18 gen 2009 Mestre – 1° giornata circuito PROPAGANDA

ANNO 2000 - 2001

ATLETA	bici, almeno 1 movimento di br. + ga sl laterale con 2 movimenti br in alto	5m Scivolamento indietro in posiz. Supina, + capovolta raggruppata indietro (fig. 301)	Gamba di balletto (fig.101) in movimento

ANNO 1999

ATLETA	10m bici con 1 movimento br in alto, + ga sl laterale con 2 mov. br	10m scivolamento supino, + ga. di balletto (fig 101)	10m ga sl laterale + entrata in carpiato, posizione di spaccata, + scambi in cannoncino

ANNO 1998 – 1997 – 1996 -1995

Atleta	15m Ga bici con 2 movimenti br, + ga sl laterale con 2 mov. Br, + di balletto (fig 101)	1 sequenza: ga sl laterale con entrata i carpiato e passeggiata avanti (fig 360), + kip (fig 311).

CARISSIME,
TROVERETE IN ALLEGATO L'ESTRATTO DEL REGOLAMENTO PROPAGANDA, E VISTO IL POCO TEMPO A DISPOSIZIONE HO PENSATO DI FAR FARE ALLE ATLETE, SUDDIVISE PER ANNI DI NASCITA, DELLE SEQUENZE SIMILI AGLI ELEMENTI RICHIESTI NEGLI ESERCIZI LIBERI: LA COSA IMPORTANTE E' ESEGUIRE GLI ELEMENTI PUNTANDO ALLA TECNICA, AD UNA VELOCITA' MEDIA, FLUIDI COME UN OBBLIGATORIO. COME PRIMO STEP, SUCCESSIVAMENTE QUANDO FARANNO I LBERI, L'ESECUZIONE SARA' LIBERA.
VISTO CHE SAREMO NOI TECNICI A GIUDICARE, PENSO DOVREMMO VOTARE COME PER GLI OBBLIGATORI: ESTENSIONE, FLUIDITA', CONTROLLO….
BASTERA' SCARICARE I FOGLI ED INSERIRE I NOMINATIVI DELLE ATLETE. IN QUESTO MODO LA GIORNATA DOVREBBE SCORRERE ABBASTANZA VELOCEMENTE.
BUON LAVORO E A PRESTO, ROSSANA