

TRAVE

Campionato serie B

Nome Ginnasta: _____ Categoria _____ Società _____

Gruppi Strutturali		A 0,20	B 0,40	C 0,60	D 0,80	E 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 o Laterale alla trave sforbiciare le gambe e arrivo sedute	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 o Passaggio delle gambe unite lateralmente staccando una mano(dx o sx)
2	Salti ginnici spinta a 2 piedi	Pennello anche con cambio di gambe in volo	Salto a raccolta	Salto pennello+ raccolto (SERIE)	Enjambeè 90° (Pinocchietto)	Pinocchietto 90°+Raccolto (SERIE)
3	Salti ginnici spinta ad 1 piede	Salto del gatto	Salto Sforbiciata	Enjambèe con apertura delle gambe 90°	Salto del Gatto ½ Giro	Enjambèe con apertura delle gambe a 180°
4	Posizioni di equilibrio	Posizione di massima raccolta 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	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 o salto carpiato divaricato con apertura delle gambe a 180°	Rondata o salto pennello 1 giro	Ribaltata
		PULCINE – GIOVANISSIME				
		ALLIEVE				
		JUNIOR – MASTER				

