

PROGRAMMA GPT – TE 2016

Il seguente programma è valido per tutte le categorie d'età (ALLIEVI, JUNIOR, SENIOR)

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

Nell'esercizio libero la difficoltà di ogni singolo elemento non può superare 0.6 punti e quella totale dei 10 elementi non può superare 2.0 punti

ESERCIZIO 1		ESERCIZIO 2		ESERCIZIO 3	
1	1/2 seduto	1	1/2 seduto	1	1/2 seduto
2	in piedi	2	1/2 in piedi	2	1/2 in piedi
3	carpiato divaricato	3	raggruppato	3	raggruppato
4	1/2 giro	4	1/2 giro	4	1/2 giro
5	carpiato unito	5	carpiato unito	5	carpiato unito
6	seduto	6	seduto	6	seduto
7	1/2 in piedi	7	in piedi	7	1/2 seduto
8	raggruppato	8	carpiato divaricato	8	in piedi
9	di schiena	9	di pancia	9	carpiato divaricato
10	in piedi	10	in piedi	10	1 giro

Griglia salti ammessi per il secondo esercizio

0,0	0,1	0,2	0,3	0,5	0,6
raggruppato	1/2 giro	1 giro	3/4 avanti / (Piquet)	back O	back V, /
carpiato divaricato	1/2 seduto	1/2 di pancia		front O	front V, /
carpiato unito	1/2 in piedi da seduto	1/2 di schiena			barani O, V, /
seduto	di pancia	1/2 in piedi da schiena			
in piedi da seduto	di schiena				
	in piedi da pancia / schiena				

PIQUET: 3/4 avanti teso con arrivo in posizione di schiena

BACK: salto giro indietro

FRONT: salto giro avanti

BARANI: salto giro avanti con mezzo avvitamento

O : posizione raccolta

V : posizione carpiata

\ : posizione tesa

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 cronometraggio 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.
- ✓ In caso di ripetizione di un elemento nel secondo esercizio la difficoltà dell'elemento ripetuto verrà considerata una sola volta. I salti senza valore di difficoltà possono essere ripetuti al massimo una volta, nel caso venissero ripetuti più volte si avrà una penalità di punti 1.0
- ✓ 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
- ✓ Nel secondo esercizio il valore di ogni singolo salto non può superare 0.6 punti e la difficoltà totale dell'esercizio non può superare punti 2.0. Nel caso un ginnasta presentasse un salto con difficoltà superiore a 0.6, la difficoltà dello stesso non verrà considerata; nel caso di un esercizio con difficoltà totale superiore al limite consentito, la difficoltà in eccedenza non sarà riconosciuta.
- ✓ Il punteggio totale del primo esercizio è dato dall'esecuzione, quello del secondo dalla somma di esecuzione e difficoltà. Il punteggio finale di un atleta è dato dal tempo di volo delle candele sommato ai punteggi totali di primo e secondo esercizio.