

PROGRAMMA CENTRI 2018

1° GRADO AVANZATO

CLASSIFICA INDIVIDUALE:

ALLIEVE: 2010 (8 anni compiuti) 2009-2008 JUNIOR: 2007-2006-2005; SENIOR: 2004 & precedenti

PROGRAMMA TECNICO

VOLTEGGIO: tappetoni cm. 60

PUNTI 3.00	Tuffo e capovolta con ritorno in piedi (appoggio delle mani prima di 50 cm)	
PUNTI 4.00	Verticale <u>senza</u> repulsione	Tuffo e capovolta con ritorno in piedi (appoggio delle mani oltre 50 cm)
PUNTI 5.00	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 SALTO DI GRANDE AMPIEZZA (fuori dalla serie) (anche sforbiciata)
- 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) 7.

TRAVE: minimo 2 percorsi completi

- EC** 1 SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI
 - EC** 1 ELEMENTO ACROBATICO SOPRA LA TRAVE (capovolta avanti, indietro, ruota, ponte)
 - EC** POSIZIONE DI EQUILIBRIO
 - EC** ½ GIRO SU 2 AVAMPIEDI
- USCITA LIBERA (DIVERSA DAI SALTI ESEGUITI SOPRA LA TRAVE)

Totale EC 4. Totale elementi (mini codice e codice) 3.

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)

PUNTI 4.00	Verticale con repulsione	Ruota
PUNTI 5.00	Pennello sul trampolino + verticale sui tappeti	Raccolto sul trampolino + verticale sui tappeti
	Carpio sul trampolino + verticale sui tappeti	Enjambèe 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.