

TRAVE

Campionato serie B

Nome Ginnasta: _____ Categoria _____ Società _____

Gruppi Strutturali		A	B	C	D	E
		0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
1	Entrate (possibilità di utilizzo di una pedana)	Entrata con l'ausilio facoltativo di pedana o step - di fianco rispetto alla trave, posa delle mani sulla trave, saltello a piedi uniti arrivo massima raccolta, braccia libere o passaggio alternato delle gambe	Entrata con l'ausilio facoltativo di pedana o step - di fianco, saltello a piedi uniti arrivo massima raccolta, braccia libere o squadra con successione delle gambe	Entrata con l'ausilio facoltativo di pedana o step – fronte alla trave rincorsa stacco ad un piede arrivo sull'altro o squadra con battuta a due piedi	Staccata frontale o sagittale	Entrata con l'ausilio facoltativo di pedana o step – da ferme, stacco pari unito fronte alla trave – passaggio raggruppato delle gambe all'appoggio dorsale
2	Salti ginnici spinta a 2 piedi	Pennello anche con cambio di gambe in volo	Due Pennelli- uno con cambio delle gambe in volo, uno senza, l'ordine dei salti è facoltativo ma vanno eseguiti di seguito (SERIE)	Due Pennelli con cambio delle gambe in volo (SERIE)	Salto a Raccolta	Pennello- Salto a raccolta (SERIE)
3	Salti ginnici spinta ad 1 piede	Salto del gatto	Salto Sforbiciata	Enjambée con apertura delle gambe 90°	Cosacco	Enjambée con apertura delle gambe a 180°
4	Posizioni di equilibrio	Posizione di massima raccolta con movimento delle braccia	Partenza da in piedi in appoggio su una gamba sedersi sulla trave	Partenza da in piedi appoggio su una gamba ed eseguire di seguito una candela con ritorno di seguito in piedi (SERIE)	Slancio in verticale con cambio di gamba	Ruota
5	Piroette	Un passaggio laterale libero	Cambio di fronte con 1/2 giro su due avampiedi	1/2 giro sugli avampiedi in posizione di massima raccolta	Pivot in passé 1/2 giro (180°)	Pivot in passé 1 giro (360°)
6	Uscite	Pennello o Salto a Raccolta	Salto a raccolta (con ½ giro) o Pennello (con ½ giro in volo)	Ruota	Rondata o salto carpiato divaricato con apertura delle gambe a 180°	Ribaltata
		PULCINE – GIOVANISSIME				
		ALLIEVE				
		JUNIOR – MASTER				