

SPECIFICHE PROGRAMMI RITMICA CSEN 2019

1) ELEMENTI OBBLIGATORI CORPO I LIVELLO

- Capovolta avanti o indietro o laterale
- 1 Salto a scelta tra quelli del **I Livello**
- 1 Equilibrio a scelta tra quelli del **I Livello**
- 1 Giro a scelta tra quelli del **I Livello**
- 1 Serie di Passi Ritmica (6/8 sec.)

2) ELEMENTI OBBLIGATORI CORPO II LIVELLO

- Capovolta avanti o indietro o laterale
- 1 Salto a scelta tra quelli del **II Livello**
- 1 Equilibrio a scelta tra quelli del **II Livello**
- 1 Giro a scelta tra quelli del **II Livello**
- 1 Serie di Passi Ritmica (6/8 sec.)

3) ATTREZZI SQUADRE MISTE SILVER CUP

CATEGORIA JUNIOR

- SQUADRA PALLA (min. 1)/ CERCHIO (min.2)

CATEGORIA SENIOR

- SQUADRA CLAVETTE (min.1) / CERCHIO (min.2)

4) REGOLAMENTO SILVER

Le squadre possono essere composte da min. 3 e max. 5 ginnaste. Una ginnasta può presentare al max. 3 esercizi.