

# TRAVE



GARA

---

LUOGO E DATA

---

## TRAVE

MINIPRIMA 3A/B - 4 e PRIMA

### Categoria **MiniPrima 3 OPEN A / B** (Penalità Uisp)

#### EC richieste 0,5 ciascuna

- 1) Entrata
- 2) ½ giro su 2 piedi
- 3) Serie ginnica di 2 salti differenti (presi dal CdP Uisp / CdP FIG)
- 4) Elemento acrobatico sopra oppure in entrata
- 5) Salto ginnico di grande ampiezza
- 6) Elemento di tenuta (2'') a scelta (squadra, candela, staccata, ponte... e tutti gli elementi del CdP UISP e FIG GAF aggiornato)
- 7) Uscita

6 ELEMENTI differenti codificati: **2** Acrobatici + **3** Ginnici + **1** a Scelta (open A) **oppure** **3** Acrobatici + **2** Ginnici + **1** a Scelta (open B)  
**Bonus:** max 2 elementi minimo B (Cdp Uisp / CdP FIG)  
VD elementi max p 0.20

### Categoria **MiniPrima 4** (Penalità Uisp)

#### EC richieste 0,5 ciascuna

- 1) Entrata
- 2) ½ giro su 2 piedi + tenere relevè 2''
- 3) Serie ginnica di 2 salti differenti (CdP Uisp / CdP FIG)
- 4) Elemento acrobatico sopra oppure in entrata
- 5) Salto ginnico di grande ampiezza
- 6) Elemento di tenuta a scelta (squadra, candela, staccata, ponte... e tutti gli elementi del CdP Uisp e FIG GAF aggiornato)
- 7) Uscita

6 ELEMENTI differenti codificati: **2** Acrobatici + **2** Ginnici + **2** a Scelta **Bonus:** max 2 elementi minimo B (Cdp Uisp / CdP FIG) **ginnici e acrobatici**  
VD elementi max p 0.20

### Categoria **Prima** (Penalità Uisp)

#### EC richieste 0,5 ciascuna

- 1) Entrata
- 2) ½ giro su 1 piede + ½ su 2 piedi
- 3) Serie ginnica di 2 salti differenti di cui uno di grande ampiezza (CdP Uisp / CdP FIG)
- 4) Elemento acrobatico scelto tra verticale, ruota, ponte + rovesciata, tic-tac, rovesciata avanti, rovesciata indietro
- 5) Elemento B (CdP Uisp / CdP FIG)
- 6) Elemento acrobatico in differente direzione
- 7) Uscita codificata (CdP Uisp / CdP FIG)

6 ELEMENTI differenti codificati: **2** Acrobatici + **2** Ginnici + **2** a Scelta **Bonus:** max 3 elementi minimo B (Cdp Uisp / CdP FIG) **ginnici e acrobatici**

## TRAVE

### DALLA SECONDA ALLA QUINTA

**Categoria Seconda (Penalità Uisp) abbuono di p. 0.30 se su trave alta**

**EC richieste 0,5 ciascuna**

- 1) Entrata
- 2) ½ giro su 1 piede + ½ sull'altro piede
- 3) Serie ginnica di 2 salti differenti di cui uno di grande ampiezza (CdP Uisp / CdP FIG)
- 4) Elemento acrobatico: verticale 2°, ruota, ponte + rovesciata., tic-tac, rovesciata avanti, capovolta dietro alla verticale, rovesciata indietro, verticale d'impostazione, verticale + capovolta avanti
- 5) Elemento ginnico: pennello con ½ giro, raccolto con ½ giro (180°), enjambeè, cosacco
- 6) Elemento B (CdP Uisp / CdP FIG)
- 7) Elemento acrobatico in differente direzione (sopra / in uscita)
- 8) Uscita codificata (CdP Uisp / CdP FIG)

6 ELEMENTI: 2 Acrobatici + 2 Ginnici + 2 a Scelta **Bonus:** max 4 elementi minimo B **ginnici e acrobatici**

**Categoria Terza (Penalità Uisp)**

**EC richieste 0,5 ciascuna**

- 1) Entrata codificata
- 2) Piroetta 360°
- 3) Serie ginnica di 2 salti differenti di cui uno di grande ampiezza (CdP Uisp / CdP FIG)
- 4) Elemento acrobatico: verticale 2°, ruota, tic-tac, rovesciata avanti, rovesciata indietro, capovolta dietro alla verticale, verticale d'impostazione, verticale + capovolta avanti
- 5) Elemento ginnico: pennello con ½ giro (180°) in posizione laterale, gatto con ½ giro, raccolto con ½ giro, ½ giro gamba 45°
- 6) Elemento B (CdP Uisp / CdP FIG)
- 7) Elemento acrobatico in differente direzione (sopra / in uscita)
- 8) Uscita codificata (CdP Uisp / CdP FIG)

