

WINTER CUP 2022

Una competizione che nasce come momento di confronto tra i club, per definire il punto di preparazione dei propri atleti prima delle competizioni di campionato.

Per questo la competizione è aperta a tutti i tesserati, di enti di promozione sportiva e di federazione, semplificata nella formula e arricchita nella premiazione degli atleti.

Per tutto quanto non specificato nel seguente programma fa fede il codice dei punteggi.

Lo spirito della competizione è la condivisione di una passione comune e il benessere dei propri ginnasti. L'esecuzione di elementi che mettono a rischio la salute degli atleti saranno penalizzati (guarda nota specifica).

INDICAZIONI GENERALI

L'attrezzatura prevede un tumbling di 15 metri con rincorsa su panche lunga 10 metri. Zona d'arrivo su materassi altezza 40 cm, più tappeto da cm 10 per chi lo vuole.

Eurotramp 36 molle. Zona d'arrivo tappetoni altezza 40 cm per L4 -L5

Minitrampolino per categoria mini e baby se si desidera.

Obbligo di 1 allenatore al tumbling e 2 al trampolino.

CATEGORIE

MINI: 2017 - 2018

BABY: 2014* - 2015 - 2016

GIOVANI 1: 2014* - 2013 - 2012 - 2011

GIOVANI 2: 2010 - 2009

JUNIOR: 2008 - 2007 - 2006

SENIOR: 2005 e prev

OPEN : Categoria mista d'età .

Il compimento degli 8 anni determina il cambio di categoria.

PER GLI ATLETI **SOTTO GLI 8 ANNI L'ATTIVITA' E' NON COMPETITIVA MA SOLO ESIBIZIONE**
DEI LIVELLI TECNICI **SENZA CLASSIFICA**

FORMULA DI GARA.

E' possibile partecipare come INDIVIDUALI, come TRIO (3/5 ginnasti), come SQUADRA (6/8 ginnasti).

Le sezioni partecipanti sono FEMMINILE, MASCHILE, MISTA.

Per permettere la maggiore partecipazione dei vari club, si è deciso di poter accettare squadre miste anche con numero non esatto di ginnasti, per facilitare la crescita tecnica di più ginnasti e sopperire ad assenze dovute ad eventuali quarantene, senza penalizzare il resto dei componenti della squadra.

LIVELLI

LIVELLO 1

LIVELLO 2

LIVELLO 3

LIVELLO 4

LIVELLO 5

La gara prevede per tutti i livelli solo il TUMBLING e il TRAMPOLINO.

NON SI ESEGUE IL FLOOR

CLASSIFICA

Classifica assoluta data dalla somma dei punteggi del tumbling e del trampolino.

Classifica ad attrezzo (tolti i primi 5 ginnasti dell'assoluta)

CAMPIONE D'INVERNO IL GINNASTA CON IL MIGLIO PUNTEGGIO DI TUTTA LA GARA.

PROGRAMMA GARA LIVELLO L1

Mini Trampolino

Altezza tappetoni 100 cm,
60 per categoria MINI
80 cm. categoria BABY.

Per la Categoria MINI e per i BABY che non hanno compiuto gli 8 anni al momento della gara sarà possibile eseguire i salti con l'utilizzo del cubane posizionato davanti al minitrampolino. Per chi vuole anche quello meno inclinato per facilitare l'approccio alla disciplina dei più piccoli.

Area di arrivo minimo 2 x 4 m. con protezioni laterali

3 salti differenti - Per il trio o le squadre 1° salto uguale per tutti

Tempo MAX 2' per squadre e trii - Senza Musica

E' consentita la pedana prima del trampolino solo nelle categorie MINI e BABY

Sul tappeto di arrivo verranno segnate due linee. La prima a 50 cm da bordo, la seconda a 150 cm. . La prima linea per i salti con arrivo in decubito, NON deve essere superata dalla linea delle spalle! La seconda linea, nei salti con arrivo in stazione eretta, NON deve essere superata dai piedi! E' OBBLIGATORIA la presenza di due allenatori sulla zona di arrivo (non necessariamente appartenenti alla stessa società).

