

## Art. 1 Richieste

Il tempo limite totale è di 2'30" minuti dal momento della chiamata

Si devono presentare 3 serie : 1 con elementi avanti, 1 con elementi dietro ed 1 che può essere avanti, dietro o mista

Ogni serie consiste di almeno 3 elementi acrobatici eseguiti senza passi intermedi o pause

Almeno 3 degli elementi devono essere differenti

Il valore della difficoltà degli elementi è come da "Tavola delle difficoltà"

Il/la ginnasta deve atterrare con l'ultimo elemento sulla zona di arrivo

Un allenatore deve obbligatoriamente essere presente sulla zona d'arrivo

## Art. 2 Contenuto

In ogni serie viene considerato l'elemento di base quello con il più alto valore di difficoltà

Delle tre serie almeno 1 deve essere eseguita con elementi avanti ed 1 con elementi dietro

L'elemento di base deve avere la stessa direzione della serie

In ogni serie avanti o dietro, almeno 3 elementi devono avere direzione avanti o dietro

La presentazione delle serie è indipendente dal loro valore.

## Art. 3 Valore Tecnico (senza limite)

La difficoltà di ciascuna serie non ha limite.

Il valore viene calcolato sommando il valore dei tre elementi di maggior punteggio

Il valore può essere incrementato con difficoltà aggiuntive, anche di elementi non nella direzione della serie

In caso di doppi salti, viene considerato come valore totale dell'atteggiamento corporeo, la somma dei valori di ciascun salto.

Un'avvitamento sull'AL. con più di 180° sarà considerato solo come raggruppato o teso, mai come carpiato.

Tutti gli elementi saranno valutati come eseguiti e non come dichiarati

Tutti gli elementi eseguiti dopo una pausa o una caduta o uno o più passi intermedi, non saranno considerati nel valore tecnico

L'ultimo elemento della serie deve arrivare sulla zona di atterraggio. In caso contrario non sarà valutato nel valore tecnico.

In caso di esecuzione di un solo elemento o due, questi saranno valutati comunque come valore tecnico.

Il valore totale del round di gara (tre serie), sarà la somma matematica del valore delle tre serie.

Elementi di base avanti	Valore
Ruota	0,05
Flic flac	0,15
Ribaltata (arrivo su 1 o 2 piedi)	0,15
Ribaltata libera	0,20
Salto	0,25
Doppio salto	0,75

Elementi di base indietro	Valore
Rondata	0,15
Flic flac	0,20
Salto tempo	0,20
Salto Arabo	0,25
Salto	0,25
Doppio salto	0,65

La ruota viene sempre considerata come elemento avanti

La rondata viene sempre considerata come elemento dietro

Valori aggiuntivi da aggiungere	Salto singolo	Doppi salti
Atteggiamento carpiato	0,05 per salto	
Atteggiamento teso	0,10 per salto	
Ogni 180° di rotazione sull' AL (180° - 540°)	0,05	0,15
Ogni 180° di rotazione sull' AL (720° o più)	0,10	0,25
Salto-salto *	0,05	0,05
Ribaltata/ribaltata libera/flic flac - salto *	0,05	0,05

\* I valori aggiuntivi per i collegamenti saranno contati solo fra gli elementi scelti come valore tecnico

#### Art. 4 Esecuzione ( Punti 10,00)

Le penalità saranno comminate secondo i valori sottostanti:	
Piccolissimi falli	0,05
Piccoli falli	0,10
Falli medi	0,20
Grandi falli	0,50 - 1,00 - 1,50 - 2,00

#### Le deduzioni sono comminate in relazione alle seguenti voci:

- 1) Altezza e lunghezza ottimale  
deduzioni: 0,10 0,20 0,30 ogni volta
- 2) Atteggiamento corporeo corretto  
deduzioni: 0,05 0,10 0,20 0,30 ogni volta
- 3) Rotazioni definite ( Nei doppi salti con meno di 3 giri AL, le rotazioni in ciascun salto devono essere ben definite e facilmente riconoscibili)  
deduzioni: 0,10 ogni volta
- 4) Deviazione dalla linea centrale  
deduzioni : 0,05 per piccola deviazione, 0,1 per deviazione da 0,5 a 1m. , 0,2 per deviazione superiore ad 1m.
- 5) Atteggiamento d'arrivo  
deduzioni: 0,10 da 15° a 45° (angolo coscia-gamba), 0,20 da 45° in su, 0,30 arrivo in accosciata
- 6) Cadute (l'arrivo deve essere controllato ma può continuare il movimento in avanti o dietro sotto controllo)  
deduzioni: 0,10 per piccola mancanza di controllo, 0,20 per mancanza significativa, 0,30 per appoggio di una mano, 0,50 per appoggio di 2 mani o caduta a sedere o rotolamento.
- 7) Azione dell'allenatore (non deve fermare la caduta del ginnasta ma deve intervenire per evitare lesioni al ginnasta stesso. Tutte le azioni di assistenza sono penalizzate)  
deduzioni: 1,50 per non intervento in caso di pericolo, 1,00 per assistenza.

#### Deduzioni speciali:

Eeguire due soli elementi	1,00
Eeguire un solo elemento	2,00
Correre senza eseguire nulla	3,00

#### Art. 5.0 Deduzioni di Composizione

Segnare con nastro adesivo, abbigliamento, catenine etc. la linea di partenza della rincorsa	0,3
Tempo scorretto	0,3
Ripetizione di una serie	0,2
Omissione di una serie avanti o dietro	0,2 o.v.

#### Art. 6.0 Deduzioni Capo Giuria

Abbigliamento scorretto	0,3
Indossare gioielli	0,3
Bendaggi intrusivi (colore)	0,3
Dare istruzioni al ginnasta durante il salto	0,3
Allenatore NON presente in zona d'arrivo	2
Non rispetto delle richieste specifiche	0,3 o.v.

Le penalità comminate dal Capo Giuria saranno dedotte dal punteggio finale di ogni serie