

PROGRAMMA CENTRI 2015

1° GRADO AVANZATO

CLASSIFICA INDIVIDUALE:

ALLIEVE: 2007 (8 anni compiuti) 2006-2005 JUNIOR: 2004-2003-2002; SENIOR: 2001 & precedenti

PROGRAMMA TECNICO

VOLTEGGIO: tappetoni cm. 60

PUNTI 3.00	Tuffo e capovolta con ritorno in piedi (appoggio delle mani oltre 50 cm)	
PUNTI 4.00	Verticale <u>senza</u> repulsione	Ruota
PUNTI 5.00	Verticale <u>con</u> repulsione	

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 salti che possono essere uguali o differenti. Verrà preso il punteggio del migliore tra i due salti.

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

Esigenze di composizione (valore 0.50)

- EC 4 ELEMENTI ACROBATICI (di cui 2 in serie) A SCELTA TRA: Tuffo e capovolta, Capovolta indietro (gambe unite), Ruota, Ruota con una mano, Ruota spinta, Ruota saltata, Verticale, Verticale e capovolta, Rovesciata avanti, Rovesciata indietro, Tic Tac
- EC 1 ELEMENTO DI MOBILITA' ARTICOLARE : (Ponte da terra, Staccata, Staccata Frontale)
- EC 1 SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI
- EC ½ GIRO SU 1 AVAMPIEDE

Totale EC 4. Totale elementi (mini codice e codice) 6.

TRAVE: minimo 2 percorsi completi

Esigenze di composizione (valore 0.50)

- EC 1 SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI
 - EC POSIZIONE DI EQUILIBRIO
 - EC ½ GIRO SU 2 AVAMPIEDI
 - EC CONIGLIETTO E RITORNO
- USCITA LIBERA (DIVERSA DAI SALTI ESEGUITI SOPRA LA TRAVE)

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

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