

PROGRAMMA PRE-CENTRI ANNO SPORTIVO 2015

CATEGORIE:

ALLIEVE anno di nascita **2009-2008-2007**, 6 anni compiuti e 8 anni non compiuti al momento dell'iscrizione alla gara. Si prendono i migliori 3 punteggi totali della squadra.

JUNIOR anno di nascita **2007-2006-2005**. Si prendono i migliori 3 punteggi totali della squadra.

SENIOR anno di nascita dal **2004** in poi. Si prendono i migliori 2 punteggi totali della squadra.

Sono ammesse ginnaste fuori gara a prendere parte alla manifestazione, senza poter entrare in classifica con il punteggio.

CORPO LIBERO per tutte e tre le categorie – OGNI ELEMENTO VALE 1

musica cantata da 55" a 1'05"

Ponte o Spaccata

Ruota o Verticale+capovolta

2 capovolte: avanti arrivo in piedi, dietro arrivo libero

Passo composto e salto artistico o due salti artistici differenti non in serie

Mezzo giro libero su uno o due avampiedi

TRAVE CAT ALLIEVE – ogni elemento vale 1 punto

minimo 1 percorso

Posizione a contatto

Salto artistico

Tenuta in relevè su due avampiedi minimo 2"

3 passi in relevè

Uscita con salto differente da quello eseguito sulla trave

TRAVE CAT JUNIOR E CAT SENIOR – ogni elemento vale 0,70

minimo 2 percorsi

Posizione a contatto

2 salti artistici differenti

Mezzo giro su due avampiedi

Posizione di equilibrio: squadra, candela, orizzontale gamba tesa 90° (pianta giù), equilibrio gamba flessa 90° (pianta giù)

Uscita con salto differente da quello eseguito sulla trave

VOLTEGGIO CAT ALLIEVE

– **punti 15,00** Battuta e capovolta avanti

– **punti 14,00** Battuta e salto a pennello su tappetone da 40 cm

VOLTEGGIO CAT JUNIOR

– **punti 15,00** Verticale con arrivo supino su tappetone da 40 cm

– **punti 14,00** Capovolta con tuffo su tappetone da 40 cm

VOLTEGGIO CAT SENIOR

– **punti 15,00** Verticale con arrivo supino su tappetone da 60 cm

– **punti 14,00** Capovolta con tuffo su tappetone da 60 cm