

PROGRAMMA PROMESSE 2021/2022

Programma riservato alle ginnaste nate negli anni 2017,2016,2015,2014

*5 anni compiuti

*8 anni non ancora compiuti

2016/2017: solo **PROGRAMMA SMALL**

2014/2015: **PROGRAMMA A SCELTA**

>>CLASSIFICA IN BASE A FASCE DI MERITO.

PREMIO SPECIALE PER LE MIGLIORI 3 GINNASTE AD ATTREZZO<<

PROGRAMMA PROMESSE SMALL: CLASSIFICA SU 3 ATTREZZI

CORPO LIBERO

Esercizio con o senza musica, a scelta (anche cantata) durata max 1'

5 elementi richiesti

- EC:
- elemento acrobatico avanti*
 - elemento acrobatico indietro*
 - serie ginnica di due elementi (diretta o indiretta) anche uguali*
 - piroetta*

VD: 5.00 (valore EC) + max 5 elementi di valore A-B, (se si inseriscono elementi C il valore attribuito sarà sempre 0.2)

TRAVE

Esercizio su trave da 50 cm.

2 percorsi obbligatori

4 elementi richiesti

- EC:
- *elemento acrobatico avanti*
 - *elemento acrobatico indietro*
 - *elemento ginnico*
 - *elemento di tenuta*

VD: 5.00 (valore EC) + max 5 elementi di valore A-B, (se si inseriscono elementi C il valore attribuito sarà sempre 0.2)

VOLTEGGIO

Altezza tappetoni: 40 cm

2 salti uguali o differenti, VALE IL MIGLIORE

VD MAX: 4.50

PROGRAMMA PROMESSE SUPER: 4 ATTREZZI CON CLASSIFICA SUI MIGLIORI 3

CORPO LIBERO

Esercizio con la musica (anche cantata) durata max 1'

6 elementi richiesti

- EC:**
- serie acrobatica di 2 elementi differenti***
 - elemento acrobatico avanti***
 - elemento acrobatico indietro***
 - serie ginnica indiretta di due elementi differenti***
 - piroetta***

VD: 5.00 (valore EC) + max 6 elementi di valore A-B o C

TRAVE

Esercizio a scelta su trave da 50 o 125 cm.

2 percorsi obbligatori

5 elementi richiesti

- EC:**
- elemento acrobatico avanti***
 - elemento acrobatico indietro***
 - serie ginnica***
 - piroetta***

VD: 5.00 (valore EC) + max 5 elementi di valore A-B o C

VOLTEGGIO

Altezza tappetoni: 40/ 60 cm a scelta

2 salti differenti, VALE IL MIGLIORE

VD MAX: 5.50

PARALLELE

4 elementi richiesti

EC: -*Entrata*

 -*slancio*

 - *elemento sopra lo staggio*

 - *uscita*

VD: 5.00 (valore EC) + max 4 elementi di valore A,B o C