

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 oppure 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 oppure Passaggio delle gambe unite lateralmente staccando una mano, arrivo sedute (dx o sx)
2	Salti ginnici spinta a 2 piedi	Pennello anche con cambio di gambe in volo	Salto Raccolto	Salto Pennello+ Salto Raccolto (SERIE)	Enjambeè 90° spinta 2 piedi	Enjambeè 90° spinta 2 piedi +Salto Raccolto (SERIE)
3	Salti ginnici spinta ad 1 piede	Salto del Gatto	Salto Sforbiciata	Enjambeè (apertura gambe 90°)	Salto del Gatto con ½ Giro oppure Salto Cosacco	Enjambeè (apertura gambe a 180°)
4	Posizioni di equilibrio/ Acro	Posizione su 1 o 2 ginocchia con movimento delle braccia	Candela	Slancio in verticale con cambio di gamba	Verticale unita o divaricata sagittale tenuta 1"	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	Coreografia	Passè dx tenuto 1"+ passè sx tenuto 1" (o viceversa) non in relevè	Passè dx tenuto 1"+ passè sx tenuto 1" (o viceversa) in relevè	Slancio avanti dx + slancio avanti sx (o viceversa) minimo 90° non in relevè	Slancio avanti dx + slancio avanti sx (o viceversa) minimo 90° in relevè	Slancio avanti dx + slancio dietro sx (o viceversa) minimo 90° in relevè e arrivo in arabesque tenuto 2"
7	Uscite	Pennello o Salto Raccolto	Salto Raccolto con ½ giro o Pennello con ½ giro in volo	Ruota o salto carpiato divaricato con apertura delle gambe a 180°	Rondata o Pennello 1 giro	Ribaltata
		PULCINE – GIOVANISSIME				
		ALLIEVE				
		JUNIOR – MASTER				