

programma acrobatica aggiornato al 20 ottobre 2014

aggiornamenti in viola

Il programma prevede:

CAMPIONATO INDIVIDUALE (miniprima-prima-seconda-terza-quarta-quinta)

1-Un Campionato individuale femminile regionale, interregionale e nazionale con classifica allieve, junior e senior per le Categorie: MINIPRIMA, PRIMA. Classifica junior e senior per le Categorie SECONDA, TERZA, QUARTA, QUINTA.

2-Un campionato individuale maschile regionale, interregionale e nazionale con Classifica junior e senior per le

Categorie: MINIPRIMA, PRIMA, SECONDA, TERZA, QUARTA, QUINTA.

CAMPIONATO DI SQUADRA (miniprima-prima-seconda)

3-Un Campionato regionale, interregionale e nazionale di squadra con classifica per le MINIPRIMA, PRIMA, livello allieve, junior, senior e misto. Classifica junior e senior per la SECONDA Categoria .E' possibile formare squadre con atleti di società diverse, questa classifica si suddivide nel livello allieve, junior, senior e misto. Per classifica mista si determina dai livelli di età differenti (allieve + junior/allieve+junior+senior/ junior + senior/allieve + senior).

Composizione della squadra: ogni team (squadra) è composto da un minimo di 2 ad un massimo di 4 atleti (anche mista per sesso). Ad ogni attrezzo devono salire 2 atleti . Non c'è obbligatorietà per quanto riguarda gli attrezzi che ogni atleta deve eseguire. Da una gara all'altra è possibile cambiare gli attrezzi da parte dei componenti del team e, se la squadra non è composta da 4 atleti aggiungerne nuovi. Nel caso di Società con più squadre che disputano lo stesso Campionato è vietato spostare gli atleti da una squadra all'altra (pena la squalifica nelle gare successive). La classifica finale è data dalla somma dei 2 punteggi per ogni attrezzo (4 punteggi in totale).

Durante l'anno sportivo una ginnasta può partecipare solo ad un campionato (o individuale o di squadra)

Il Campionato per tutte le categorie individuali e di squadra si svolgerà a livello regionale, interregionale e nazionale.

N.B. Il Programma Tecnico e l'allegato entrano in vigore dal 1° dicembre 2013

Con l'ingresso dei nuovi programmi tecnici, i passaggi di categoria (relativi alle classifiche dei Campionati Nazionali 2012/2013) non sono obbligatori.

Per l'anno 2013/2014 seguiranno successivamente indicazioni.

PARTECIPAZIONE ALLE GARE – SOSPENSIONE D'ATTIVITA' – RETROCESSIONI

Gli atleti, una volta presentatesi in una Categoria, non possono durante il corso dell'anno, cambiare Categoria, retrocedere o partecipare in contemporanea ad un'altra Categoria.

Ogni atleta potrà scegliere all'inizio di ogni anno sportivo, sulla base del proprio livello tecnico, se mantenere la Categoria di appartenenza o passare ad una delle Categorie superiori.

Durante il quadriennio l'atleta non può retrocedere di Categoria.

Nel caso di sospensione per un anno sportivo dalle gare, l'atleta, quando riprende l'attività, deve rientrare nella Categoria dove si era precedentemente iscritto.

Fanno eccezione a questa regola gli atleti che sospendono l'attività per infortunio o motivi di salute. Per questi atleti, dietro presentazione di documentazione, può essere richiesta l'autorizzazione a disputare le gare in una Categoria inferiore (si può scendere di un solo grado).

In caso di certificazione non veritiera la Commissione Disciplinare prenderà provvedimenti.

N.B.

Con l'ingresso dei nuovi programmi tecnici, non sono ammesse retrocessioni di Categoria e non saranno concesse autorizzazioni rispetto a ingressi FGI in UISP.

N. B. Per le ginnaste che in FGI gareggiano per una Società e in UISP per un'altra, per la classifica fa fede il

nome della ginnasta ed i dati anagrafici.

N. B. Per le ginnaste che durante l'anno sportivo passano da una Società UISP ad un'altra Società UISP, per la classifica fa fede il nome della ginnasta ed i dati anagrafici.

