

## PROGRAMMA CENTRI 2017

### GRADO 3G

Rassegna individuale

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

CLASSIFICA PER FASCE ORO ARGENTO E BRONZO PRENDENDO I PUNTEGGI DI TUTTI  
E TRE GLI ATTREZZI + CLASSIFICA ATTREZZO PER OGNI GARA

### PROGRAMMA TECNICO

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

<b>PUNTI 3.00</b>	Pennello	Raccolto	
<b>PUNTI 4.00</b>	Tuffo e capovolta (appoggio delle mani oltre 50 cm)	Pennello 1 giro	Divaricato
<b>PUNTI 5.00</b>	Verticale con o senza repulsione	Ruota	Pennello 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.

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

**EC** 1 ELEMENTO ACROBATICO

**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** 1/2 GIRO SU 2 AVAMPIEDI oppure 1/2 GIRO SU 1 AVAMPIEDE

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

**TRAVE:** minimo 2 percorsi completi

**EC** 2 SALTI GINNICI DIFFERENTI ANCHE NON IN SERIE

**EC** POSIZIONE DI EQUILIBRIO (orizzontale, squadra, candela, gamba tesa elevata avanti o fuori, passè in relevè)

**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.**