

## TRAVE ARTISTICA FEMMINILE

COGNOME NOME \_\_\_\_\_

SOCIETA' \_\_\_\_\_

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	VALORE ELEMENTI
<b>ENTRATE</b>	salire sulla trave e arrivo libero - salire lateral.arrivo sedute con arti inf. tesi div.	salire sulla trave e tenere la posiz.sugli avampiedi 2"	salire sulla trave e tenere la posiz.di arabesque 2" (sotto l'orizz.)	spingere sulla pedana e arrivare in squadra div.2" in punta - spingere passando un arto inf.sopra e arrivare in squadra con 1/4 di giro 2"	spingere sulla pedana, innalzare un arto inf.dopo l'altro framezzo alle mani e arrivare in posiz.seduta - spingere in app.sulle mani lateral.e arrivare in staccata sagitt. o frontale 2"(tenere senza l'app.delle mani)		
<b>COLLEGAMENTI GINNICI</b>	camminare in av. O lateralmente	camminare sugli avampiedi	chassé dx e sx	chassé + salto ginnico libero	chassé + salto del gatto con 1/2 giro		
<b>SALTI E SALTELLI GINNICI</b>	piccolo saltello avanti	salto in estensione spinta a due piedi - salto del gatto	salto raccogliendo le ginocchia al petto - saltello su un piede	salto del gatto con 1/2 giro - sissonne(spingendolo con entrambi i piedi e atterrando su uno)	salto in estensione o con le ginocchia raccolte al petto con 1/2 giro		
<b>EQUILIBRI E GIRI</b>	equilib.in passé 2"(non in relevé) - sedute con arti inf.div.e in appoggio sulle mani 2"	equilibrio sugli avampiedi 2"- sedute con arti inf.div.senza l'appoggio delle mani 2"	1/2 giro su entrambi gli arti inf.in relevé- equilibrio in arabesque sotto l'orizz.2" (non in relevé)- equilibrio sulle ginocchia 2"	equilibrio in passé 2" + equilibrio in arabesque sotto l'orizz.2" (non in relevé) - 1/2 giro in posiz.accosciata su entrambi i piedi	1/2 giro su un piede - equilibrio in arabesque sopra l'orizz. 2"	1/1 giro su un piede	
<b>USCITE</b>	salto in estensione ed arrivare al suolo in posiz.eretta	salto divaricando gli arti inf.o raggruppando le ginocchia al petto ed arrivando al suolo in posiz.eretta	salto in estensione con 1/2 giro ed arrivare al suolo in posiz.eretta	eseguire una ruota o rondata in punta alla trave	eseguire una mezza ruota, tenere la vert.2" e scendere al suolo in posiz.eretta fronte alla trave	uguale a 0.50 ma arrivare al suolo con 3/4 di giro lateral.alla trave - salto av./ salto ind.	
	LIVELLO 1						<b>PUNTEGGIO DI PARTENZA</b>
	LIVELLO 2						
	LIVELLO 3						

PUNTEGGIO FINALE \_\_\_\_\_