

## PROGRAMMA CENTRI 2018

### SPECIALITA' 3° GRADO

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

#### PROGRAMMA TECNICO

##### **VOLTEGGIO: tappetone cm.80**

<b>PUNTI</b> 4.00	Ruota	Verticale con repulsione
<b>PUNTI</b> 5.00	Ribaltata	Rondata

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 ROVESCIAMENTO (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)**

<b>PUNTI 3.00</b>	Flic avanti	Rondata	
<b>PUNTI 4.00</b>	Rondata con arrivo sul trampolino + salto a pennello con arrivo sul tappetone	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato
<b>PUNTI 5.00</b>	Salto giro avanti tesò	Rondata con arrivo sul trampolino + salto giro indietro raccolto	Salto giro avanti tesò 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.**