

SCHEDA DI DICHIARAZIONE ESERCIZIO TRAVE GRADO UNDER 8

TOTALI ELEMENTI 7: 5 ELEMENTI (1 PER OGNI GRUPPO) + 2 LIBERI

GRUPPI:	ENTRATA LIBERA				
SALTI ARTISTICI	Pennello	Gatto	Sforbiciata	Raccolto	Pennello con arrivo in arabesque
GIRI E ANDATURE	3 passi in relevè vado in accosciata e torno in relevè (avanti o indietro)	½ giro in accosciata	½ giro a gambe tese	½ giro su un piede	Chassè
ELEMENTI DI TENUTA E STATICI (tenuta 2 sec.)	Tenuta passè pianta a terra	Tenuta relevè su 2 piedi	Tenuta gamba avanti a 45°	Orizzontale prona	Squadra
ACROBATICO	Candela	Coniglietto	Capovolta avanti arrivo libero	Capovolta indietro arrivo libero	Ponte
USCITE (diverse dal salto artistico)	Pennello	Pennello con ½ giro	Divaricato	Raccolto	Ruota
NOME E COGNOME GINNASTA:			SOCIETA':		