

PROGRAMMA CENTRI 2015

2° GRADO

CLASSIFICA INDIVIDUALE:

JUNIOR: 2004-2003-2002; SENIOR: 2001 & precedenti

SI PRENDONO I PUNTEGGI DI TUTTI E 4 GLI ATTREZZI

PROGRAMMA TECNICO

VOLTEGGIO: tappetoni cm. 60/80 (Junior) cm.80 (Senior)

PUNTI 3.00	Tuffo e capovolta (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 1.30"

Esigenze di composizione (valore 0.50)

- EC 2 SERIE ACROBATICHE A SCELTA CON I SEGUENTI ELEMENTI: Tuffo e capovolta, Capovolta indietro, Ruota, Ruota con una mano, Ruota spinta, Ruota saltata, Verticale e capovolta (braccia tese), Rovesciata avanti, Rovesciata indietro, Tic Tac, Rondata, Capovolta indietro alla verticale (anche a braccia piegate)
- EC 1 ROVESCIMENTO O ELEMENTO CON FASE DI VOLO (Da poter inserire anche nella serie)
- EC 1 PASSAGGIO DI DANZA DIRETTO O INDIRETTO DI 2 ELEMENTI DIVERSI: 1 DI GRANDE AMPIEZZA (Enjambée, Sissone, Sforbiciata) e 1 con spinta ad un piede
- EC 1 GIRO SU 1 AVAMPIEDE

Totale EC 4. Totale elementi (mini codice e codice) 7.

TRAVE: minimo 2 percorsi completi

Esigenze di composizione (valore 0.50)

- EC 1 SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI
- EC ½ GIRO SU 1 AVAMPIEDE
- EC 1 SALTO GINNICO DIVERSO DALLA SERIE
- EC CAPOVOLTA AVANTI O CAPOVOLTA INDIETRO O CONIGLIETTO + VERTICALE
- USCITA LIBERA (DIVERSA DAI SALTI ESEGUITI SOPRA LA TRAVE)

NB: Nella serie 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) 4.

TRAMPOLINO: tappetoni cm. 60

PUNTI 3.00	Verticale <u>con</u> repulsione (arrivo supino)		
PUNTI 4.00	Flic avanti	Rondata	
PUNTI 5.00	Rondata con arrivo sul trampolino + salto a pennello con arrivo sul tappetone	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato

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

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