

# TRAVE

## Campionato Elite

Nome Ginnasta: \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

**Pulcine:** Max punti 3,00

**Giovanissime:** Max punti 4,00

**Allieve:** Max punti 5,30

**Junior/Senior:** max punti 6,50

**BONUS:** Verrà assegnato un bonus di 0,30 a tutte le ginnaste che alla trave presenteranno dei collegamenti tra 2 celle del valore minimo di 0,50.

Gruppi Strutturali		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80
1	Piroette	½ giro su due avampiedi		½ giro (180°) in passè	½ giro in passè + ½ giro sugli avampiedi	½ giro con gamba tesa avanti a 45°	½ giro in passè + ½ giro in passè	1 giro in passè (360°)	1 giro gamba tesa o libera a 90°
							½ giro gamba tesa o libera a 90°		
2	Serie ginnica	Pennello con cambio delle gambe in volo + Pennello con cambio delle gambe in volo	Pennello + Salto Raccolto	Salto del gatto + Pennello	Enjambeè spinta a due piedi (apertura min 90°) + raccolto	Sissonne + pennello	Enjambèe sul posto + raccolto	Enjambeè sul posto + cosacco	Enjambeè su posto + sissonne
						Cosacco + pennello			
3	Acro ed Equilibri	Da in piedi eseguire una candela tenuta 2" ritorno libero	Da in piedi eseguire una candela tenuta 2" ritorno in piedi	Capovolta avanti arrivo in piedi	Ponte	Verticale gambe unite	Rovesciata avanti	Flic	Salto dietro
				Capovolta indietro con arrivo libero					
4	Acro ed Equilibri	Posizione in passè tenuta 3"	Posizione su un piede gamba tesa avanti 45° tenuta 3"	Posizione su un piede gamba tesa avanti 90° tenuta 3"	Posizione in passè relevè tenuta 3"	Tic Tac	Ruota	Rondata	Ruota senza mani
						Ponte + rovesciata dietro			Ribaltata senza mani
5	Entrate (possibilità di utilizzo di una pedana)		Entrata in squadra divaricata di passaggio	Entrata in squadra divaricate tenuta 2"	Entrata framezzo	Entrata in spaccata frontale o sagittale	Capovolta dietro sotto alla trave	Capovolta avanti con arrivo libero	Verticale d'impostazione
									Rincorsa battuta + verticale all'estremità della trave e rovesciata avanti
6	Salti ginnici spinta a 2 piedi	Salto Pennello	Salto Raccolto	Sissonne (apertura min 90°)	Cosacco	Sissonne	Salto raccolto ½ giro	Un salto trasversale Escluso pennello	Un salto trasversale con ½ giro
					Salto carpiato e/o divaricato (apertura min 90°)	Enjambèe sul posto		Salto cosacco ½ giro	
7	Salti ginnici spinta a 1 piede		Salto del Gatto		Enjambèe (apertura 90°)		Enjambèe	Enjambeè arrivo in arabesque 2"	Enjambeè cambio
									Johnson
8	Serie mista		Capovolta avanti + pennello		Verticale sagittale + cosacco	Salto del gatto + ruota	Salto del gatto + Rovesciata avanti	Flic + pennello	Ruota senza + pennello
									Salto dietro+ pennello
9	Uscite		Salto carpiato e/o divaricato (apertura min 90°)	Slancio verso la verticale sul piano sagittale e uscita laterale	Salto carpiato e/o divaricato	Verticale sul piano sagittale e uscita laterale	Rondata con le mani all'estremità della trave	Ruota + pennello d'uscita	Rondata + salto raccolto/carpiato/teso
								Da ferme: Salto dietro raccolto	
								Salto avanti raccolto (anche con rincorsa)	Santo avanti teso (Anche con rincorsa)