6 ELEMENTI: 2 Acrobatici + 2 Ginnici + 2 a Scelta **Bonus:** max 4 elementi minimo B **ginnici e acrobatici**

**Categoria Quarta (Penalità FIG)**

**EC richieste 0,5 ciascuna**

- 1) Serie ginnica di 2 salti differenti, di cui 1 salto con divaricata di 180° sagittale / laterale / carpiata divaricata
- 2) Piroetta minimo A
- 3) Serie acrobatica di 2 elementi differenti di cui uno con fase di volo valore B (CdP FIG) **oppure** SM di 2 elementi con un elemento valore B (CdP FIG)
- 4) Elemento acrobatico in differente direzione eseguito sopra (no entrata – no uscita)
- 5) 1 Elemento ginnico, spinta a 2 piedi eseguito in posizione laterale
- 6) Uscita codificata (CdP FIG)

6 ELEMENTI: 2 Acrobatici + 2 Ginnici + 2 a Scelta **Bonus:** tutti gli elementi minimo B

**Categoria Quinta (Penalità FIG)**

**EC richieste 0,5 ciascuna**

- 1) Serie ginnica di 2 salti differenti, di cui 1 salto con divaricata di 180° sagittale / laterale / carpiata divaricata
- 2) Piroetta minimo A
- 3) Serie acrobatica di 2 elementi differenti di cui uno con fase di volo valore B (CdP FIG) **oppure** Serie mista di 2 elementi con un elemento valore C (CdP FIG)
- 4) Elemento acrobatico in differente direzione eseguito sopra (no entrata – no uscita)
- 5) 1 elemento ginnico, spinta a 2 piedi, eseguito in posizione laterale
- 6) Uscita codificata minimo B (CdP FIG)

8 ELEMENTI: 3 Acrobatici + 3 Ginnici + 2 a Scelta **Bonus:** tutti gli elementi minimo B



## TRAVE SESTA

### Categoria **Sesta D codice facilitato** (Penalità FIG)

#### EC richieste 0,5 ciascuna

- 1) Un collegamento di 2 ginnici differenti, uno con divaricata 180° sagittale / laterale / carpiata divaricata
- 2) Una piroetta minimo di 360°
- 3) Serie acrobatica minimo di 2 elementi differenti con o senza volo
- 4) Elementi acrobatici in differente direzione avanti/laterale e dietro
- 5) Un elemento ginnico minimo di valore C

8 ELEMENTI di valore più alto (inclusa l'uscita): **3** Acrobatici + **3** Ginnici + **2** a Scelta

### Categoria **Sesta C codice modificato** (Penalità FIG)

#### EC richieste 0,5 ciascuna

- 1) Un collegamento di 2 ginnici differenti, uno con divaricata 180° sagittale / laterale / carpiata divaricata
- 2) Una piroetta minimo di 360°
- 3) Serie acrobatica di 2 elementi con volo (con o senza appoggio mani), anche uguali
- 4) Elementi acrobatici in differente direzione avanti/laterale e dietro
- 5) Un elemento acrobatico minimo di valore C

8 ELEMENTI di valore più alto (inclusa l'uscita): **3** Acrobatici + **3** Ginnici + **2** a Scelta

### Categoria **Sesta A/B codice FIG** (Penalità FIG)

#### EC richieste 0,5 ciascuna

- 1) Un collegamento di 2 ginnici differenti, uno con divaricata 180° (sagittale o laterale) o in posizione carpiata divaricata
- 2) Un giro (gruppo 3)
- 3) Una serie acrobatica di 2 elementi di cui 1 salto (anche uguali)
- 4) Elementi acrobatici in differente direzione (avanti/laterale e dietro)

8 ELEMENTI di valore più alto (inclusa l'uscita): **3** Acrobatici + **3** Ginnici + **2** a Scelta

AC	0.10	Acro con volo (con rebounding)	0.20	0.10	Ginnici e Misti	0.20
	C+C		C/D+D		C+C (ginnico)	
	B+E		(in avanti) B+D		A+C (giri)	
			(uscita minimo F) B+F		B+D (mista)	D+D
BS	(ginnico, miste, acro, rebounding o no)	B+B+C (uscita C)			D+A (salto su 1 piede + scale)	

Tutte le EC devono essere eseguite sulla Trave – AC e BS sommati al Punteggio D

<b>GIUDICE</b> _____	<b>DATA</b> ___/___/___	<b>CATEGORIA</b> _____		
<b>GINNASTA</b> _____	<b>SOCIETA'</b> _____			
		Nota E _____ + (P. Neutre) _____		
		Nota D _____		
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Bonus</td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> </table>	Bonus	
Bonus				
<b>GINNASTA</b> _____	<b>SOCIETA'</b> _____			
		Nota E _____ + (P. Neutre) _____		
		Nota D _____		
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Bonus</td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> </table>	Bonus	
Bonus				
<b>GINNASTA</b> _____	<b>SOCIETA'</b> _____			
		Nota E _____ + (P. Neutre) _____		
		Nota D _____		
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Bonus</td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> </table>	Bonus	
Bonus				
<b>GINNASTA</b> _____	<b>SOCIETA'</b> _____			
		Nota E _____ + (P. Neutre) _____		
		Nota D _____		
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Bonus</td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> </table>	Bonus	
Bonus				
<b>GINNASTA</b> _____	<b>SOCIETA'</b> _____			
		Nota E _____ + (P. Neutre) _____		
		Nota D _____		
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Bonus</td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> </table>	Bonus	
Bonus				