

PROGRAMMA CENTRI 2015

1° GRADO

Gara a squadre da 2 a 4 ginnaste

ANNI DI NASCITA: ALLIEVE: 2007 (8 ANNI COMPIUTI) 2006 – 2005 JUNIOR: 2004 - 2003 - 2002;

SENIOR: 2001 & PRECEDENTI

(SI PRENDONO I MIGLIORI 2 PUNTEGGI SU TUTTI E TRE GLI ATTREZZI)

PROGRAMMA TECNICO

VOLTEGGIO: tappetoni cm. 60

PUNTI 3.00	Capovolta rotolata avanti con ritorno in piedi
PUNTI 4.00	Tuffo e capovolta con ritorno in piedi (appoggio delle mani oltre 50 cm)
PUNTI 5.00	Verticale con arrivo supino senza repulsione

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

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

Esigenze di composizione (valore 0.50)

EC 2 ELEMENTI ACROBATICI A SCELTA TRA: ⌘

Ruota	Ruota con 1 mano	Ruota Spinta	Ruota Saltata	Verticale	Verticale e capovolta	Rovesciata Avanti	Rovesciata Indietro	Tic Tac
-------	------------------------	-----------------	------------------	-----------	-----------------------------	----------------------	------------------------	---------

EC CAPOVOLTA AVANTI E 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 GIRO A SCELTA TRA: ⌘

½ giro su due piedi in accosciata	½ giro su due piedi a gambe tese	½ giro su un piede	1 giro	½ su di un piede + ½ su 2 piedi
--------------------------------------	-------------------------------------	--------------------	--------	------------------------------------

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

TRAVE: minimo 2 percorsi completi

Esigenze di composizione (valore 0.50)

EC 2 SALTI GINNICI DIFFERENTI ANCHE NON IN SERIE

EC POSIZIONE DI EQUILIBRIO

EC ½ GIRO SU 2 AVAMPIEDI

EC CONIGLIETTO E RITORNO

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 4. Totale elementi (mini codice e codice) 2.