

PROGRAMMA TECNICO

ATTIVITA' DI BASE
GPT

sezione
TRAMPOLINO ELASTICO

2015

ALLIEVI, JUNIOR, SENIOR

- ✓ 10 candele a tempo (il tempo verrà preso in tutte le prove con un cronometro)
- ✓ Esercizio obbligatorio a scelta tra i tre previsti
- ✓ Esercizio libero

Nell'esercizio libero la difficoltà totale dei 10 elementi non può superare 1,0 punti

PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
<ol style="list-style-type: none">1. ½ SEDUTO2. IN PIEDI3. CARPIATO UNITO4. ½ GIRO5. RAGGRUPPATO6. SEDUTO7. ½ SEDUTO8. ½ IN PIEDI9. CARPIATO DIVARICATO10. 1 GIRO	<ol style="list-style-type: none">1. ½ SEDUTO2. IN PIEDI3. CARPIATO UNITO4. ½ GIRO5. RAGGRUPPATO6. SEDUTO7. ½ IN PIEDI8. CARPIATO DIVARICATO9. DI SCHIENA10. IN PIEDI	<ol style="list-style-type: none">1. ½ SEDUTO2. IN PIEDI3. CARPIATO DIVARICATO4. DI PANCIA5. IN PIEDI6. SEDUTO7. ½ IN PIEDI8. RAGGRUPPATO9. DI SCHIENA10. IN PIEDI

NOTE

- ✓ Ogni atleta deve indicare sulla carta di gara l'obbligatorio scelto e trascrivere l'esercizio libero con i valori della difficoltà per ogni salto.
- ✓ Ogni atleta eseguirà durante la prima salita le candele a tempo e, dopo una breve pausa, l'esercizio obbligatorio. In una seconda salita eseguirà l'esercizio libero.
- ✓ Ogni atleta deve dare il via per il cronometrando delle 10 candele o battendo le mani o eseguendo un salto semplice (raccolto, carpiato divaricato). Il tempo verrà calcolato dal successivo contatto col telo.
- ✓ In caso di ripetizione di un elemento nel primo esercizio l'esercizio verrà interrotto all'elemento precedente la ripetizione; nel secondo esercizio la difficoltà dell'elemento ripetuto verrà considerata una sola volta
- ✓ In caso di modifica degli elementi del primo esercizio o dell'ordine in cui sono eseguiti l'esercizio verrà interrotto all'elemento precedente la modifica. Nel secondo esercizio è consentita la modifica degli elementi e dell'ordine in cui sono eseguiti rispetto a quanto scritto sulla carta di gara
- ✓ Il punteggio totale del primo esercizio è dato dalla somma di esecuzione e tempo di volo; quello del secondo dalla somma di esecuzione, tempo di volo e difficoltà. Il punteggio finale di un atleta è dato dal tempo di volo delle candele sommato ai punteggi di primo e secondo esercizio.