

PROGRAMMA CENTRI 2018

2° GRADO

CLASSIFICA INDIVIDUALE UNIFICATA:

2007 & precedenti

SI PRENDONO I PUNTEGGI DI TUTTI E 4 GLI ATTREZZI

PROGRAMMA TECNICO

VOLTEGGIO: tappetoni cm. 80

PUNTI 4.00	Verticale	Ruota	
PUNTI 5.00	Capovolto	Rondata	Salto avanti

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 inserire sopra)

USCITA LIBERA

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)

PUNTI 4.00	Flic avanti	Rondata	
PUNTI 5.00	Rondata con arrivo sul trampolino + salto a pennello con arrivo sul tappetone	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti teso

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