1	Salto a pennello	con arrivo su tappeto.	1,00
2	Salto a pennello 180°	con arrivo su tappeto.	1,50
3	Salto a pennello 360°	con arrivo su tappeto.	2,00
4	Capovolta avanti con arrivo in stazione eretta	con arrivo su tappeto.	1,00
5	Salto giro avanti (solo flesso)	con arrivo su tappeto.	2,00
6	Salto giro avanti con arrivo in decubito supino	con arrivo su tappeto.	2,00
7	VOLTEGGIO: Ribaltata con arrivo in decubito supino	con arrivo su tappeto.	2,00

INDICAZIONI PER LA VALUTAZIONE IN ESECUZIONE

Spazio	Penalità per arrivo dei salti IN STAZIONE ERETTA oltre 150 cm. dal bordo alto del trampolino. Arrivo dei salti IN DECUBITO SUPINO oltre i 50 cm. con la linea delle spalle.	0,50 o.v.
Ondata	Mancato inizio della rincorsa del componente successivo prima dell'arrivo del precedente sulla zona di atterraggio	0,10 o.v.
Esecuzione	Per falli piccoli PUNTO 0,10 Per falli medi PUNTI 0,20 Per falli gravi PUNTI 0,30 Cadute PUNTI 0,50	
Non tornare indietro di corsa Non tornare indietro insieme	In ogni ONDATA	0,4

PENALITA' DA TOGLIERE DAL PUNTEGGIO FINALE

Ordine dei salti non corretto	I salti di valore maggiore vanno presentati dopo i salti di valore minore all'interno della stessa ondata.	0,1
Ripetizione di salto	I salti non possono essere ripetuti in ondate diverse; nella stessa ondata i salti possono essere uguali	0,20 o.v.
Round senza tavola/Round con volteggio	Almeno in 1 ondata va eseguito il volteggio, almeno in 1 ondata va eseguito un salto al minitrampolino	2,0

Tumbling

2 serie differenti (1 AVANTI ED 1 INDIETRO/MISTA) di 2 elementi DIVERSI.

Il valore della serie è dato dalla somma degli elementi presenti.

ESEMPIO : 1a serie Avanti - ribaltata 1 + ruota. 2a serie Mista - ribaltata 1 + rondata.
Le 2 serie sono OK perché formate ciascuna da 2 elementi diversi anche se la ribaltata 1 è presente in entrambe.

Per il trio e le squadre 1°round deve essere uguale per tutti
Sono vietate pause e/o passi intermedi fra gli elementi

Tempo MAX 2' per squadre e trii - Senza Musica

1	AVANTI: Capovolta (anche saltata)		1,00
---	-----------------------------------	--	------

2	AVANTI: Ruota		2,00
3	AVANTI: Verticale spinta (con spinta verso dietro) + capovolta avanti		2,00
4	AVANTI: Ribaltata a 1 o a 2 (Sono da considerare 2 elementi differenti)	Evidente fase di volo. Corpo ad arco (oltre 30°) = elemento nullo	2,00
5	DIETRO: Capovolta		1,00
6	DIETRO: Rondata		2,00

INDICAZIONI PER LA VALUTAZIONE IN ESECUZIONE

Ondata	Mancato inizio della rincorsa del 2° componente prima dell'arrivo del 1° sulla zona di arrivo. E' obbligatorio che siano presenti sempre due ginnasti in movimento (eccezion fatta ovviamente per l'ultimo atleta dell'ondata), ma il secondo non deve iniziare il suo primo elemento finchè il compagno precedente non ha terminato il suo ultimo elemento.	0,10 o.v.
Arrivi	Le capovolte, sia avanti che dietro, che seguono un elemento con fase di volo, devono essere eseguite dopo un chiaro ed inequivocabile arrivo dell'elemento che le precede, senza sbilanciamento alcuno. In caso contrario, sono considerate nulle e attribuita la penalità di caduta.	0,80 o.v.
Esecuzione	Per falli piccoli PUNTO 0,10 Per falli medi PUNTI 0,20 Per falli gravi PUNTI 0,30 Cadute PUNTI 0,50	
Non tornare indietro di corsa Non tornare indietro insieme	In ogni ONDATA	0,4

PENALITA' DA TOGLIERE DAL PUNTEGGIO FINALE

PROGRAMMA GARA LIVELLO L2

Mini Trampolino

Altezza tappetoni 120 cm. , 100 cm Cat. BABY. Area di arrivo minimo 2 x 4 m. Con protezioni laterali

2 salti differenti + volteggio oppure 2 volteggi differenti + un salto al minitrampolino.

