
ACROBATICA PROVINCIALE

2013/2014



PROGRAMMA ACROBATICA PROVINCIALE 2014

Il programma prevede una gara individuale femminile e maschile a livello provinciale con classifica ALLIEVE, JUNIOR, SENIOR e OVER per le categorie PRIMA, SECONDA, TERZA e QUARTA.

TABELLA DELLA CATEGORIE DI ETA' FEMMINILE E MASCHILE

ANNO SPORTIVO 2014	ANNO DI NASCITA	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	1991
		ALLIEVE			JUNIOR			SENIOR			OVER							

PRIMA CATEGORIA

CORPO LIBERO	<p>DIFFICOLTA' RICHIESTE</p> <p>6 elementi differenti codificati, minimo di valore A, presi dal CDP GAF 2013 o MINI CODICE GAF UISP</p> <p>E' obbligatorio che uno dei 6 elementi sia preso dalla colonna 3 - EC</p> <p>IL PUNTEGGIO E' DATO DALLA SOMMA DELLE 2 STRISCE</p>	<p>1-EC 3 elementi differenti collegati DIRETTAMENTE tra di loro senza interruzione</p> <p>Non sono ammesse serie indirette</p>	<p>2-EC 3 elementi differenti collegati DIRETTAMENTE tra di loro senza interruzione</p> <p>Non sono ammesse serie indirette</p>	<p>3 - EC 1 elemento a scelta tra:</p> <p style="text-align: center;">candela 2"</p> <p style="text-align: center;">verticale tre appoggi 2"</p> <p style="text-align: center;">arabesque 2"</p> <p style="text-align: center;">posizione a l 2"</p> <p style="text-align: center;">orizzontale prona 2"</p>
TRAMPOLINO	<p>DIFFICOLTA' RICHIESTE</p> <p>2 SALTI AVANTI OPPURE 2 SALTI INDIETRO OPPURE 1 SALTO AVANTI E 1 INDIETRO</p> <p>VALE IL SALTO MIGLIORE</p>	<p>LAVORO AVANTI</p> <p>CAPOVOLTA AVANTI SALTATA</p> <p>SALTO DIVARICATO/CARPIATO APERTURA 135°</p> <p>SALTO COSACCO</p>	<p>LAVORO INDIETRO</p> <p>1 pennello + 1 raccolto + 1 divaricato/carpiato (apertura 135°) + 1 pennello con arrivo sul tappetone</p> <p>1 pennello + 1 cosacco + 1 divaricato/carpiato (apertura 135°) + 1 pennello con arrivo sul tappetone</p> <p>1 pennello + 1 raccolto + 1 cosacco + 1 pennello con arrivo sul tappetone</p>	

SECONDA CATEGORIA

CORPO LIBERO	<p>DIFFICOLTA' RICHIESTE</p> <p>8 elementi differenti codificati, minimo di valore A, presi dal CDP GAF 2013 o MINI CODICE GAF UISP</p> <p>NB 1 elemento della prima EC può essere ripetuto nella seconda EC</p> <p>E' obbligatorio che uno degli 8 elementi sia preso dalla colonna 3 - EC</p> <p>IL PUNTEGGIO E' DATO DALLA SOMMA DELLE 2 STRISCE</p>	<p>1-EC 4 elementi differenti collegati DIRETTAMENTE tra di loro senza interruzione</p> <p>Non sono ammesse serie indirette</p>	<p>2-EC 4 elementi differenti collegati DIRETTAMENTE tra di loro senza interruzione</p> <p>Non sono ammesse serie indirette</p>	<p>3 - EC 1 elemento a scelta tra:</p> <p style="text-align: center;">candela 2"</p> <p style="text-align: center;">verticale tre appoggi 2"</p> <p style="text-align: center;">arabesque 2"</p> <p style="text-align: center;">posizione a l 2"</p> <p style="text-align: center;">orizzontale prona 2"</p> <p style="text-align: center;">ponte 2" + rovesciamento</p>
TRAMPOLINO	<p>DIFFICOLTA' RICHIESTE</p> <p>2 SALT AVANTI OPPURE 2 SALT AVANTI E 1 INDIETRO OPPURE 1 SALTO AVANTI E 1 INDIETRO</p> <p>VALE IL SALTO MIGLIORE</p>	<p>LAVORO AVANTI</p> <p>enjambèè spinta a 2 piedi con arrivo sul tappetone a piedi uniti</p> <p>tuffo capovolta</p> <p>verticale senza repulsione</p>	<p>LAVORO INDIETRO</p> <p>ruota con mani sul tappetone e arrivo libero</p> <p>rondata con arrivo sul tappetone</p> <p>rondata con arrivo dei piedi sul trampolino + pennello arrivo sul tappetone</p>	

