

SCHEDA DI DICHIARAZIONE ESERCIZIO TRAVE GRADO UNDER 8

TOTALI ELEMENTI 7: 6 ELEMENTI (1 PER OGNI GRUPPO) + 1 LIBERO

GRUPPI:					
ENTRATE (diverse dal salto artistico)	Lateralmente mani sulla trave salire a gambe piegate ed unite arrivo in accosciata (coniglietto)	Salire con piedi alternati in accosciata frontali o laterali alla trave	Salire frontali alla trave con un piede e slancio dietro dell'altro	Con pedana salire in pennello	Salire frontali alla trave con un piede, segnando la posizione con il corpo in arabesque
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':				