

**PROGRAMMA CENTRI 2018**

**UNDER 8**

**RASSEGNA INDIVIDUALE**

**ANNI DI NASCITA: 2012 (6 anni compiuti), 2011, 2010 (8 ANNI NON COMPIUTI)**

**PROGRAMMA TECNICO**

**TRAVE:** minimo 2 percorsi completi

<b>GRUPPI: ☒</b>	<b>ENTRATA LIBERA</b>				
<b>SALTI ARTISTICI</b>	Pennello	Gatto	Sforbiciata	Raccolto	Pennello con arrivo in arabesque
<b>GIRI E ANDATURE</b>	3 passi in relevè vado in accosciata e torno in relevè (avanti o indietro)	½ giro in accosciata	½ giro a gambe tese	½ giro su un piede	Chassè
<b>ELEMENTI DI TENUTA E STATICI (tenuta 2 sec.)</b>	Tenuta passè pianta a terra	Tenuta relevè su 2 piedi	Tenuta gamba avanti a 45°	Orizzontale prona	Squadra
<b>ACROBATICO</b>	Candela	Coniglietto	Capovolta avanti arrivo libero	Capovolta indietro arrivo libero	Ponte
<b>USCITE (diverse dal salto artistico)</b>	Pennello	Pennello con ½ giro	Divaricato	Raccolto	Ruota

**TOTALI ELEMENTI 7: 5 ELEMENTI (1 PER OGNI GRUPPO) + 2 LIBERI**

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

<b>ROTOLAMENTI</b>	Capovolta avanti o indietro arrivo in piedi	Capovolta con piccolo tuffo	Capovolta indietro arrivo in piedi a gambe tese divaricate o unite	Capovolta avanti + coniglietto	Capovolta avanti + coniglietto e stendo le gambe in verticale
<b>ROVESCIAMENTI</b>	Ruota	Verticale e torno	Ruota con una mano	Verticale e capovolta con discesa a braccia piegate	Verticale e capovolta con discesa a braccia tese
<b>SALTI ED ELEMENTI ARTISTICI</b>	Pennello	Salto del gatto	Sforbiciata	Raccolto	Enjambèe sul posto spinta a due piedi
<b>GIRI</b>	½ giro su due piedi a gambe tese	½ giro su un piede	½ su un avampiede + ½ su due avampiedi	1 giro	1 giro su 1 avampiede + 1 giro sull'altro avampiede
<b>ELEMENTI DI FLESSIBILITA'</b>	Da seduti flessione del busto avanti gambe aperte o chiuse	Staccata dx o sx	Frontale	Ponte da terra partenza e arrivo a piedi uniti	Ponte dall'alto, unisco i piedi e allineo spalle/polsi
<b>ELEMENTI STATICI (tenuti 2'')</b>	Candela	Squadra a gambe chiuse	Squadra a gambe aperte	Rotolino 360° in atteggiamento cucchiaino	Posizione a I

**TOTALI ELEMENTI 8: 6 ELEMENTI (1 PER OGNI GRUPPO) + 2 LIBERI**

**TRAMPOLINO: tappetoni cm. 60 (Rincorsa con panche)**

<b>PUNTI 3.00</b>	Pennello	Raccolto	Divaricato
<b>PUNTI 4.00</b>	Tuffo e capovolta	Pennello 1/2 giro	Pennello 1 giro
<b>PUNTI 5.00</b>	Verticale 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.**

**PARALLELE:**

<b>ENTRATE:</b>	Salita allo staggio a braccia a tese	Entrata in capovolta di spinta	Entrata in capovolta di forza
<b>EC:</b>	3 slanci dietro	/	/
<b>USCITE:</b>	Slancio dietro arrivo a terra	Capovolta avanti	Capovolta avanti tenuta 2''

**TOTALI ELEMENTI: 3**