

TRAVE – Serie A

Nome Ginnasta _____ Categoria _____ Società _____

Pulcine: Max punti 2,80 (A-C) **Giovanissime:** Max punti 3,50 (A-D) **Allieve:** Max punti 4,20 (A-E) **Junior/Senior:** max punti 5,60 (A-G)

BONUS: Verrà assegnato un bonus di 0,30 a tutte le ginnaste che alla trave presenteranno l'esercizio composto da tutti elementi appartenenti all'ultima colonna richiesta per la propria categoria di appartenenza.

Gruppi Strutturali		A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50	E 0,60	F 0,70	G 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°)
								½ giro con gamba impugnata
2	Serie ginnica	Pennello + Pennello con cambio delle gambe in volo	Pennello con cambio delle gambe in volo + Pennello con cambio delle gambe in volo	Pennello + Salto Raccolto	Salto del gatto + Pennello	Sissonne (apertura 180°) + Pennello	Enjambèe sul posto (apertura 180°) + Pennello	Enjambèe sul posto (apertura 180°) + Cosacco
						Cosacco + Pennello		
3	Acro ed Equilibri	Posizione accosciata: a piedi uniti pari elevare il bacino verso la verticale (gambe a raccolta)	Posizione accosciata: a piedi uniti pari elevare il bacino in verticale (gambe a raccolta)	Con partenza da in piedi di seguito eseguire una candela tenuta 2" 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
						Capovolta avanti arrivo in piedi		
4	Uscite	Pennello	Salto Raccolto	Salto carpiato e/o divaricato (apertura 90°)	Pennello con ½ giro	Salto carpiato e/o divaricato (apertura 180°)	Pennello con 1 giro	Rondata
					Ruota	Verticale unita sul piano sagittale e discesa laterale		Salto carpiato e/o divaricato con ½ giro
5	Entrate (possibilità di utilizzo di una pedana)	Entrata in ginocchio sulla trave	Entrata in accosciata sulla trave, con uso delle mani	Entrata in punta alla trave con un passo in arabesque	Entrata in squadra divaricata di passaggio	Entrata in squadra divaricate tenuta 2"	Entrata in spaccata frontale o sagittale	Capovolta avanti con arrivo libero
					Entrata in arabesque 2"	Entrata framezzo		
6	Salti ginnici spinta 1 o 2 piedi	Salto Pennello	Salto Raccolto	Salto del Gatto	Sissonne (apertura 90°)	Sissonne (apertura 180°)	Salto carpiato e/o divaricato (apertura 90°)	Enjambèe (apertura 180°)
				Enjambèe (apertura 90°)	Cosacco	Enjambèe sul posto (apertura 180°)		
7	Acro ed Equilibri	Posizione in passè tenuta 2"		Posizione su un piede gamba tesa avanti 45° tenuta 2"	Posizione in passè relevè tenuta 2"	Ponte	Tic Tac	Ruota
							Ponte + rovesciata dietro	