

PROGRAMMA CENTRI 2017

1° GRADO

Gara a squadre da 2 a 4 ginnaste MAX 1 FUORI GARA PER SOCIETA'

ANNI DI NASCITA: ALLIEVE: 2009 (8 ANNI COMPIUTI) 2008 – 2007 JUNIOR: 2006 - 2005 - 2004;
SENIOR: 2003 & PRECEDENTI

(SI PRENDONO I MIGLIORI 2 PUNTEGGI SU TUTTI E TRE GLI ATTREZZI)

PROGRAMMA TECNICO

VOLTEGGIO: tappetoni cm. 60

PUNTI 3.00	Capovolta rotolata avanti con ritorno in piedi	/
PUNTI 4.00	Tuffo e capovolta con ritorno in piedi (appoggio delle mani oltre 50 cm)	/
PUNTI 5.00	Verticale con arrivo supino con o senza 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 2 ELEMENTI ACROBATICI DI VALORE A (No capovolte)
- EC CAPOVOLTA AVANTI
- EC CAPOVOLTA INDIETRO
- EC 1 ELEMENTO DI MOBILITA' ARTICOLARE : (Ponte da terra, Staccata, Staccata Frontale)
- EC 2 SALTII GINNICI DIFFERENTI (anche non in serie)
- EC ½ GIRO SU 2 PIEDI A GAMBE TESE

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

TRAVE: minimo 2 percorsi completi

EC 2 SALTI GINNICI DIFFERENTI ANCHE NON IN SERIE

EC POSIZIONE DI EQUILIBRIO

EC ½ GIRO SU 2 AVAMPIEDI

USCITA LIBERA (DIVERSA DAI SALTI ESEGUITI SOPRA LA TRAVE)

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

Totale EC 3. Totale elementi (mini codice e codice) 2.