

**PROGRAMMA CENTRI 2015**

**UNDER 8**

Rassegna individuale

**ANNI DI NASCITA: 2009(6 anni compiuti), 2008, 2007 (8 ANNI NON COMPIUTI)**

**SI PRENDONO I PUNTEGGI DI TUTTI E TRE GLI ATTREZZI**

**PROGRAMMA TECNICO**

**TRAVE:** minimo 2 percorsi completi

<b>GRUPPI: ↗</b>					
<b>ENTRATE (diverse dal salto artistico)</b>	Lateralmente mani sulla trave salire a gambe piegate ed unite arrivo in accosciata (coniglietto)	Salire con piedi alternati in accosciata frontali o laterali alla trave	Salire frontali alla trave con un piede e slancio dietro dell'altro	Con pedana salire in pennello	Salire frontali alla trave con un piede, segnando la posizione con il corpo in arabesque
<b>SALTI ARTISTICI</b>	Pennello	Gatto	Sforbiciata	Raccolto	Pennello con arrivo in arabesque
<b>GIRI E ANDATURE</b>	3 passi in relevè vado in accosciata e torno in relevè (avanti o indietro)	½ giro in accosciata	½ giro a gambe tese	½ giro su un piede	Chassè
<b>ELEMENTI DI TENUTA E STATICI (tenuta 2 sec.)</b>	Tenuta passè pianta a terra	Tenuta relevè su 2 piedi	Tenuta gamba avanti a 45°	Orizzontale prona	Squadra
<b>ACROBATICO</b>	Candela	Coniglietto	Capovolta avanti arrivo libero	Capovolta indietro arrivo libero	Ponte
<b>USCITE (diverse dal salto artistico)</b>	Pennello	Pennello con ½ giro	Divaricato	Raccolto	Ruota

**TOTALI ELEMENTI 7: 6 ELEMENTI (1 PER OGNI GRUPPO) + 1 LIBERO**

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

<b>ROTOCOLAMENTI</b>	Capovolta avanti o indietro arrivo in piedi	Capovolta con piccolo tuffo	Capovolta indietro arrivo in piedi a gambe tese divaricate o unite	Capovolta avanti + coniglietto	Capovolta avanti + coniglietto e stendo le gambe in verticale
<b>ROVESCIAIMENTI</b>	Ruota	Verticale e torno	Ruota con una mano	Verticale e capovolta	Verticale + ponte
<b>SALTI ED ELEMENTI ARTISTICI</b>	Pennello	Salto del gatto	Sforbiciata	Raccolto	Enjambèe sul posto spinta a due piedi
<b>GIRI</b>	½ giro su due piedi in accosciata	½ giro su due piedi a gambe tese	½ giro su un piede	½ su un avampiede + ½ su due avampiedi	1 giro
<b>ELEMENTI DI FLESSIBILITA'</b>	Da seduti flessione del busto avanti gambe aperte o chiuse	Staccata dx o sx	Frontale	Ponte da terra partenza e arrivo a piedi uniti	Ponte dall'alto, unisco i piedi e allineo spalle/polsi
<b>ELEMENTI STATICI (tenuti 2")</b>	Candela	Squadra a gambe chiuse	Squadra a gambe aperte	Rotolino 360° in atteggiamento cucchiaino	Verticale sulla testa

**TOTALI ELEMENTI 8: 6 ELEMENTI (1 PER OGNI GRUPPO) + 2 LIBERI**

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

<b>PUNTI 3.00</b>	Pennello	Raccolto	Divaricato
<b>PUNTI 4.00</b>	Tuffo e capovolta	Pennello ½ giro	Pennello 1 giro
<b>PUNTI 5.00</b>	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.