

# TRAVE – Serie B

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

**BONUS:** Le ginnaste che collegano due celle insieme (solo righe 1 – 2 – 3 – 6), senza sbilanciamenti tra gli elementi o cadute, ottengono un bonus di punti 0,50.

**Pulcine:** Max punti 2,40 (A-B)      **Giovanissime:** Max punti 3,60 (A-C)      **Allieve:** Max punti 4,80 (A-D)      **Junior/Senior:** max punti 6,00 (A-E)

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 in punta o laterale, passo e riunisco sulla trave	Entrata laterale, posa delle mani sulla trave, salto a piedi uniti e arrivo massima accosciata	Due passi battuta in pedana salto pennello	Entrata da ferma Arabesque 3" (solo trave bassa)	Entrata laterale con scavalco alternato delle gambe sopra la trave ed arrivo seduta
				Squadra di passaggio	Squadra tenuta 3" (salita libera)	
		Entrata laterale, posa delle mani sulla trave, salto a piedi uniti e arrivo in ginocchio	Entrata in Arabesque di passaggio	Entrata laterale, seduta sulla trave, mani dietro al bacino, posa successiva delle gambe flesse sulla trave	Entrata laterale, seduta sulla trave, mani dietro al bacino, posa successiva delle gambe tese avanti	Entrata in spaccata frontale
2	Salti ginnici spinta a 1 o 2 piedi	Salto pennello anche con cambio di gambe in volo	Salto pennello + Salto pennello	Salto Pennello + Salto raccolto	Sissonne (apertura min 90°) + Salto raccolto	Enjambeè spinta 2 piedi (apertura min 90°) + Salto cosacco
			Salto del Gatto	Salto del gatto + Salto pennello	Enjambeè spinta a due piedi	Enjambèe oppure Sissonne
3	Posizioni di equilibrio/Acro	Posizione massima accosciata 3"	In posizione accosciata, spinta e sollevare il bacino verso la verticale	Candela	Slancio in verticale con cambio di gamba oppure Verticale unita	Verticale divaricata sagittale
4	Piroette	Un passaggio laterale libero	½ giro su due piedi in relevè	½ giro su due piedi in relevè + passo ½ giro su due piedi in relevè	½ giro in passè (180°)	½ giro (180°) in passè + ½ giro sugli avampiedi
5	Coreografia		Coreografia di braccia in posizione accosciata (in 8 tempi)	Coreografia di gambe e braccia con schiena a contatto con la trave (in 8 tempi)	Coreografia di braccia e serie di passi in senso trasversale (in 8 tempi)	Coreografia di gambe e braccia con pancia a contatto con la trave (in 8 tempi)
6	Uscite	Salto pennello	Salto Raccolto	Salto pennello con ½ giro in volo	Salto pennello con 1 giro	Rondata
			Salto carpiato e/o divaricato (apertura min 90°)	Slancio verso la verticale e discesa laterale a piedi uniti	Ruota	Salto carpiato e/o divaricato