

# 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	<b>Piroette</b>	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 impugnata (apertura 180°)
2	<b>Serie ginnica</b>	Pennello + pennello con cambio delle gambe in volo	Pennello + salto raccolto	Salto del gatto + pennello	Enjambée (apertura 90°) + salto raccolto	Sissonne (apertura gambe a 90°) + cosacco	Cosacco+ Sissonne (apertura gambe a 180°)	Enjambée (apertura gambe a 180°) + cosacco	Enjambée (apertura gambe 180°) + Sissonne (apertura gambe 180°)	Enjambée (apertura 180°) + Enjambée spinta a 2 piedi (apertura 180°)
3	<b>Acro 1</b>	Appoggiare entrambe le ginocchia sulla trave	Posizione accosciata: a piedi uniti pari elevare il bacino in verticale (gambe a raccolta)	Con partenza da in piedi di seguito eseguire una Candela ritorno libero	Da in piedi di seguito eseguire una candela e senza interruzioni ritornare in piedi sulla trave	Capovolta indietro con arrivo libero	Verticale di slancio (gambe unite in verticale)	Verticale in divaricata sagittale	Ruota	Rovesciata dietro
4	<b>Uscite</b>	Pennello	Salto raccolto	Salto carpiato e/o divaricato (apertura 90°)	Ruota	Salto carpiato e/o divaricato (apertura 180°)	Rondata	Ribaltata	Ribaltata senza mani	Salto avanti o dietro Raccolto
									Rondata senza mani	
5	<b>Acro 2</b>	Posizione sugli avampiedi tenuta 2"	Posizione in passè tenuta 2"	Posizione in passè sull'avampiede tenuta 2"	Capovolta avanti arrivo libero	Capovolta avanti arrivo in piedi	Verticale e capovolta arrivo libero	Capovolta avanti senza mani arrivo libero	Tic - Tac	Rovesciata avanti
6	<b>Entrate (possibilità di utilizzo di una pedana)</b>	Entrata libera	Passo o più passi, Battuta con spinta ad 1 piede	Saltello a piedi uniti arrivo massima raccolta	Passo o più passi, Battuta con spinta a 2 piedi	Battuta e spinta a due piedi, Squadra a gambe divaricate tenuta 2"	Capovolta avanti Arrivo libero	Staccata frontale o sagittale (battuta a 2 piedi sulla pedana, posa contemporanea degli arti inferiori sulla trave e arrivo direttamente in spaccata)	Framezzo (stacco pari unito, passaggio raggruppato delle gambe all'appoggio dorsale)	Capovolta avanti con arrivo in piedi
									Squadra a gambe unite tenuta 2" (stacco pari unito, passaggio raggruppato delle gambe)	
7	<b>Salto ginnici spinta 1 piede</b>	Sforbiciata tesa con gambe a 45°	Salto del Gatto	Sforbiciata tesa	Enjambée (apertura delle gambe a 90°)	Cosacco	Salto del Gatto con ½ giro(180°)	Enjambée (apertura delle gambe a 180°)	Enjambée cambio	Johnson
8	<b>Salto ginnici spinta 2 piedi</b>	Pennello	Salto divaricato (apertura delle gambe a 90°)	Salto Raccolto	Cosacco	Sissonne (apertura delle gambe a 90°)	Enjambée sul posto (apertura delle gambe a 180°)	Pennello con ½ giro in volo	Salto a raccolta con ½ giro in volo	Sissonne (apertura delle gambe a 180°)

**N.B. PULCINE – GIOVANISSIME (A-D)**

**ALLIEVE (A-G)**

**JUNIOR E SENIOR (A-I)**