Anno Sportivo	TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA' FEMMINILE INDIVIDUALE E DI SQUADRA																				
	miniprima cat. (ex punti 6) - prima cat. (ex punti 7)																				
	Anno di nascita	07	06	05	04	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89 e precedenti	
2014		ALLIEVE				JUNIOR				SENIOR											
Anno Sportivo	TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA' FEMMINILE INDIVIDUALE E DI SQUADRA																				
	seconda cat.(ex punti 8)-terza cat.(ex punti 9)-quarta cat.(ex punti 10)-quinta cat.(ex elite)																				
	Anno di nascita	06	05	04	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89	88 e precedenti	
2014		JUNIOR					SENIOR														
Anno Sportivo	TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA' MASCHILE INDIVIDUALE																				
	Anno di nascita	07	06	05	04	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89 e precedenti	
2014		JUNIOR					SENIOR														
	LA TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA' MASCHILE A SQUADRE è quella della tabella femminile.																				

MINIPRIMA (EX PUNTI 6)

<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 presi dal CDP GAF 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:</p> <p>si considera un collegamento diretto una unione di elementi senza:</p> <p>esitazione, 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:</p> <p>si considera un collegamento diretto una unione di elementi senza:</p> <p>esitazione, 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>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>Dal 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>

PRIMA CATEGORIA (EX PUNTI 7)

<p>CORPOLIBERO :</p> <p>eseguito su una diagonale o su striscia lunghezza 16 mt. larghezza minimo 2 m.</p>	<p>Difficoltà richieste:</p> <p>10 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP GAF 2013 o MINI CDP acrobatica UISP.</p> <p>N.B. 2 elementi della prima EC (SERIE) possono essere ripetuti nella seconda EC</p> <p>E' obbligatorio che almeno uno dei 10 elementi sia preso dalla colonna della 3- EC (in totale max 2 elementi differenti inseriti uno per serie)</p> <p>(IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DELLE DUE SERIE</p>	<p>Prima serie 1-EC 5 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione</p> <p>Collegamento diretto:</p> <p>si considera un collegamento diretto una unione di elementi senza:</p> <p>esitazione, 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 5 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione.</p> <p>Collegamento diretto:</p> <p>si considera un collegamento diretto una unione di elementi senza:</p> <p>esitazione, 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 (contato tra i 10 richiesti):</p> <p>inserito come primo elemento</p> <p>ponte + rovesciamento</p> <p>inseriti come ultimo elemento):</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 1 elemento acrobatico con fase di volo</p> <p>(si possono utilizzare ruota spinta e ruota saltata come elementi con fase di volo)</p>
<p>MINI</p> <p>TRAMPOLINO:</p> <p>rincorsa su panca da 6 metri</p> <p>salti ginnici codificati Mini CdP UISP e CdP FIG 2013</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:</p> <p>valore p. 4</p> <p>Tutti I salti di valore 5 della miniprima categoria.</p>	<p>lavoro avanti:</p> <p>valore p. 5</p> <p>(utilizzabili anche i salti della seconda cat. di valore p. 5)</p> <p>Partenza sul trampolino: eseguire 3 pennelli + verticale arrivo supino sul tappetone</p> <p>Dall' assemblè:</p> <p>Salto carpiato divaricato con 180° di rotazione (apertura 135°)</p> <p>Verticale con repulsione</p> <p>Flic avanti</p> <p>Salto avanti raggruppato</p> <p>Ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + cap. saltata</p>	<p>lavoro indietro:</p> <p>valore p. 4</p> <p>Tutti I salti di valore 5 della miniprima categoria.</p>	<p>Lavoro indietro:</p> <p>valore p. 5 (utilizzabili anche i salti della seconda cat. di valore p. 5).</p> <p>Dal presalto</p> <p>Rondata con arrivo sul trampolino + pennello con 180° eseguito sul trampolino + capovolta saltata</p> <p>Rondata con arrivo sul trampolino + pennello con 180° sul trampolino + salto ginnico codificato con spinta 2 piedi</p> <p>Rondata con arrivo sul trampolino + penn ¼+ penn. ¼ sul trampolino + verticale arrivo supino</p> <p>Rondata + flic</p> <p>Rondata + salto ind. raggr.</p> <p>Rondata + salto ind. carp.</p>

SECONDA CATEGORIA (EX PUNTI 8)

