p>	<p>Seconda serie 2-EC 4 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione,.</p> <p>Collegamento diretto: si considera un collegamento diretto una unione di elementi senza:</p> <p>interruzione, passi supplementari, sbilanciamenti, estensione delle gambe e delle anche tra un elemento e l'altro, oscillazioni supplementari delle gambe e delle braccia.</p> <p>Non sono ammesse serie indirette.</p>	<p>3-EC 1 elemento a scelta (inserito come ultimo) tra:</p> <p>candela 2"</p> <p>verticale tre appoggi 2"</p> <p>orizzontale prona 2"</p> <p>posizione a l 2"</p> <p>arabesque 2"</p>	<p>4-EC ogni serie deve contenere</p> <p>un elemento acrobatico all'interno</p> <p>Penalità per mancanza dell'elemento acrobatico di valore A all'interno della serie:</p> <p>p. 0,50 per serie mancante (conteggio solo 3 elementi) + p.0,50 di esercizio incompleto + VD elemento A (p.0,10) + p. 0,50 per mancanza 4 EC (totale p. 1,60)</p>
<p>MINITRAMPOLINO:</p> <p>rincorsa su panca lunga 6 metri</p>	<p>difficoltà richieste:</p> <p>2 Salti del gruppo lavoro avanti (uguali o differenti).</p> <p>Vale il migliore</p> <p>2 salti del gruppo lavoro indietro (uguali o differenti).</p> <p>Vale il migliore</p> <p>IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DEL PUNTEGGIO DEL LAVORO AVANTI E DI QUELLO INDIETRO</p>	<p>lavoro avanti: valore p. 4 dall'assemblè</p> <p>Capovolta saltata</p> <p>Salto divaricato/carpiato 135°</p> <p>Salto cosacco</p>	<p>lavoro avanti: valore p. 5</p> <p>Dall'assemblè</p> <p>Sissonne con arrivo sul tappetone.</p> <p>Enjambè spinta a 2 piedi con arrivo sul tappetone a piedi uniti</p> <p>Capovolta con tuffo</p> <p>Verticale senza repulsione, arrivo libero</p>	<p>lavoro indietro: valore p. 4</p> <p>Partenza sul trampolino con fronte rivolta verso la panca:</p> <p>1 pennello + 1 raccolto + 1 divaricato/carpiato(135°)+ 1 pennello con arrivo sul tappetone.</p> <p>1 pennello + 1 raccolto + 1 cosacco+1 pennello con arrivo sul tappetone.</p> <p>1 pennello + 1 cosacco + 1 divaricato/carpiato(135°) + 1 pennello con arrivo sul tappetone</p>	<p>lavoro indietro: valore 5</p> <p>Dall'assemblè</p> <p>Ruota con mani sul tappetone, arrivo libero</p> <p>Rondata con mani sul tappetone arrivo sul tappetone</p> <p>Con o senza presalto</p> <p>Rondata arrivo sul trampolino +pennello o altro salto ginnico preso dal Mini CdP UISP (arrivo su tappetone)</p> <p>Rondata arrivo su trampolino+ pennello con ½ giro- arrivare sul tappetone.+ cap. saltata</p>