

**TRAMPOLINO: tappetoni cm. 60 (rincorsa con panche)****PROGRAMMA CENTRI 2017****1° GRADO AVANZATO****CLASSIFICA INDIVIDUALE:**

ALLIEVE: 2009 (8 anni compiuti) 2008-2007 JUNIOR: 2006-2005-2004; SENIOR: 2003 &amp; precedenti

**PROGRAMMA TECNICO****VOLTEGGIO: tappetoni cm. 60**

<b>PUNTI 3.00</b>	Tuffo e capovolta con ritorno in piedi (appoggio delle mani prima di 50 cm)	
<b>PUNTI 4.00</b>	Verticale <u>senza</u> repulsione	Tuffo e capovolta con ritorno in piedi (appoggio delle mani oltre 50 cm)
<b>PUNTI 5.00</b>	Verticale <u>con</u> repulsione	Ruota

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.****CORPO LIBERO: musica anche cantata – durata max dell'esercizio 1.10**

- EC** 4 ELEMENTI ACROBATICI DI VALORE A (di cui 2 in serie)
- EC** 1 ELEMENTO DI MOBILITA' ARTICOLARE : (Ponte da terra, Staccata, Staccata Frontale)
- EC** 1 SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI (di cui uno spinta a 1 piede)
- EC** ½ GIRO SU 1 AVAMPIEDE

**Totale EC 4. Totale elementi (mini codice e codice) 6.****TRAVE: minimo 2 percorsi completi**

- EC** 1 SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI
- EC** POSIZIONE DI EQUILIBRIO
- EC** ½ GIRO SU 2 AVAMPIEDI
- USCITA LIBERA (DIVERSA DAI SALTI ESEGUITI SOPRA LA TRAVE)

**Totale EC 3. Totale elementi (mini codice e codice) 2.****NB: Nella composizione dell'esercizio devono essere inseriti un movimento a contatto sulla trave, una posizione o un andatura laterale e/o indietro**

**TRAMPOLINO: tappetoni cm. 60 (Rincorsa con panche)**

<b>PUNTI 4.00</b>	Verticale con repulsione	Ruota
<b>PUNTI 5.00</b>	Pennello sul trampolino + verticale sui tappeti	Raccolto sul trampolino + verticale sui tappeti
	Carpio sul trampolino + verticale sui tappeti	Enjambée sul trampolino + verticale sui tappeti

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.**