

PROGRAMMA CENTRI 2017

UNDER 8

RASSEGNA INDIVIDUALE

ANNI DI NASCITA: 2011 (6 anni compiuti), 2010, 2009 (8 ANNI NON COMPIUTI)

SI PRENDONO I PUNTEGGI DI TUTTI E TRE GLI ATTREZZI

PROGRAMMA TECNICO

TRAVE: minimo 2 percorsi completi

GRUPPI: ☒	ENTRATA LIBERA				
SALTI ARTISTICI	Pennello	Gatto	Sforbiciata	Raccolto	Pennello con arrivo in arabesque
GIRI E ANDATURE	3 passi in relevè vado in accosciata e torno in relevè (avanti o indietro)	½ giro in accosciata	½ giro a gambe tese	½ giro su un piede	Chassè
ELEMENTI DI TENUTA E STATICI (tenuta 2 sec.)	Tenuta passè pianta a terra	Tenuta relevè su 2 piedi	Tenuta gamba avanti a 45°	Orizzontale prona	Squadra
ACROBATICO	Candela	Coniglietto	Capovolta avanti arrivo libero	Capovolta indietro arrivo libero	Ponte
USCITE (diverse dal salto artistico)	Pennello	Pennello con ½ giro	Divaricato	Raccolto	Ruota

TOTALI ELEMENTI 7: 5 ELEMENTI (1 PER OGNI GRUPPO) + 2 LIBERI

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

ROTOLAMENTI	Capovolta avanti o indietro arrivo in piedi	Capovolta con piccolo tuffo	Capovolta indietro arrivo in piedi a gambe tese divaricate o unite	Capovolta avanti + coniglietto	Capovolta avanti + coniglietto e stendo le gambe in verticale
ROVESCIAMENTI	Ruota	Verticale e torno	Ruota con una mano	Verticale e capovolta con discesa a braccia piegate	Verticale e capovolta con discesa a braccia tese
SALTI ED ELEMENTI ARTISTICI	Pennello	Salto del gatto	Sforbiciata	Raccolto	Enjambèe sul posto spinta a due piedi
GIRI	½ giro su due piedi a gambe tese	½ giro su un piede	½ su un avampiede + ½ su due avampiedi	1 giro	1 giro su 1 avampiede + 1 giro sull'altro avampiede
ELEMENTI DI FLESSIBILITA'	Da seduti flessione del busto avanti gambe aperte o chiuse	Staccata dx o sx	Frontale	Ponte da terra partenza e arrivo a piedi uniti	Ponte dall'alto, unisco i piedi e allineo spalle/polsi
ELEMENTI STATICI (tenuti 2")	Candela	Squadra a gambe chiuse	Squadra a gambe aperte	Rotolino 360° in atteggiamento cucchiaino	Posizione a I

TOTALI ELEMENTI 8: 6 ELEMENTI (1 PER OGNI GRUPPO) + 2 LIBERI

TRAMPOLINO: tappetoni cm. 60 (Rincorsa con panche)

PUNTI 3.00	Pennello	Raccolto	Divaricato
PUNTI 4.00	Tuffo e capovolta	Pennello 1/2 giro	Pennello 1 giro
PUNTI 5.00	Verticale 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.