

Categoria Sesta – Campionato A/B

Programma CdP GAF FIG AGGIORNATO – concorso modificato junior-senior

Classifica unica

Categoria Sesta – Campionato C - CdP FIG aggiornato

VOLTEGGIO	<u>Esecuzione di un salto a scelta Valore del salto CdP FIG agg.</u>				
<u>Tavola h. 1,25 m</u>					
PARALLELE Somma dei 7 elementi di valore più alto + uscita	1 EC – Volo dallo SA allo SB OPPURE dallo SB allo SA p. 0.50	2 EC – SLANCIO IN VERTICALE (non dall'entrata) p. 0.50	3 EC – Minimo 2 differenti prese (esclusi slanci in verticale, entrate e uscite) p. 0.50	4 EC – Un elemento senza volo con o senza rotazione (eseguito sullo staggio – no in entrata) - elemento dei gruppi 2,4,5 escluso slancio in verticale p. 0.50	5 EC – Con l'uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A p. 0,10 Uscita B p. 0.20 Uscita C p. 0.30 Uscita D p. 0,40
TRAVE Somma degli 8 elementi di maggior valore : massimo 5 acrobatici – minimo 3... ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica. <ul style="list-style-type: none"> • L'EC 1 e 4 devono essere eseguite sulla trave • Cap.,vert.ed elementi di tenuta non possono essere utilizzati per l'EC 	1 EC – Un collegamento di 2 GINNICI DIFFERENTI, ENTRAMBI I SALTI CON SPINTA A 1 PIEDE , di cui un salto con apertura gambe di 180°(sagittale o laterale) o in posizione carpiata divaricata p. 0.50	2 EC – Una PIROETTA minimo 360° p. 0.50	3 EC – Una serie acrobatica minimo di 2 elementi con volo* (Elementi con volo con o senza appoggio della mani) - p. 0.50 Gli elementi POSSONO ESSERE ANCHE UGUALI	4 EC – Elementi acro in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50	5 EC – Con l'uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A p. 0,10 Uscita B p. 0.20 Uscita C p. 0.30 Uscita D p. 0,40
CORPO LIBERO Somma degli 8 elementi di maggior valore: massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica	1 EC – Un passaggio di almeno 2 elementi ginnici codificati differenti, il 1° con arrivo su un piede, collegati direttamente o indirettamente (<i>con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé</i>), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata p.0,50	2 EC – Salto avanti/laterale & indietro p.0,50	3 EC – UN SALTO ACROBatico MINIMO DI VALORE B p. 0.50	4 EC – Un doppio salto sull'AT OPPURE un salto con avv. sull'AL di 360° p. 0.50	5 EC – Con l'uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A p. 0,10 Uscita B p. 0.20 Uscita C p. 0.30 Uscita D p. 0,40

Dalla QUARTA alla SESTA Categoria