

**PROGRAMMA CENTRI 2017**

**2° GRADO**

**CLASSIFICA INDIVIDUALE:**

**JUNIOR: 2006-2005-2004; SENIOR: 2003 & precedenti**

**SI PRENDONO I PUNTEGGI DI TUTTI E 4 GLI ATTREZZI**

**PROGRAMMA TECNICO**

**VOLTEGGIO:** tappetoni cm. 60 (Junior) cm.60/80 (Senior)

<b>PUNTI 4.00</b>	Verticale <u>con</u> repulsione	Ruota
<b>PUNTI 5.00</b>	Capovolto	Rondata

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 1.30''**

- EC** 2 SERIE ACROBATICHE CON ELEMENTI DI VALORE A (No capovolte)
- EC** 1 ROVESCIAMENTO O ELEMENTO CON FASE DI VOLO (Da poter inserire anche nella serie)
- EC** 1 SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI DI CUI 1 DI GRANDE AMPIEZZA
- EC** 1 GIRO SU 1 AVAMPIEDE

**Totale EC 4. Totale elementi (mini codice e codice) 7.**

**TRAVE:** minimo 2 percorsi completi

- EC** 1 SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI
  - EC** ½ GIRO SU 1 AVAMPIEDE
  - EC** 1 SALTO GINNICO DIVERSO DALLA SERIE
  - EC** 1 ELEMENTO ACROBATICO (da poter eseguire in entrata, sopra o in uscita)
- USCITA LIBERA (DIVERSA DAI SALTII ESEGUITI SOPRA LA TRAVE)

**NB:** Nella serie devono essere inseriti un movimento a contatto sulla trave, una posizione o un andatura laterale e/o indietro

**Totale EC 4. Totale elementi (mini codice e codice) 4.**

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

<b>PUNTI 4.00</b>	Flic avanti	Rondata	
<b>PUNTI 5.00</b>	Rondata con arrivo sul trampolino + salto a pennello con arrivo sul tappetone	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato

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**