

Categoria Sesta – Campionato QUARTA D - CdP FIG aggiornato

Codice FIG adattato UISP - Per tutto quello che non è riportato nel programma si fa riferimento al CdP FIG GAF 2013 e successivi aggiornamenti.

Classifica individuale

L'esercizio prevede l'applicazione del CdP FIG in vigore con le seguenti limitazioni al valore della nota D: Esigenze di Composizione (EC): in ogni esercizio sarà considerato il valore di p. 0,50 per ogni gruppo di elementi presentati per un massimo di p. 2,00 quindi devo assolvere max 4 EC)

VOLTEGGIO	Il numero del salto che la ginnasta intende eseguire deve essere dichiarato prima dell'esecuzione (manualmente o elettronicamente).
Tavola h. 1,25 m	Esecuzione di 2 salti. Vale il migliore.
2 pedane sovrapposte sono autorizzate.	Per tutti i salti eseguiti viene assegnato il valore massimo di p. 3,80.

La ginnasta può utilizzare tutte le difficoltà A,B,C,D,E,F,G ma il valore di assegnazione è il seguente A p.0,10; B,C,D,E,F,G p.0,20

PARALLELE Somma dei 5 elementi di valore più alto + uscita totale 6 elementi Esercizio corto Nota E massimo di: 10.00 P. con 6 elem. fatti 6.00 P. con 5 elem. fatti 4.00 P. Se 4 elem fatti 2.00 P. Se da 3 a 2 elem fatti 0.00 P. con nessun elem. Fatto	1 EC – Volo dallo SA allo SB p. 0.50	2 EC – SLANCIO IN VERTICALE OPPURE PASSAGGIO DALLA VERTICALE (non dall'entrata) p. 0.50	3 EC – Volo dallo SB allo SA p. 0.50	4 EC – Un elemento senza volo con o senza rotazione dei gruppi 2,4,5 escluso slancio in verticale p. 0.50	5 EC – Con l' uscita si ottiene sempre la EC (p. 0,50) + il valore dell'uscita Uscita A p. 0,10 Uscita B/C/D p. 0,20
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 SALTII SPINTI 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 di 360°p. 0.50	3 EC – Una serie acrobatica minimo di 2 elementi con o senza volo* - Gli elementi DEVONO ESSERE DIFFERENTI p. 0.50	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/C/D p. 0,20
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 (con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata p.0,50	2 EC – Una linea acrobatica con 2 salti uguali o differenti p. 0.50	3 EC – Due salti in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50	4 EC – Un doppio salto sull'AT OPPURE un salto con avv. anche 180° sull'AL 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/C/D p. 0,20