<p>CORPO LIBERO: eseguito su una diagonale o su striscia lunghezza 16 mt. larghezza minimo 2 m.</p> <p>salti ginnici codificati Mini CdP UISP e CdP FIG 2013</p>	<p>Difficoltà richieste: 9 elementi differenti codificati minimo di valore A e un elemento codificato minimo di valore B presi dal CDP GAF 2013 o MINI CDP acrobatica UISP</p> <p>Due elementi della 1 EC possono essere ripetuti nella 2 EC</p> <p>IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DELLE DUE SERIE</p>	<p>Prima serie 1-EC 5 elementi differenti collegati direttamente di loro senza interruzione</p> <p>Nel caso di utilizzo dell'elemento B la serie può essere indiretta divisa in 2 minl-serie da 2 o 3 elementi eseguiti in rapida successione</p> <p>Non si possono usare capovolte avanti e indietro</p>	<p>Seconda serie 2-EC 5 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione.</p> <p>Nel caso di utilizzo dell'elemento B la serie può essere indiretta divisa in 2 minl-serie da 2 o 3 elementi eseguiti in rapida successione.</p> <p>Non si possono usare capovolte avanti e indietro.</p>	<p>3-EC 1 elemento minlmo codificato B a scelta <u>ginnico o acrobatica</u></p>	<p>4-EC 1 elemento acrobatico con fase di volo</p> <p>(si possono utilizzare ruota spinta e ruota saltata come elementi con fase di volo)</p>
<p>MINI TRAMPOLINO: rincorsa su panca da 6 m.</p>	<p>difficoltà richieste:</p> <p>2 Salti del gruppo lavoro avanti (uguali o differenti). Vale il migliore</p> <p>2 salti del gruppo lavoro indietro (uguali o differenti). Vale il migliore</p> <p>IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DEL PUNTEGGIO DEL LAVORO AVANTI E DI QUELLO INDIETRO</p>	<p>Salti avanti: valore p. 4</p> <p>Tutti I salti di valore p. 5 della prima categoria.</p>	<p>Salti avanti: valore p. 5 (utilizzabili anche i salti della terza cat. di valore p. 5)</p> <p>Dall'assemblè</p> <p>Salto avanti carpiato</p> <p>Salto avanti teso</p> <p>Salto avanti raggruppato o carpiato con ½ avvitamento</p> <p>Salto avanti raggruppato o carpiato+ cap. saltata</p> <p>Salto avanti raggruppato o carpiato + flic avanti</p> <p>Rondata senza mani con o senza ½ avvitamento</p> <p>Flic avanti mani e piedi sul tappetone + salto avanti</p> <p>Dal presalto</p> <p>Ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + flic avanti</p>	<p>Salti indietro: valore p. 4</p> <p>Tutti I salti di valore 5 della prima categoria.</p>	<p>Salti indietro: valore p. 5 (utilizzabili anche i salti della terza cat. di valore p. 5).</p> <p>Dal presalto</p> <p>Rondata arrivo sul tramp. + pennello ½ giro arrivo sul trampolino per eseguire un sisonne o enjambèè spinta 2 piedi con arrivo sul tappetone</p> <p>Rondata con arrivo sul tramp.. + pennello con 180°con arrivo sul trampolino + salto avanti raggruppato</p> <p>Rondata con arrivo sul tramp..+pennello con ¼ di giro + pennello con ¼ di giro per arrivare sul trampolino con dorso alla panca + salto avanti raggruppato</p> <p>Rondata + flic tempo</p> <p>Rondata +flic + flic</p> <p>Rondata + salto indietro teso</p> <p>Rondata + salto indietro ragg. o carpiato con ½ avv.</p>

TERZA CATEGORIA (EX PUNTI 9)

