

TRAVE - 2018/2019

NOME:		CATEGORIA:									SOCIETA' / GRUPPO:				SCHEDA PUNTEGGIO	
		A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.80	H* 0.90	I* 1.00	L* 1.50	M* 2.00	N* 2.50			
1	ENTRATA	Salita ad un piede	Framezzo gambe flesse (laterale)	Pennello (arrivo piedi uniti)	Framezzo gambe flesse (frontale)	Pennello arrivo in arabesque (tenuto 2")	Capovolta avanti da ferme	Squadra 2"	Salita laterale: battuta+ arrivo in accosciata	Battuta+ pennello arrivo a piedi uniti	Pennello arrivo in arabesque (tenuto 2")	Squadra laterale 2"	Battuta+ Capovolta avanti (con arrivo in piedi)	P.partenza	PUNTI 10.00	
2	EQUILIBRI + PIROETTE	Passè	Passè in relevè e appoggio in relevè a gambe tese	1/2 giro in relevè su due piedi	Arabesque 2" / Equilibrio gamba 45° in relevè e appoggio in relevè	Orizzontale 2" / Elevata gb 90° 2"	1/2 giro in passè	1/2 giro gamba a 45° / Elevata gamba 90° in relevè	1/2 giro in attitude	1/2 giro in passè+ posè+1/2 giro in passè	Elevata gamba >90° 2"	1/2 giro gb 90°	1 giro in passè	Valore elementi		
3	ACROBATICA	Dall' accosciata, distensione a. i. in relevè (spalle sopra le mani)	Posizione prona o supina + salita libera / Candela flessa (salita libera)	Dall'accosciata spinta a piedi uniti, per portare il bacino in verticale / Candela	Capovolta avanti arrivo seduto a gambe divaricate	Capovolta avanti/ Capovolta indietro	Verticale a L	Verticale da accosciata discesa libera	Verticale unita da in piedi / Ponte	Ruota	Ponte+ rovesciata indietro	Rovesciata indietro/ Tic-tac	Rovesciata avanti	tot. Falli esecuzione		
4	SALTI ARTISTICI + SERIE GINNICHE	Pennello	Accosciata + pennello	Chassè / Gatto	Pennello flesso	Pennello+ Pennello flesso	Salto ad arco / Sforbiciata gb min 90°	Gatto+pennello/ Cosacco spinta a 1 o 2 piedi	Sforbiciata+Pennello / Enjambèe 90° a 2 piedi	Sisonne / Gatto con 180°	Enjambè spinta a 1 piede / Enjambè sul posto	Sisonne + Pennello flesso / Enjambè a 1 piede + pennello	Enjambè + Sisonne / Gatto con 180°+pennello o 1/2 giro	tot. Penalità esigenze specifiche mancanti		
5	USCITA	Pennello con spinta a 2 piedi	Pennello indietro con spinta a 2 piedi	Pennello avanti + 1/2 giro / Pennello indietro+1/2 giro	Pennello+ Pennello d'uscita	Battuta a piedi pari + pennello	Battuta a piedi pari + pennello flesso	RUOTA/Battuta a piedi pari +carpio divaricato	Pennello con 360°	Rondata con appoggio mani estremità trave	Ruota + pennello	Salto avanti raccolto	Salto indietro raccolto	PUNTEGGIO FINALE		

* H 125 cm solo per la Riga 1 - ENTRATA da effettuare con pedana - Le categorie ALLIEVE PLUS, JUNIOR e SENIOR gareggiano su trave h 125 cm