

PROGRAMMA CENTRI 2015

GRADO 3G

Rassegna individuale

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

SENIOR: 2002 & PRECEDENTI

**CLASSIFICA PER FASCE ORO ARGENTO E BRONZO PRENDENDO I PUNTEGGI DI TUTTI
E TRE GLI ATTREZZI + CLASSIFICA ATTREZZO**

PROGRAMMA TECNICO

TRAMPOLINO: tappetoni cm. 60 (rincorsa con panche/tappetoni rigidi oppure rincorsa a terra)

PUNTI 3.00	Pennello	Raccolto	
PUNTI 4.00	Tuffo e capovolta (appoggio delle mani oltre 50 cm)	Pennello 1 giro	Divaricato
PUNTI 5.00	Verticale senza repulsione	Ruota	

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 1 ELEMENTO ACROBATICO A SCELTA TRA: ⌘

Ruota	Ruota con 1 mano	Coniglietto + verticale (discesa libera)	Capovolta con tuffo	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) 5.

TRAVE: minimo 2 percorsi completi
--

Esigenze di composizione (valore 0.50)

EC 2 SALTI GINNICI DIFFERENTI ANCHE NON IN SERIE

EC POSIZIONE DI EQUILIBRIO (orizzontale, squadra, candela, gamba tesa elevata avanti o fuori, passè in relevè)

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.