No doppi salti.

Per il trio o le squadre 1° salto deve essere uguale per tutti

Punteggio totale : somma del valore dei 3 salti

Tempo MAX 2' - Senza musica

E' consentita la pedana prima del trampolino solo nelle categorie BABY

(Nei salti NON per il Volteggio il M.T. deve essere posizionato con il bordo alto appoggiato al materasso di arrivo.)

Sul tappeto di arrivo verranno segnate due linee. La prima a 50 cm da bordo, la seconda a 150 cm. La prima linea (per Volteggio), nei salti con arrivo in decubito, NON deve essere superata dalla linea delle spalle! La seconda linea, nei salti con arrivo in stazione eretta, NON deve essere superata dai piedi! E' OBBLIGATORIA la presenza di due allenatori sulla zona di arrivo.

Ordine dei salti non corretto	Le serie di valore maggiore vanno presentati dopo le serie di valore minore all'interno della stessa ondata.	0,1
Ripetizione di serie	Le serie non possono essere ripetute in ondate diverse; nella stessa ondata le serie possono essere uguali	0,20 o.v.
No round avanti/no round indietro o misto	No round avanti/no round indietro o misto	0,20 o.v.

1	Salto a pennello	con arrivo su tappeto h. 120	0,50
2	Salto a pennello 180°	con arrivo su tappeto h. 120	1,00
3	Salto a pennello 180° con raccolta ginocchia al petto nella seconda parte	con arrivo su tappeto h. 120	1,00
4	Salto a pennello 360°	con arrivo su tappeto h. 120	1,50
5	Salto a pennello 540°	con arrivo su tappeto h. 120	2,00

6	Salto giro avanti flessio	con arrivo su tappeto h. 120	2,00
7	Salto giro avanti carpio	con arrivo su tappeto h. 120	3,00
8	Salto giro avanti teso	con arrivo su tappeto h. 120	4,00
9	Salto giro avanti flessio 180°	con arrivo su tappeto h. 120. Avvitamento 180° eseguito nella prima parte del salto --> salto NULLO	3,00
10	Salto giro avanti carpio 180°	con arrivo su tappeto h. 120. Avvitamento 180° eseguito nella prima parte del salto --> salto NULLO	4,00
11	Volteggio: ribaltata con arrivo in decubito supino	con arrivo su tappeto h. 120	1,00
12	Volteggio: ribaltata con arrivo in decubito prono	con arrivo su tappeto h. 120 + 180° evidente dopo lo stacco delle mani. Arrivo in atteggiamento teso (non ad ARCO)	2,00

INDICAZIONI PER LA VALUTAZIONE

Spazio	Penalità per arrivo dei salti IN STAZIONE ERETTA oltre 150 cm. dal bordo alto del trampolino. Arrivo dei salti IN DECUBITO SUPINO oltre i 50 cm. con la linea delle spalle.	0,50 o.v.
Ondata	Mancato inizio della rincorsa del componente successivo prima dell'arrivo del precedente sulla zona di atterraggio.	0,10 o.v.

Esecuzione	Per falli piccoli 0,10 Per falli medi 0,20 Per falli gravi 0,30 Cadute 0,50	
Non tornare indietro di corsa Non tornare indietro insieme	IN OGNI ONDATA	0,4 o.v.

PENALITA' DA TOGLIERE DAL PUNTEGGIO FINALE

Ordine dei salti non corretto	I salti di valore maggiore vanno presentati dopo i salti di valore minore all'interno della stessa ondata.	0,2 o.v.
Ripetizione di salto	I salti non possono essere ripetuti in ondate diverse; nella stessa ondata i salti possono essere uguali	0,20 o.v.
Round senza tavola/Round con volteggio	Almeno in 1 ondata va eseguito il volteggio, almeno in 1 ondata va eseguito un salto al minitrampolino	2.0

Tumbling

3 serie differenti di cui almeno una con 3 elementi (1 avanti, 1 indietro e una mista).

