

PROGRAMMA CENTRI 2015

3° GRADO

CLASSIFICA INDIVIDUALE UNIFICATA: 2002 & precedenti
SI PRENDONO I PUNTEGGI DI TUTTI E 4 GLI ATTREZZI

PROGRAMMA TECNICO

VOLTEGGIO: tappetone cm.80

PUNTI 4.00	Ruota	Verticale con repulsione
PUNTI 5.00	Ribaltata	Rondata

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 1 SERIE ACROBATICA DI 2 ELEMENTI DIVERSI DI CUI 1 DEVE ESSERE CON FASE DI VOLO (Ruota spinta, Ruota saltata, Ribaltata, Rondata, Flic Flac e Salti giro)oppure 1 ROVESCIAMENTO
- EC 1 PASSAGGIO DI DANZA DIRETTO O INDIRETTO DI 2 ELEMENTI DIVERSI: 1 DI GRANDE AMPIEZZA (Enjambée, Sissone) E 1 CON SPINTA AD UN PIEDE
- EC 1 SERIE MISTA (il salto ginnico può essere uguale ad uno della serie ginnica già presentata)
- EC 1 GIRO SU 1 AVAMPIEDE O SALTO A PENNELLO CON 1 GIRO IN VOLO

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 DI CUI 1 DI GRANDE AMPIEZZA
- EC 1 GIRO SU 1 AVAMPIEDE
- EC 1 SALTO GINNICO DIVERSO DALLA SERIE
- EC 1 ELEMENTO ACROBATICO CODIFICATO
- EC USCITA DI VALORE A (Rondata, Ribaltata, Salto avanti, Salto dietro)

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

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

TRAMPOLINO: tappetoni cm. 60

PUNTI 3.00	Flic avanti	Rondata	
PUNTI 4.00	Rondata con arrivo sul trampolino + salto a pennello con arrivo sul tappetone	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato
PUNTI 5.00	Salto giro avanti teso	Rondata con arrivo sul trampolino + salto giro indietro raccolto	

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