TERZA CATEGORIA

CORPO LIBERO	<p>DIFFICOLTA' RICHIESTE</p> <p>8 elementi differenti codificati, minimo di valore A, presi dal CDP GAF 2013 o MINI CODICE GAF UISP</p> <p>NB 1 elemento della prima EC può essere ripetuto nella seconda EC</p> <p>IL PUNTEGGIO E' DATO DALLA SOMMA DELLE 2 STRISCE</p>	<p>1-EC 4 elementi differenti collegati DIRETTAMENTE tra di loro senza interruzione</p> <p>Non si possono utilizzare capovolte avanti</p> <p>Non sono ammesse serie indirette</p>	<p>2-EC 4 elementi differenti collegati DIRETTAMENTE tra di loro senza interruzione</p> <p>Non si possono utilizzare capovolte avanti</p> <p>Non sono ammesse serie indirette</p>	<p>3 - EC 1 elemento acrobatico con fase di volo (è possibile utilizzare ruota spinta e ruota saltata come elementi con fase di volo)</p>
	<p>TRAMPOLINO</p> <p>DIFFICOLTA' RICHIESTE</p> <p>2 SALTAVANTI OPPURE 2 SALTAVANTI INDIETRO OPPURE 1 SALTO AVANTI E 1 INDIETRO</p> <p>VALE IL SALTO MIGLIORE</p>	<p>LAVORO AVANTI</p> <p>salto carpiato divaricato con 180° di rotazione</p> <p>verticale con repulsione</p> <p>flic avanti</p> <p>salto avanti raggruppato</p> <p>ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + cap avanti saltata</p>	<p>LAVORO INDIETRO</p> <p>rondata con arrivo sul trampolino + pennello 180° eseguito sul trampolino + capovolta avanti saltata</p> <p>rondata con arrivo sul trampolino + pennello 180° eseguito sul trampolino + salto ginnico codificato con spinta a 2 piedi e con arrivo sul tappetone</p> <p>rondata + flic</p>	

QUARTA CATEGORIA

CORPO LIBERO	DIFFICOLTA' RICHIESTE	1-EC 4 elementi differenti collegati DIRETTAMENTE tra di loro senza interruzione	2-EC 4 elementi differenti collegati DIRETTAMENTE tra di loro senza interruzione	3 - EC 1 elemento acrobatico con fase di volo con o senza appoggio delle mani (non sono utilizzabili ruote spinte o saltate)
	NB 1 elemento della prima EC può essere ripetuto nella seconda EC IL PUNTEGGIO E' DATO DALLA SOMMA DELLE 2 STRISCE	Non si possono utilizzare capovolte avanti e indietro Non sono ammesse serie indirette	Non si possono utilizzare capovolte avanti e indietro Non sono ammesse serie indirette	
TRAMPOLINO	DIFFICOLTA' RICHIESTE	LAVORO AVANTI punti 4	LAVORO INDIETRO punti 4	
		Flic avanti	rondata + flic	
	2 SALTAVANTI OPPURE 2 SALTIVANTI INDIETRO OPPURE 1 SALTO AVANTI E 1 INDIETRO VALE IL SALTO MIGLIORE	LAVORO AVANTI punti 5	LAVORO INDIETRO punti 5	
		Salto avanti raccolto Salto avanti carpio Salto avanti teso	rondata + flic + flic rondata + salto indietro raccolto, carpio o teso	

