

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	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	Pennello+ pennello con cambio delle gambe in volo	Pennello+ salto a raccolta	Salto del gatto+ pennello	Enjambèe (apertura 90°)+ salto a raccolta	Sisonne con apertura delle gambe a 90°+ cosacco	Cosacco+ Sisonne	Enjambèe con apertura delle gambe a 180°+ cosacco	Enjambèe (apertura delle gambe 180°) + sisonne (apertura delle gambe 180°)	Enjambèe + Pinocchietto (180°)
	3	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°)	Salto carpiato divaricato (apertura 180°)	Pennello 1 giro	Rondata	Ribaltata	Ribaltata o Rondata senza mani	Salto avanti o dietro
	5	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	Capovolta Saltata	Rovesciata avanti
6	Entrate (possibilità di utilizzo di una pedana)	entrata libera		Fronte alla trave- capovolta indietro all'appoggio frontale	Lateralmente alla trave sforbiciare le gambe e arrivo sedute	Squadra gambe divaricate con battuta e spinta a 2 piedi	Fronte alla trave- passaggio raggruppato all'appoggio dorsale o Passaggio delle gambe unite lateralmente staccando 1 mano (dx o sx)	Staccata frontale o sagittale	Capovolta avanti con arrivo in piedi	Rincorsa battuta pennello
	7	Salto del Gatto	Sforbiciata tesa	Salto pennello trasversale alla trave	Enjambèe con apertura delle gambe a 90°	Pennello trasversale alla trave con ¼ di giro	Salto del Gatto con ½ giro (180°)	Enjambèe con apertura delle gambe a 180°	TIC-TAC	Enjambèe cambio o Rondata
	8	Pennello	Salto divaricato con apertura delle gambe a 90°	Salto a Raccolta	Cosacco	Enjambèe sul posto con apertura delle gambe a 180°	Pennello con ½ giro in volo	Salto a raccolta con ½ giro in volo	Ruota con una mano	Sisonne con apertura delle gambe a 180°