<p>CORPOLIBERO: eseguito su una diagonale o su striscia lunghezza 16 mt. larghezza minimo 2 m. N.B: Non si possono usare capovolte avanti e indietro.</p>	<p>Difficoltà richieste: 8 elementi differenti codificati minimo di valore A e 2 di valore differenti codificati minimo di valore B presi dal CDP GAF 2013 o MINI CDP acrobatica UISP</p> <p>2 elementi della 1 EC possono essere ripetuti nella 2 EC IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DELLE DUE SERIE</p>	<p>Prima serie 1-EC 5 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione.</p> <p style="color: magenta;">Nel caso di utilizzo degli elementi B la serie può essere indiretta divisa in 2 mini-serie da 2 o 3 elementi eseguiti in rapida successione</p>	<p>Seconda serie 2-EC 5 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione.</p> <p style="color: magenta;">Nel caso di utilizzo degli'elementi B la serie può essere indiretta divisa in 2 mini-serie da 2 o 3 elementi eseguiti in rapida successione</p>	<p>3-EC 2 elementi differenti codificati minimo B a scelta <u>ginniche o acrobatiche</u> (all'interno anche di una delle due serie)</p>	<p>4-EC 1 elemento acrobatico con fase di volo con o senza appoggio delle mani (non utilizzabili ruote spinte o saltate)</p>
<p>MINITRAMPOLINO: rincorsa su panca da 6 metri</p>	<p>difficoltà richieste: 2 Salti del gruppo lavoro avanti (uguali o differenti). Vale il migliore 2 salti del gruppo lavoro indietro (uguali o differenti). Vale il migliore IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DEL PUNTEGGIO DEL LAVORO AVANTI E DI QUELLO INDIETRO</p>	<p>lavoro avanti: valore p. 4 Tutti I salti di valore p. 5 della seconda categoria.</p>	<p>lavoro avanti: valore p. 5 (utilizzabili anche i salti della quarta cat. di valore p. 5) dal presalto Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti raggruppato Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti ragg./carpiato con ½ avv. Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti teso Dall'assemblè Salto avanti teso con ½ avvitamento Salto av. Raggruppato o carpiato con 1 avv. Salto avanti teso + kippe di testa</p>	<p>lavoro indietro: valore p. 4 Tutti I salti di valore p.5 della seconda categoria.</p>	<p>lavoro indietro: valore p.5 (utilizzabili anche i salti della quarta cat. di valore p. 5). Dal presalto Rondata+salto indietro teso+flic <u>Rondata + 1/2 giro e salto avanti raggrupp. o carpiato (twist)</u> Rondata+ salto indietro teso con ½ avv. Rondata+ salto indietro teso con 1 avv.</p>

QUARTA CATEGORIA (EX PUNTI 10)

<p>CORPOLIBERO: eseguito su una diagonale o su striscia lunghezza 16 mt. larghezza minimo 2 m.</p> <p>N.B: Non si possono usare capovolte avanti e indietro</p>	<p>Difficoltà richieste:8 elementi differenti codificati minimo di valore A e 2 elementi differenti codificati minimo di valore B presi dal CDP GAF 2013 o MINI CDP acrobatica UISP</p> <p>Due elementi della 1 EC possono essere ripetuti nella 2 EC</p> <p>IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DELLE DUE SERIE</p>	<p>Prima serie 1-EC 5 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione</p> <p>Nel caso di utilizzo degli elementi B la serie può essere indiretta divisa in 2 mini-serie da 2 o 3 elementi eseguiti in rapida successione</p>	<p>Seconda serie 2-EC 5 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione.</p> <p>Nel caso di utilizzo degli elementi B la serie può essere indiretta divisa in 2 mini-serie da 2 o 3 elementi eseguiti in rapida successione</p>	<p>3-EC 2 elementi differenti di valore minimo B a scelta <u>ginniche o acrobatiche</u> (all'interno delle due serie)</p>	<p>4-EC 1 elemento acrobatico con fase di volo con appoggio delle mani (non si possono utilizzare ruote spinte o saltate)</p> <p><u>5-EC 1 salto acrobatico con spinta a 1 o 2 piedi senza appoggio delle mani.</u></p>
<p>MINITRAMPOLINO: rincorsa su panca da 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</p> <p>Tutti I salti di valore p. 5 della terza categoria.</p>	<p>lavoro avanti: valore p.5</p> <p>dall'assemblè:</p> <p>Salto avanti teso con 1 avvitamento</p> <p>Salto avanti raccolto/carpiato con 1 avvitamento e ½</p> <p>Salto avanti teso con 1 avvitamento e ½</p> <p>Salto avanti teso con 2 avvitamenti</p> <p>dal presalto</p> <p>Ribaltata con arrivo sul trampolino + salto giro avanti teso con 1 avv.</p>	<p>lavoro indietro: valore p.4</p> <p>Tutti I salti di valore p. 5 della terza categoria.</p>	<p>lavoro indietro: valore p.5</p> <p>dal presalto:</p> <p>rondata + twist raccolto/carpiato con avvitamento 360°</p> <p>rondata + salto indietro raggruppato/carpiato/teso con 1 avvitamento e ½</p> <p>rondata + twist raccolto / carpiato con avvitamento 540°</p> <p>Rondata + salto indietro raggruppato/teso con 2 avvitamenti</p>

