

SPECIFICHE AL PROGRAMMA SPERIMENTALE PER L'A.S. 2014-2015

CATEGORIA MINI 1^ BASE Programma GAF di Mini Prima Categoria modificato

Sostituire la dicitura : "La classifica viene fatta sommando i migliori 3 punteggi all'attrezzo scartando il punteggio più basso." Con: " La classifica viene fatta sommando tutti i punteggi previsti per ogni attrezzo (2 salite)".

Per ogni CATEGORIA MINI 1^ dalla OPEN IN POI , dove non previsto dal programma, è possibile presentare i volteggi della categoria precedente che avranno però VPartenza declassato di p.1.00 . Es: Nella MINI 1^OPEN sono previsti da p.5.00 - verticale con arrivo supino / Ruota, ma è possibile effettuare anche i volteggi della MINI 1^ BASE che avranno però Vpartenza P.2.00 SALTO PENNELLO e p.4.00 Capovolta con tuffo con superamento ostacolo 20 cm / Verticale e arrivo supino anche con gambe flesse.

In ogni LIVELLO per la composizione degli esercizi a TRAVE e a CORPO LIBERO sono previste delle griglie per scegliere la combinazione più congeniale ad ogni atleta, si fa presente però che ogni RIGA deve essere PRESENTATA. Sono permesse le ripetizioni di elementi dove consentito.

Es: Liv. D Corpo Libero: Capovolta indietro con arrivo in piedi a gambe divaricate (partenza in piedi)+ scivolare in staccata sagittale. Se poi per la riga mobilità si fa la scelta di eseguire la staccata sagittale e si vuole ottimizzare la posizione in modo tale da non riproporla durante l'esercizio, si chiede gentilmente di segnare le due posizioni, magari con un movimento di braccia che stia ad indicare la fine di un movimento e l'inizio dell'altro (scivolare in staccata dalla capovolta, fare un movimento di braccia e mantenere nuovamente la posizione della staccata).