

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI YOUNG GR - SILVER 2019

Il programma è rivolto alle ginnaste più piccole per aiutarle ad affrontare i primi passi di questa disciplina sportiva senza precocizzare gli apprendimenti. Possono partecipare alle prove previste per le 3 Fasce d'età tutte le ginnaste in regola con il tesseramento FGI per l'anno in corso: YOUNG 1 - 2014 2013, YOUNG 2 - 2012, YOUNG 3 - 2011.

Agli istruttori è data la possibilità di suggerire alle ginnaste i movimenti da eseguire. Non sono previste le penalità Esecutive del Codice dei Punteggi. Le prove saranno solo a carattere individuale per il conseguimento di uno dei 3 Livelli di preparazione in base al D riconosciuto: ORO-ARGENTO-BRONZO.

YOUNG 1

(da 30" a 45")

p. 1,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	da 0,10 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,10 1 pre-acrobatica: 1 capovolta avanti

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito. L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.

FASCIA ORO: P.0,80-1,00

FASCIA ARGENTO: P.0,60-0,70

FASCIA BRONZO: P.0,00-0,50

YOUNG 2

(da 45" a 1')

p. 1,00	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	da 0,10 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,10 1 pre-acrobatica: Ruota
	da 0,10 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,10 Serie 4 saltelli avanti alternati con spostamento
	da 0,10 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,10 Serie di (min. 3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) con 1 o 2 mani

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito. L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.

FASCIA ORO: P.1,60-2,00

FASCIA ARGENTO: P.1,20-1,50

FASCIA BRONZO: P.0,00-1,10

SOMMA DEI DUE ESERCIZI

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI YOUNG GR - SILVER 2019

YOUNG 3

(da 45" a 1')

p. 1,50	Difficoltà corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD	Elementi Imposti
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 1 chainée e di seguito 1 capovolta avanti
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 Salto Groupè con passaggio dentro la fune che gira per avanti con doppia rotazione
	da 0,10 a 0,20 3 BD	Salto - 1 Equilibri - 1 Rotazioni - 1	0,30 2 S (6-8 secondi)	/	/	0,30 Figure a otto della palla con movimenti circolari del braccio (braccia)

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito. L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.

FASCIA ORO: P.2,60-3,00

FASCIA ARGENTO: P.2,00-2,50

FASCIA BRONZO: P.0,00-2,00

SOMMA DI DUE ESERCIZI A SCELTA