QUINTA CATEGORIA (EX ELITE UNIFICATA)

<p>CORPOLIBERO:</p> <p>eseguito su una diagonale o su striscia lunghezza 16 mt. larghezza minimo 2 m.</p> <p>N.B.</p> <p>Non si possono usare capovolte avanti e indietro.</p>	<p>Difficoltà richieste:13 elementi differenti codificati minimo di valore A e 2 elementi differenti codificati minimo di valore B presi dal CDP GAF 2013 o MINI CDP acrobatica UISP</p> <p>possono essere ripetuti nella seconda e terza EC elementi della 1 EC per un totale max di 3</p> <p>IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DELLE TRE SERIE</p>	<p>Prima serie 1-EC 5 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione.</p> <p style="color: magenta;">Nel caso di utilizzo degli elementi B la serie può essere indiretta divisa in 2 mini-serie da 2 o 3 elementi eseguiti in rapida successione</p>	<p>Seconda serie 2-EC 5 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione.</p> <p style="color: magenta;">Nel caso di utilizzo degli elementi B la serie può essere indiretta divisa in 2 mini-serie da 2 o 3 elementi eseguiti in rapida successione</p> <p>Terza serie 3-EC 5 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione.</p> <p style="color: magenta;">Nel caso di utilizzo degli elementi B la serie può essere indiretta divisa in 2 mini-serie da 2 o 3 elementi eseguiti in rapida successione</p>	<p>4-EC 2 elementi differenti codificati minimo B a scelta <u>ginniche o acrobatiche</u> (all'interno delle due serie)</p>	<p>5-EC 1 elemento acrobatico con fase di volo con appoggio delle mani (non si possono utilizzare ruote spinte o saltate)</p> <p>6-EC 1 salto acrobatico senza appoggio delle mani con spinta 1 o 2 piedi</p>
<p>MINITRAMPOLINO:</p> <p>rincorsa su panca da 6 metri</p>	<p>difficoltà richieste:</p> <p>2 Salti del gruppo lavoro avanti differenti.</p> <p>Somma dei 2 salti</p> <p>2 salti del gruppo lavoro indietro differenti.</p> <p>Somma dei 2 salti.</p> <p>IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DEL PUNTEGGIO DEL LAVORO AVANTI E DI QUELLO INDIETRO</p>	<p>lavoro avanti: valore p.5 dal presalto</p> <p>Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti raggruppato..</p> <p>Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti ragg./carpiato con ½ avv.</p> <p>Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti teso</p> <p>Dall'assemblè</p> <p>Salto avanti teso con ½ avvitamento</p> <p>Salto av. Raggruppato o carpiato con 1 avv.</p> <p>Salto avanti teso + kipe di testa</p>	<p>lavoro avanti: valore p.5 dall'assemblè</p> <p>Salto avanti teso con 1 avvitamento</p> <p>Salto avanti raccolto/carpiato con 1 avvitamento e ½</p> <p>Salto avanti teso con 1 avvitamento e ½</p> <p>Salto avanti teso con 2 avvitamanti</p> <p>Dal presalto</p> <p>Ribaltata con arrivo sul trampolino + salto giro avanti teso con 1 avv.</p>	<p>lavoro indietro: valore p. 5 dal presalto</p> <p>Rondata+salto indietro teso+flic</p> <p><u>Rondata + 1/2 giro + salto avanti raggrupp. o carpiato (twist)</u></p> <p>Rondata+ salto indietro teso con ½ avv.</p> <p>Rondata+ salto indietro teso con 1 avv.</p>	<p>lavoro indietro: valore p. 5 dal presalto</p> <p>rondata+ twist raccolto/carpiato con avvitamento 360°</p> <p>rondata+ salto indietro aggruppato/carpiato/teso con 1 avvitamento e ½</p> <p>rondata+ twist raccolto / carpiato con avvitamento 540°</p> <p>Rondata + salto indietro raggruppato/teso con 2 avvitamanti</p>