Il valore della serie è dato dalla somma degli elementi presenti.

Per il trio e per le squadre 1° round deve essere uguale per tutti.

Sono vietate pause e/o passi intermedi fra gli elementi ad esclusione del passo in arrivo da un salto smezzato.

In ogni serie (anche da 2 elementi) un elemento può essere ripetuto al massimo 2 volte solo se con fase di volo.

Tempo MAX 2' - Senza musica

Nelle serie con salto come ultimo elemento, questo deve essere con il baricentro almeno all'altezza della testa del ginnasta. E' **OBBLIGATORIA** la presenza di un allenatore sulla zona di arrivo, ma è possibile la presenza anche di un secondo allenatore. Non è richiesta la musica durante le ondate.

1	AVANTI: Capovolta (anche saltata)		1,00
2	AVANTI: Ruota		1,00
3	AVANTI: Verticale spinta (con evidente spinta verso dietro) + capovolta avanti		1,00

4	AVANTI: Ribaltata a 1 o a 2 (sono 2 elementi differenti)	Evidente fase di volo. Corpo ad arco = elemento nullo	2,00
5	AVANTI: Salto giro raggruppato	unito o smezzato	2,00
6	AVANTI: Salto giro carpio	unito o smezzato	3,00
7	DIETRO: Capovolta		1,00
8	DIETRO: Rondata		2,00
9	DIETRO: Flic flac		3,00
10	DIETRO: Salto giro raggruppato		4,00

INDICAZIONI PER LA VALUTAZIONE

BONUS smezzato	E' possibile effettuare salto avanti con arrivo a piedi uniti + passo + elemento. In caso si esegua salto avanti smezzato direttamente si otterrà un BONUS	0,3
Ondata	Mancato inizio della rincorsa del 2° componente prima dell'arrivo del 1° sulla zona di arrivo.	0,10 o.v.
Arrivi	Le capovolte, sia avanti che dietro, che seguono un elemento con fase di volo, devono essere eseguite dopo un chiaro ed inequivocabile arrivo dell'elemento che le precede, senza sbilanciamento alcuno. In caso contrario, sono considerate nulle e attribuita la penalità di caduta.	0,80 o.v.
Esecuzione	Per falli piccoli 0,10 Per falli medi 0,20 Per falli gravi 0,30 Cadute 0,50	

PENALITA' DA TOGLIERE DAL PUNTEGGIO FINALE

Ordine dei salti non corretto	Le serie di valore maggiore vanno presentati dopo le serie di valore minore all'interno della stessa ondata.	0,1
Ripetizione di serie	Le serie non possono essere ripetute in ondate diverse; nella stessa ondata le serie possono essere uguali	0,2 o.v.
No round avanti no round indietro o no round misto	Almeno 1 ondata va eseguita con soli elementi avanti, almeno una ondata va eseguita con soli elementi dietro e una con una combinazione di elementi avanti e dietro (mista)	0,2 o.v.

PROGRAMMA GARA LIVELLO L3

Mini Trampolino

Altezza tappetoni 140 cm., 120 Cat. BABY. Area di arrivo minimo 2 x 4 m. con protezioni laterali

2 salti differenti + volteggio. No doppi salti.

Per il trio e per la squadra 1° salto deve essere uguale per tutti

Punteggio totale : somma del valore dei 3 salti

Tempo MAX 2' - Senza musica

(Nei salti, NON per il Volteggio, il M.T. deve essere posizionato con il bordo alto appoggiato al materasso di arrivo.)

Sul tappeto di arrivo verranno segnate due linee. La prima a 50 cm da bordo, la seconda a 150 cm. La prima linea (per Volteggio), nei salti con arrivo in decubito, NON deve essere superata dalla linea delle spalle! La seconda linea, nei salti con arrivo in stazione eretta, NON deve essere superata dai piedi! E' OBBLIGATORIA la presenza di due allenatori sulla zona di arrivo.

