

TRAVE**GRIGLIA A**

VAL.	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
ENTRATE	Lateralmente, appoggio un ginocchio e successivamente un piede, arrivo in piedi	Salita a un piede arrivo con g.avanti tesa	Due-tre passi salita a piedi alt. lat./all'estremità arrivo in accosciata anche con volo	Due-tre passi salita a un piede arrivo con g.avanti. tesa g. dietro tesa	Due-tre passi salita a un piede con fase di volo	Lat. alla trave salita in appoggio su g. int. +1/2 giro arr. g. protesa dietro	Capovolta avanti (arr.libero)
		Framezzo laterale					Squadra 2"
		Framezzo frontale		Due-tre passi lat. alla t. per eseguire salto girato arrivo con g. in appoggio			
SALTI ARTISTICI	SPINTA 2 Superamento del "cinesino" (5 cm circa) con salto	Pennello	Due pennelli eseguiti di seguito	Raccolto <90°	Raccolto >=90°	Enjambée > = 90°	Sissonne >=90°
		Pennello scambiato					
SALTI ARTISTICI	SPINTA 1 Superamento del "cinesino" (5 cm circa) con salto	Salto del gatto <90°	Pennello con g. elevata <90°	Sforbiciata <90°	Salto del gatto >= 90°	Pennello con gb elevata >= 90°	Enjambée >= 90°
							Sforbiciata >= 90°
EQUILIBRIO	Due passi avanti in relevée	Passè in appoggio sulla pianta (2")	Relevé su 2 piedi max allungo (2")	Equilibrio g. tesa av. o lat. 45° (2")	Orizzontale prona busto e g.min. 90°(2")	Eq. g.tesa a. o lat. 90° (2")	Eq. g.tesa a. o lat. >90° con o senza aiuto (2")
		Due slanci av. alternati (sulla pianta) >= 45°					Equilibrio g. tesa a. o lat. =90° con aiuto(2")
	Due passi indietro in relevée				Due slanci av. alternati sulla pianta >= 90°		Posizione a l 160° (2")
GIRI	1/2 giro in accosciata	1/2 giro relevé su 2 p.	1/2 giro relevé su 2 p.+ 1/2 giro accosciata (passo in mezzo)	1/2 giro relevé su 2 p.+ 1/2 giro relevé su 2 p. (passo in mezzo)	Cambio di fronte su un avampiede	1/2 giro passé	1/2 giro rel. su 2 p.
					1/2 giro relevé su 2 p.		

ACROBATICA				Cap. a. arr.di schiena	Capovolta ind. part.	Capovolta ind. part.	Capovolta ind. part.
				Cap. indietro part. distesi arr. ginocchio	distesi arr. con un ginocchio	distesi arr. con piedi mani in appoggio	distesi arr. con piedi mani staccate
				Coniglietto (part. arr. accosciata)	g.libera sollevata Coniglietto bacino alla vert.	Verticale a L bacino alla verticale Capovolta avanti	Coniglietto+ estensione gambe in verticale
USCITE	Salto a X (braccia libere)	Pennello	Raccolto >=90°	Pennello 1/2 giro	Salto carpiato divaricato Ruota	1/2 ruota+discesa front.alla trave g.u.	Rondata
	PROGRAMMA TRADIZIONALE INDIVIDUALE BASE				PROGRAMMA TRADIZIONALE INDIVIDUALE AVANZATO		
	PROGRAMMA TRADIZIONALE A SQUADRE						
	PROGRAMMA SPERIMENTALE (STICK OUT) - altezza trave 50 cm						

Per ogni elemento non eseguito penalità 1,00 punto. E' possibile utilizzare la pedana in entrata come ausilio in tutte le categorie.

EGE SQUADRA –INDIVIDUALE: contatto come da codice (busto – bacino) PUNTI 0,30

BASE elementi fino a 0,40

AVANZATO elementi da 0,50 a 0,70

SQUADRA elementi a scelta da tutta la griglia

ELEMENTI INDIVIDUALE

1^ cat. (minimo un percorso)	4 elementi: entrata , salto a scelta o giro, equilibrio, uscita
2^ cat. (minimo un percorso)	4 elementi: entrata , salto a scelta o giro, equilibrio, uscita
3^ cat. (minimo un percorsi)	5 elementi: entrata , salto a scelta , giro, equilibrio, uscita
4^-5^ cat. (minimo due percorsi)	6 elementi: entrata, salto spinta ad un piede, salto spinta due piedi, giro, equilibrio, uscita acrobatica

ELEMENTI SQUADRA

2^ cat. (minimo 1 percorso)	4 elementi: entrata - equilibrio - salto a scelta - uscita
3^ cat. (minimo 1 percorso)	5 elementi: entrata - salto a scelta - giro - equilibrio - uscita
4^-5^ cat. (minimo 1 percorso)	6 elementi: entrata - salto a scelta - equilibrio - giro - acro - uscita

ELEMENTI SQUADRA MIX

MINIMO UN PERCORSO	5 elementi: entrata - salto a scelta - giro - equilibrio - uscita
--------------------	---

TRAVE**GRIGLIA B**

VAL.	0,80	0,90	1,00	1,10
ENTRATE	Verticale d'impostazione (part.da squadra)			
SALTI SPINTA 2	Pennello 360°	Enjambée 180°	Salto carpiato divaricato (90°)	Salto carpiato divaricato (180°)
SALTI SPINTA 1		Enjambée 180°	Enjambée frontale	Enjambée cambio
EQ. 2"	Posizione a I (180°)	Arabesque 180°	Verticale 2" (posizione gambe libera)	
GIRI	1 giro passé	1/2 giro g.libera 90°	1 giro g. libera 90° pivot 540°	pivot 720°
ACROBATICI	Ruota	Ruota con una mano Verticale + capovolta	Rovesciata avanti Rovesciata indietro	Flic-flac Rodata
USCITE	Salto giro avanti (raccolto o carpiato)	Salto giro indietro (raccolto o carpiato)	Salto giro avanti teso	Salto giro indietro teso

GRIGLIA UTILIZZABILE SOLO DA ATLETE AGONISTE CHE PARTECIPANO AL PROGRAMMA SPERIMENTALE STICK IT E STICK OUT - ALTEZZA TRAVE 50 CM

RICHIESTE PER IL PROGRAMMA SPERIMENTALE STICK OUT

2^ Categoria:

1 linea completa
1 accosciata
1 azione di mimica (espressività)
1 equilibrio
1 entrata
1 uscita

Dalla 3^ categoria in poi:

2 linee complete
1 contatto del busto con la trave
1 elemento acrobatico o ginnico
1 giro
1 equilibrio
1 entrata
1 uscita
1 azione di mimica (espressività)

Per le specificazioni sulla composizione dell'esercizio a trave del programma sperimentale vedere anche il Programma UISP Promozionale