

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 da ferme arrivo gambe a raccolta (laterale)	Entrata con l'ausilio facoltativo di pedana o step - di fianco, saltello a piedi uniti arrivo massima raccolta, braccia libere oppure Entrata in Arabesque tenuta 1"	Entrata con l'ausilio facoltativo di pedana o step – fronte alla trave rincorsa stacco ad un piede arrivo sull'altro oppure squadra tenuta 2" (salita libera)	Staccata frontale o sagittale (battuta a 2 piedi sulla pedana, posa contemporanea degli arti inferiori sulla trave e arrivo direttamente in spaccata)	Entrata con l'ausilio facoltativo di pedana o step – da ferme, stacco pari unito fronte alla trave – passaggio raggruppato delle gambe all'appoggio dorsale o Passaggio delle gambe unite lateralmente staccando una mano, arrivo sedute (dx o sx)
2	Salto ginnici spinta a 2 piedi	Pennello anche con cambio di gambe in volo	Salto a raccolta	Salto pennello+ raccolto (SERIE)	Enjambeè 90° (Spinta a 2 piedi)	Enjambée 90° (Spinta a 2 piedi) +Raccolto (SERIE)
3	Salto ginnici spinta ad 1 piede	Salto del gatto	Salto Sforbiciata	Enjambée con apertura delle gambe 90°	Salto del Gatto con ½ Giro oppure Salto Cosacco	Enjambée con apertura delle gambe a 180°
4	Posizioni di equilibrio	Posizione su 1 o 2 ginocchia con movimento delle braccia	Candela	Slancio in verticale con cambio di gamba	Verticale unita o divaricata sagittale	Ruota
5	Piroette	Un passaggio laterale libero	Cambio di fronte con 1/2 giro su due avampiedi anche in accosciata	Pivot in passé ½ giro (180°)	Pivot in passé ½ giro (180°)+ ½ giro sugli avampiedi	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 o salto carpiato divaricato con apertura delle gambe a 180°	Rondata o salto pennello 1 giro	Ribaltata
		PULCINE – GIOVANISSIME				
		ALLIEVE				
		JUNIOR – MASTER				

NOTA BENE: La spinta per le uscite a trave può essere effettuata sia a 2 piedi che ad 1 piede