

PROGRAMMA CENTRI 2018

SPECIALITA' 3° GRADO

CLASSIFICA INDIVIDUALE UNIFICATA: 2005 & precedenti
SI POSSONO PRESENTARE MAX 4 ATTREZZI

PROGRAMMA TECNICO

VOLTEGGIO: tappetone cm.80

PUNTI 4.00	Ruota	Verticale con repulsione	
PUNTI 5.00	Ribaltata	Rondata	Salto avanti raccolto

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. Sarà presa LA MEDIA tra i 2 salti.

CORPO LIBERO: musica anche cantata – **durata max dell'esercizio 1.30"**

- EC** 2 SERIE ACROBATICHE DI 2 ELEMENTI DIVERSI (Di cui 1 può essere ripetuto)
- EC** 1 ROVESCIMENTO (Si può inserire nella serie)
- EC** 1 PASSAGGIO DI DANZA DIRETTO O INDIRETTO DI 2 ELEMENTI DIVERSI: 1 DI GRANDE AMPIEZZA **E** 1 CON SPINTA AD UN PIEDE
- EC** 1 SERIE MISTA (Si possono usare le capovolte)
- EC** 1 GIRO SU 1 AVAMPIEDE O SALTO A PENNELLO CON 1 GIRO IN VOLO

Totale EC 5. Totale elementi (mini codice e codice) 8.

TRAVE: minimo 2 percorsi completi

- EC** 1 SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI DI CUI 1 DI GRANDE AMPIEZZA
- EC** 1 GIRO SU 1 AVAMPIEDE
- EC** 1 SALTO GINNICO DIVERSO DALLA SERIE
- EC** 1 ELEMENTO ACROBATICO DI VALORE A
- EC** USCITA DI VALORE A

NB: Nella costruzione dell'esercizio devono essere inseriti un movimento a contatto sulla trave, una posizione o un andatura laterale e/o indietro

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

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

PUNTI 3.00	Flic avanti	Rondata	
PUNTI 4.00	Rondata con arrivo sul trampolino + salto a pennello con arrivo sul tappetone	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato
PUNTI 5.00	Salto giro avanti teso	Rondata con arrivo sul trampolino + salto giro indietro raccolto	Salto giro avanti teso con 1/2 avvitamento

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 salti che possono essere uguali o differenti.

NB: per ottenere il BONUS si devono eseguire 2 salti differenti di valore 5.00, vale il migliore.

PARALLELE:

EC Entrata libera

EC Passo gamba

EC Giro addominale avanti o indietro

EC Uscita libera

Totale EC 4. Totale elementi (mini codice e codice) 1.

NB: per ottenere il BONUS si devono eseguire 2 elementi di valore A.