

PROGRAMMA CENTRI 2015

3° GRADO AVANZATO

**CLASSIFICA A SQUADRE (da 2 a 4 ginnaste): anni di nascita 2002 e precedenti
SI PRENDONO I MIGLIORI 2 PUNTEGGI SU TUTTI E 4 GLI ATTREZZI**

CORPO LIBERO – Musica anche cantata massimo 1.30”

PER LA COSTRUZIONE DEGLI ESERCIZI SI PRENDONO 8 ELEMENTI DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIFFERENTI					
Gruppi strutturali ↓	A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50
ROTOLAMENTI	Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata	Capovolta avanti + verticale a gambe flesse (discesa libera)	Capovolta avanti + verticale a g. divaricate (discesa libera)	Capovolta avanti + verticale a gambe unite e tese (discesa libera)
	Capovolta dietro	capovolta dietro, arrivo a gambe divaricate	Capovolta dietro arrivo gambe unite e tese	Capovolta dietro a braccia piegate	Capovolta dietro a braccia tese
ROVESCIAMENTI	Verticale di passaggio	Verticale sagittale tenuta 2”	Verticale e capovolta (braccia tese)	Verticale con ½ giro	Verticale con 1 giro
	Ruota	Ruota con 1 mano	Ruota + ruota con una mano	Rovesciata avanti o dietro	Tic tac
RIBALTAMENTI	Rondata	Rondata con pennello e ½ giro	Rondata con enjambeè	Flic (anche smezzato)	Rondata + flic
	Rondata con pennello	Rondata con carpio	Ribaltata ad 1 gamba	Ribaltata a 2	Ribaltata a 1 + ribaltata a 2
SALTI ARTISTICI	Pennello	Sforbiciata	Sissone	Enjambeè spinta a 1 piede	Enjambeè cambio
	Gatto	Enjambeè sul posto	Pennello 360°	Cosacco con 180°	Jhonson
GIRI	Mezzo giro con gamba libera flessa	Mezzo giro con gamba a 90°	1 giro con gamba libera flessa	1 giro con gamba tesa a 45°	1 giro con gamba libera a 90° oppure 2 giri con gamba libera flessa
<p>Valore di partenza 10.00 + = <input type="text"/> – (penalità) = <input type="text"/></p>					

TRAVE: Minimo 2 percorsi completi

PER LA COSTRUZIONE DEGLI ESERCIZI SI PRENDONO 8 ELEMENTI DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIFFERENTI					
Gruppi strutturali	A	B	C	D	E
↓	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
SALTI SPINTI A 2 PIEDI	Pennello	Raccolto	Cosacco	Sissone oppure pennello con ½ giro	Enjambeè
SALTI SPINTI A 1 PIEDE	Gatto	Cosacco	Sforbiciata	Enjambeè	Enjambeè arrivo in arabesque
ACROBATICA	Capovolta avanti	Capovolta dietro	Verticale 2''	Ruota oppure da supini salire in ponte e mi rovescio	Rovesciata avanti oppure rovesciata dietro
MISTA	Capovolta avanti + pennello	Capovolta avanti + raccolto	Capovolta dietro + pennello	Verticale sagittale + pennello	Gatto + ruota oppure Ruota + sissone
SERIE GINNICHE	Pennello + raccolto	Gatto + sforbiciata	Enjambeè spinta a 2 + pennello	Enjambeè spinta a 1 + pennello	Enjambeè spinta a 1 + enjambeè spinta a 2
GIRI	½ giro su 2 piedi	½ giro su un piede con gamba libera flessa	½ giro su un piede con gamba libera a 90°	1 giro con gamba libera flessa	1 giro con gamba libera tesa a 45°
USCITE	Pennello con ½ giro	Carpio	Pennello 360°	Ruota	Rondata o Ribaltata
Valore di partenza 10.00 + = <input type="text"/> — (penalità) = <input type="text"/>					

VOLTEGGIO: tappetone cm.80

3.00	3.50	4.50	5.00
Verticale con repulsione	Ruota	Rondata	Ribaltata
/	/	/	Salto avanti

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

TRAMPOLINO: tappetoni cm. 60

	3.00	3.50	4.00	4.50	5.00
LAVORO AVANTI	Flic avanti	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti teso	Salto giro avanti teso con 1/2 avvitamento
LAVORO DIETRO	Rondata sul tappetone	Rondata con arrivo sul trampolino + salto a pennello con arrivo sul tappetone	Rondata con arrivo sul trampolino + flic sul tappetone	Rondata con arrivo sul trampolino + salto giro indietro raccolto	Rondata con arrivo sul trampolino + salto giro indietro teso

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

N.B: Il lavoro Avanti sul trampolino si può fare sia con la panca che senza