

TRAVE

Campionato serie A

Nome Ginnasta: _____ Categoria _____ Società _____

Gruppi Strutturali		A	B	C	D	E	F	G	H	I
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90
1	Piroette	½ giro su due avampiedi	½ giro (180°) in passè	½ giro (180°) con gamba tesa avanti a 45°	½ giro in passè + ½ giro sugli avampiedi	½ giro con gamba tesa avanti a 90°	½ giro con gamba impugnata a 180°	1 giro in passè (360°)	1 giro (360°) con gamba tesa avanti a 45°	1 giro (360°) con gamba libera impugnata (apertura 180°)
2	Serie ginnica	Pennello+ pennello con cambio delle gambe in volo	Pennello+ salto a raccolta	Salto del gatto+ pennello	Enjambée (apertura 90°)+ salto a raccolta	Sisonne con apertura delle gambe a 90°+ cosacco	Cosacco+ Sisonne	Enjambée (spinta a 1 piede) con apertura delle gambe a 180°+ cosacco	Enjambée (spinta 1 o 2 P.- apertura gambe 180°) + sisonne (apertura gambe 180°)	Enjambée + cosacco con ½ giro (180°)
3	Acro 1	Appoggiare entrambe le ginocchia sulla trave	Candela	Da in piedi di seguito eseguire una Candela ritorno libero	Da in piedi di seguito eseguire una candela e ritornare in piedi	Capovolta indietro con arrivo libero	Verticale a gambe unite o aperte sagittalmente	Ruota		Rovesciata indietro
4	Uscite	Pennello	Salto a raccolta	Salto divaricato (apertura 90°)	Salto carpiato divaricato (apertura 180°)		Rondata	Ribaltata	Ribaltata o Rondata senza mani	Salto avanti o dietro
5	Acro 2	Posizione sugli avampiedi tenuta 2"	Posizione in passè tenuta 2"	Passè sull'avampiede tenuta 2"	Capovolta avanti arrivo libero	Capovolta avanti arrivo in piedi	Slancio in verticale con cambio delle gambe in volo	Capovolta avanti senza mani arrivo libero	Verticale e capovolta	Rovesciata avanti
6	Entrate (possibilità di utilizzo di una pedana)	Salita in appoggio frontale O entrata libera	Spinta ad un piede ed arrivo sull'altro	Fronte alla trave-cap. ind.all'app. frontale O cap.av. arrivo sup.	Squadra gambe divaricate spinta 1 piede	Squadra gambe divaricate con battuta e spinta a 2 piedi	Fronte alla trave-passaggio raggr. all'app. dorsale	Staccata frontale o sagittale	Capovolta avanti con arrivo in piedi	Fronte alla trave-passaggio raggr.all'app. dorsale in squadra
7	Salti ginnici spinta ad 1 piede	Salto del Gatto	Sforbiciata tesa	Cosacco	Enjambée con apertura delle gambe a 90°	Salto del Gatto con ½ giro (180°)		Enjambée con apertura delle gambe a 180°	Enjambée con ¼ giro (apertura delle gambe a 180°)	Enjambée cambio
8	Salti ginnici spinta a 2 piedi	Pennello	Salto divaricato con apertura g.90°	Salto a Raccolta	Cosacco	Enjambée sul posto con apertura delle g. 180°	Pennello con ½ giro in volo	Salto a raccolta con ½ giro in volo	Sisonne con apertura delle gambe a 180°	Enjambée con ½ giro (apertura delle gambe 180°)