1	Salto a pennello	con arrivo su tappeto h. 140	0,50
2	Salto a pennello 180°	con arrivo su tappeto h. 140	1,00
3	Salto a pennello 180° con raccolta ginocchia al petto nella seconda parte	con arrivo su tappeto h. 140	1,00

4	Salto a pennello 360°	con arrivo su tappeto h. 140	1,50
5	Salto a pennello 540°	con arrivo su tappeto h. 140	2,00
6	Salto giro avanti flesso	con arrivo su tappeto h. 140	2,00
7	Salto giro avanti teso	con arrivo su tappeto h. 140	3,00
8	Salto giro avanti flesso 180°	con arrivo su tappeto h. 140. Avvitamento 180° eseguito nella prima parte del salto --> salto NULLO	3,00
9	Salto giro avanti teso 180°	con arrivo su tappeto h. 140. Avvitamento 180° eseguito nella prima parte del salto --> salto NULLO	4,00
10	Volteggio: ribaltata con arrivo in decubito supino	con arrivo su tappeto h. 140	1,00
11	Volteggio: ribaltata con arrivo in decubito prono	con arrivo su tappeto h. 140 + 180° AL evidente dopo lo stacco delle mani. Arrivo in atteggiamiento teso (non ad ARCO)	2,00
12	Volteggio: ribaltata con arrivo in stazione eretta (e' possibile, su richiesta e verificata la disponibilità di effettuare lo stesso salto con la tavola sempre ad altezza 140 cm.)	con arrivo su tappeto h. 140. Secondo volo ed arrivo in atteggiamiento teso (non ad ARCO). Se ARCO salto NULLO	3,00

INDICAZIONI PER LA VALUTAZIONE

Spazio	Arrivo dei salti IN STAZIONE ERETTA oltre 150 cm. dal bordo alto del trampolino. Arrivo dei salti IN DECUBITO SUPINO oltre i 50 cm. con la linea delle spalle.	0,50 o.v.
Ondata	Mancato inizio della rincorsa del componente successivo prima dell'arrivo del precedente sulla zona di atterraggio.	0,10 o.v.
Esecuzione	Per falli piccoli PUNTI 0,10 Per falli medi PUNTI 0,20 Per falli gravi PUNTI 0,30 Cadute PUNTI 0,50	

Non tornare indietro di corsa		0,4
Non tornare indietro insieme		

PENALITA' DA TOGLIERE DAL PUNTEGGIO FINALE

Ordine dei salti non corretto	I salti di valore maggiore vanno presentati dopo i salti di valore minore all'interno della stessa ondata.	0,1
Ripetizione di salto	I salti non possono essere ripetuti in ondate diverse; nella stessa ondata i salti possono essere uguali	0,20 o.v.
Round con volteggio	Almeno in 1 ondata va eseguito il volteggio, almeno in 1 ondata va eseguito un salto al minitrampolino	2.0

Tumbling

3 serie differenti di cui 1 di almeno 3 elementi (max.5) (1 avanti, 1 indietro ed 1 mista).

Il valore della serie è dato dalla somma dei 2 elementi con il più alto valore tecnico presenti .

Per il trio e per la squadra 1°round deve essere uguale per tutti

Sono vietate pause e/o passi intermedi fra gli elementi ad esclusione del passo in arrivo da un salto smezzato.

In ogni serie (anche da 2 elementi) un elemento può essere ripetuto al massimo 2 volte solo se con fase di volo.

Tempo MAX 2' - Senza musica

Ultimo elemento di una serie deve essere un salto con il baricentro almeno all'altezza della testa del ginnasta.

E' OBBLIGATORIA la presenza di un allenatore sulla zona di arrivo, ma è possibile la presenza anche di un secondo allenatore.

BONUS: salto + salto (anche uguali) Punti 0,50 se avanti, punti 1,00 se dietro.

