

PROGRAMMA CENTRI 2017

3° GRADO

CLASSIFICA INDIVIDUALE UNIFICATA: 2004 & precedenti
SI PRENDONO I PUNTEGGI DI TUTTI E 4 GLI ATTREZZI

PROGRAMMA TECNICO

VOLTEGGIO: tappetone cm.80

PUNTI 4.00	Ruota	Verticale con repulsione	
PUNTI 5.00	Ribaltata	Rondata	Salto avanti raccolto

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 salti che possono essere uguali o differenti.

NB: per ottenere il BONUS si deve eseguire 2 salti differenti di valore 5.00. Sarà presa LA MEDIA tra i 2 salti.

CORPO LIBERO: musica anche cantata – durata max dell'esercizio 1.30''

- EC 2 SERIE ACROBATICHE DI 2 ELEMENTI DIVERSI (Di cui 1 può essere ripetuto)
- EC 1 ROVESCIMENTO (Si può inserire nella serie)
- EC 1 PASSAGGIO DI DANZA DIRETTO O INDIRETTO DI 2 ELEMENTI DIVERSI: 1 DI GRANDE AMPIEZZA E 1 CON SPINTA AD UN PIEDE
- EC 1 SERIE MISTA (Si possono usare le capovolte)
- EC 1 GIRO SU 1 AVAMPIEDE O SALTO A PENNELLO CON 1 GIRO IN VOLO

Totale EC 5. Totale elementi (mini codice e codice) 8.

TRAVE: minimo 2 percorsi completi

- EC 1 SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI DI CUI 1 DI GRANDE AMPIEZZA
- EC 1 GIRO SU 1 AVAMPIEDE
- EC 1 SALTO GINNICO DIVERSO DALLA SERIE
- EC 1 ELEMENTO ACROBATICO DI VALORE A
- EC USCITA DI VALORE A

NB: Nella costruzione dell'esercizio devono essere inseriti un movimento a contatto sulla trave, una posizione o un andatura laterale e/o indietro

Totale EC 5. Totale elementi (mini codice e codice) 6.

TRAMPOLINO: tappetoni cm. 60 (Rincorsa con o senza panche)

PUNTI 3.00	Flic avanti	Rondata	
PUNTI 4.00	Rondata con arrivo sul trampolino + salto a pennello con arrivo sul tappetone	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato
PUNTI 5.00	Salto giro avanti teso	Rondata con arrivo sul trampolino + salto giro indietro raccolto	Salto giro avanti teso con 1/2 avvitamento

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 salti che possono essere uguali o differenti.

NB: per ottenere il BONUS si deve eseguire 2 salti differenti di valore 5.00, vale il migliore.

N.B: Il lavoro Avanti sul trampolino si può fare sia con la panca che senza