

PROGRAMMA CENTRI 2018

GRADO 3G

Rassegna individuale

ANNI DI NASCITA: ALLIEVE: 2010 (8 ANNI COMPIUTI) 2009 – 2008 JUNIOR: 2007 – 2006;
SENIOR: 2005 & PRECEDENTI

CLASSIFICA PER FASCE ORO ARGENTO E BRONZO PRENDENDO I PUNTEGGI DI TUTTI
E TRE GLI ATTREZZI

PROGRAMMA TECNICO

TRAMPOLINO: tappetoni cm. 60 (Rincorsa con panche)

PUNTI 3.00	Pennello	Raccolto	
PUNTI 4.00	Tuffo e capovolta (appoggio delle mani oltre 50 cm)	Pennello 1 giro	Divaricato
PUNTI 5.00	Verticale con o 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.

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

EC 1 ELEMENTO ACROBATICO

EC CAPOVOLTA AVANTI

EC CAPOVOLTA INDIETRO

EC 1 ELEMENTO DI MOBILITA' ARTICOLARE : (Ponte da terra, Staccata, Staccata Frontale)

EC 2 SALTI GINNICI DIFFERENTI (anche non in serie)

EC 1/2 GIRO SU 2 AVAMPIEDI oppure 1/2 GIRO SU 1 AVAMPIEDE

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

TRAVE: minimo 2 percorsi completi

EC 2 SALTI GINNICI DIFFERENTI ANCHE NON IN SERIE

EC POSIZIONE DI EQUILIBRIO (orizzontale, squadra, candela, gamba tesa elevata avanti o fuori, passè in relevè)

EC ½ GIRO SU 2 AVAMPIEDI

USCITA LIBERA (DIVERSA DAI SALTI ESEGUITI SOPRA LA TRAVE)

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

Totale EC 3. Totale elementi (mini codice e codice) 2.