

SPECIFICHE E AGGIUNTE AL PROGRAMMA RITMICA CSEN

2015/2016

PRIMO LIVELLO

- 2 CATEGORIA
 - ✓ Elemento imposto arabesque su pianta a 90° AVANTI/LATERALE/DIETRO
 - ✓ Elemento imposto Flessione del busto indietro oppure SPACCATA SAGGITALE O FRONTALE
 - 3 CATEGORIA
 - ✓ Elemento imposto enjambè a MENO di 180°
 - ATTREZZI:
 - ✓ Fune e cerchio proporzionati all'altezza della ginnasta
 - ✓ Palla 18-20 cm diametro peso 400 gr.
 - ✓ Clavette min.40 cm., proporzionati all'altezza della ginnasta
 - ✓ Natro: come da specifiche programmi
-

SECONDO LIVELLO

- 1 CATEGORIA
 - ✓ Elemento imposto flessione del busto indietro in ginocchio SENZA MANI A TERRA
 - 3 CATEGORIA
 - ✓ Penchee su pianta con o SENZA mano/i a terra oppure PLANCHE SU PIANTA (GAMBA LIBERA ALL'ORIZZONTALE INDIETRO CON BUSTO INCLINATO AVANTI)
 - ✓ Grand ecart laterale o avanti (con mano) oppure ARABESQUE A 90° IN RELEVÉ AVANTI/ DIETRO/ LATERALE
 - AGGIUNGERE NELLA LISTA DEGLI ELEMETI LIBERI SECONDO LIVELLO :
 - ✓ PLANCHE SU PIANTA (GAMBA LIBERA ALL'ORIZZONTALE INDIETRO CON BUSTO INCLINATO AVANTI)
-

SILVER CUP

- ✓ VEDI MODIFICHE NEI PROGRAMMI CSEN 2015-2016
-

GOLDEN CUP

- ✓ VEDI MODIFICHE NEI PROGRAMMI CSEN 2015-2016

CAMPIONATI F.G.I. E PARTECIPAZIONE AI CAMPIONATI C.S.E.N.

PRIMO LIVELLO

- Attività non competitive F.G.I.

SECONDO LIVELLO

- Attività competitive F.G.I.
- Torneo 1,2 Livello
- Coppa Italia
- Sincrogym
- Trofeo prime gare

SILVER CUP

- Torneo 3 Livello
- Serie D
- Torneo allieve

GOLDEN CUP

- SERIE C
- Campionato di specialità
- Categoria
- ecc...