

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 con apertura delle gambe a 180°+ cosacco	Enjambée (apertura delle gambe 180°) + sisonne (apertura delle gambe 180°)	Enjambée + Pinocchetto (180°)
3	Acro 1	Appoggiare entrambe le ginocchia sulla trave	Candela	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	Slancio in Verticale	Verticale a gambe unite o aperte sagittalmente	Ruota	Rovesciata indietro
4	Uscite	Pennello	Salto a raccolta	Salto divaricato (apertura 90°)	Ruota	Salto carpiato divaricato (apertura 180°)	Rondata	Ribaltata	Ribaltata senza mani oppure Rondata senza mani	Salto avanti o dietro
5	Acro 2	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		Capovolta avanti senza mani arrivo libero	Verticale e Capovolta	Rovesciata avanti
6	Entrate (possibilità di utilizzo di una pedana)	Entrata libera	Battuta con spinta ad 1 piede	Saltello a piedi uniti arrivo massima raccolta	Battuta con spinta a 2 piedi	Squadra gambe divaricate con battuta e spinta a 1 piede	Squadra gambe divaricate con battuta e spinta a 2 piedi	Staccata frontale o sagittale (battuta a 2 piedi sulla pedana, posa contemporanea degli arti inferiori sulla trave e arrivo direttamente in spaccata)	Capovolta avanti con arrivo in piedi	Rincorsa battuta pennello
7	Salti ginnici spinta 1 piede	Sforbiciata tesa con gambe a 45°	Salto del Gatto	Sforbiciata tesa	Enjambée con apertura delle gambe a 90°	Cosacco	Salto del Gatto con ½ giro (180°)	Enjambée con apertura delle gambe a 180°		Enjambée cambio
8	Salti ginnici spinta 2 piedi	Pennello	Salto divaricato con apertura delle gambe a 90°	Salto a Raccolta	Cosacco	Sisonne con apertura delle gambe a 90°	Enjambée sul posto con apertura delle gambe a 180°	Pennello con ½ giro in volo	Salto a raccolta con ½ giro in volo	Sisonne con apertura delle gambe a 180°