

PROGRAMMA GAM PRECENTRI ANNO 2012

GARA INDIVIDUALE CON PREMIAZIONE A FASCE DI PUNTEGGIO: FASCIA ORO, FASCIA ARGENTO, FASCIA BRONZO

ANNI: 2003-2004-2005 (POSSIBILE IL FUORI GARA PER ETA')

CORPO LIBERO

Capovolta avanti  
Capovolta dietro arrivo libero  
Ruota/verticale  
Passo,passo+pennello  
Tenuta in atteggiamento su arti superiori  
Tenuta in posizione di barchetta prona  
Da candela in piedi du 2 appoggi  
Pennello 180°

**Valore di Partenza 5,00 – Valore di Esecuzione 10,00**  
**Ogni elemento vale 0,60**

VOLTEGGIO, su 40 cm

Pennello  
Capovolta avanti  
Verticale arrivo supino

**Valore di partenza 5,00 – Valore di Esecuzione 10,00**

PFS

5 pennelli  
da seduti a braccia alte, chiusura max del busto avanti  
squadra divaricata tenuta 2"  
5 crunch  
candela 2"  
candela+pennello

parallele: S.I. tenuta 3"  
3 passi a dx+ 3 passi a sx

S.S. 5 raccolti  
3 passi a dx+ 3 passi a sx  
Uscita arrivo in piedi

**Valore di Partenza 5,00 – Valore di Esecuzione 10,00**  
**Ogni elemento vale 0,50**