1	AVANTI: Capovolta (anche saltata)		1,00
2	AVANTI: Ruota		1,00

3	AVANTI: Verticale spinta (con evidente spinta verso dietro) + capovolta avanti		1,00
4	AVANTI: Ribaltata a 1 o a 2 (sono 2 elementi differenti)	Evidente fase di volo. Corpo ad arco = elemento nullo	2,00
5	AVANTI: Salto giro raggruppato	unito o smezzato	2,00
6	AVANTI: Salto giro carpio	unito o smezzato	3,00
7	AVANTI: Salto giro teso	unito o smezzato	4,00
8	DIETRO: Capovolta		1,00
9	DIETRO: Rondata		2,00
10	DIETRO: Flic flac		3,00
11	DIETRO: Salto giro raggruppato		4,00
12	DIETRO: Salto giro teso		5,00

INDICAZIONI PER LA VALUTAZIONE

BONUS smezzato	E' possibile effettuare salto avanti con arrivo a piedi uniti + passo + elemento. In caso si esegua salto avanti smezzato direttamente si otterrà un BONUS	0,3
Spazio	Rincorsa libera, max 10m. + esecuzione dei rimanenti elementi su TUMBLING o tappeti di arrivo (zona minima m. 2x6 - altezza 40 cm).	0,5 o.v.
Esecuzione	Per falli piccoli PUNTI 0,10 Per falli medi PUNTI 0,20 Per falli gravi PUNTI 0,30 Cadute PUNTI 0,50	

PENALITA' DA TOGLIERE DAL PUNTEGGIO FINALE

Ordine dei salti non corretto	Le serie di valore maggiore vanno presentate dopo le serie di valore minore all'interno della stessa ondata	0,1
-------------------------------	---	-----

Ripetizione di serie	Le serie non possono essere ripetute in ondate diverse; nella stessa ondata le serie possono essere uguali	0,20 o.v.
No round avanti/no round indietro o no round misto	Almeno 1 ondata va eseguita con soli elementi avanti, almeno una ondata va eseguita con soli elementi dietro e una ondata con una combinazione di elementi avanti e dietro	0,20 o.v.

PROGRAMMA GARA LIVELLO L4

Mini Trampolino

Trampolino inclinato - Qualunque tipo (solo con molle - trampolini con elastici sono proibiti)

Rincorsa minimo m. 10 e max. m. 25 - Proibito uso di panche o pedane prima del trampolino

Altezza arrivo 60 cm + eventuale 10 cm . Area di arrivo minimo 2 x 6 m. con protezioni laterali

Per i BABY c'è la possibilità di usare la pedana davanti al minitrampolino.

3 salti differenti di cui almeno uno con tavola

Per il trio e la squadra la prima ondata deve essere UGUALE per tutti i componenti.

Ondata con Doppi Salti Obbligatoria Cat. JUNIOR e SENIOR, NON obbligatoria per le categorie GIOVANI 1 e GIOVANI 2.

OBBLIGO 1 ondata con rotazione A.L. di almeno 180°.

Tripli salti SOLO se consentiti dal capo giuria

E' obbligatorio l'utilizzo della musica (senza parole) durante la performance.

SPECIFICHE TECNICHE E DI CONTENUTO

Tutte le indicazioni per la Valutazione sono contenute nel C.d.P. Internazionale all'art 32.2 e relativi sottoarticoli e all'art 32.4 salvo le facilitazioni indicate sopra

Al Mini Trampolino è inserita la penalità di Composizione in accordo agli art 30 e sotto articoli, e il tornare indietro correndo per gli individuali (NO articolo 32.4.11 per individuali)

Tumbling

3 serie differenti di cui almeno 2 con 3 elementi (almeno 1 per cat. BABY e GIOVANI) , 1 avanti, 1 dietro ed una mista.

Per il trio e la squadra la prima ondata deve essere UGUALE per tutti i componenti.

Il valore di ogni serie è dato dalla somma dei 2 elementi presenti di maggior valore tecnico.

Sono vietate pause e/o passi intermedi fra gli elementi

Nelle ondate 2 ELEMENTI devono essere DIFFERENTI (nelle ondate con 2 elementi, i due elementi devono essere diversi ad esclusione della Cat. BABY e GIOVANI 1 e 2 dove possono essere uguali ma solo se con fase di volo; nelle ondate con 3 elementi, 2 elementi devono essere diversi)

Le capovolte avanti e/o dietro, comunque eseguite, che seguono un salto, vengono considerate come cadute.

L'utilizzo della musica (senza parole) è OBBLIGATORIO durante la performance.

Tempo MAX 2'45" per Squadre e Trii - Con musica non cantata. No musica per individualisti.

SPECIFICHE TECNICHE E DI CONTENUTO

Tutti gli elementi che compongono gli esercizi al tumbling sono inclusi nelle relative tabelle del C.d.P. Internazionale all'art 27.2 e all'art 27.3.

Tutte le indicazioni per la Valutazione sono contenute nel C.d.P. Internazionale all'art 28.2 e relativi sottoarticoli e all'art 28.4 salvo le facilitazioni indicate sopra

Al tumbling è inserita la penalità di Composizione in accordo agli art 26 e sotto articoli, tranne le richieste di avvistamenti (NO articolo 26.4.3), e il tornare indietro correndo per (NO articolo 28.2.13 per individuali)

PROGRAMMA DI GARA L5

Minitrampolino

Per il trampolino sono richiesti 3 salti

Trampolino inclinato - Qualunque tipo (solo con molle - trampolini con elastici sono proibiti)

Altezza arrivo 60 cm + eventuale 10 cm . Area di arrivo minimo 2 x 6 m. con protezioni laterali

Per i BABY c'è la possibilità di usare la pedana davanti al minitrampolino.

3 salti differenti di cui almeno uno con tavola

Per il trio e la squadra la prima ondata deve essere UGUALE per tutti i componenti.

OBBLIGO 1 ondata con rotazione A.L. di almeno 180°.

OBBLIGO 1 ondata con i DOPPI

SPECIFICHE TECNICHE E DI CONTENUTO

le indicazioni per la Valutazione sono contenute nel C.d.P. Internazionale all'art 32.2 e relativi sottoarticoli e all'art 32.4 salvo le facilitazioni indicate sopra

Al Mini Trampolino è inserita la penalità di Composizione in accordo agli art 30 e sotto articoli, e il tornare indietro correndo per gli individuali (NO articolo 32.4.11 per individuali)

Tumbling

Per il tumbling sono richieste 3 ondate : 1 avanti, 1 indietro e 1 mista

3 serie differenti di cui almeno 2 con 3 elementi (almeno 1 per cat. BABY e GIOVANI) , 1 avanti, 1 dietro ed una mista.

Per il trio e la squadra la prima ondata deve essere UGUALE per tutti i componenti.

Il valore di ogni serie è dato dalla somma dei 2 elementi presenti di maggior valore tecnico.

Sono vietate pause e/o passi intermedi fra gli elementi.

Nelle ondate 2 ELEMENTI devono essere DIFFERENTI (nelle ondate con 2 elementi, i due elementi devono essere diversi ad esclusione della Cat. BABY e GIOVANI 1 e 2 dove possono

essere uguali ma solo se con fase di volo; nelle ondate con 3 elementi, 2 elementi devono essere diversi)

Le capovolte avanti e/o dietro, comunque eseguite, che seguono un salto, vengono considerate come cadute.

L'utilizzo della musica (senza parole) è OBBLIGATORIO durante la performance. Tempo MAX 2'45" per Squadre e Trii - Con musica non cantata. No musica per individualisti

SPECIFICHE TECNICHE E DI CONTENUTO

Tutti gli elementi che compongono gli esercizi al tumbling sono inclusi nelle relative tabelle del C.d.P. Internazionale all'art 27.2 e all'art 27.3.

Tutte le indicazioni per la Valutazione sono contenute nel C.d.P. Internazionale all'art 28.2 e relativi sottoarticoli e all'art 28.4 salvo le facilitazioni indicate sopra

Al tumbling è inserita la penalità di Composizione in accordo agli art 26 e sotto articoli, tranne le richieste di avvitementi (NO articolo 26.4.3), e il tornare indietro correndo per (NO articolo 28.2.13 per individuali)

BUON LAVORO A TUTTI