

SCHEMA DI DICHIARAZIONE ESERCIZIO TRAVE GRADO 3° AVANZATO

PER LA COSTRUZIONE DEGLI ESERCIZI SI PRENDONO **8 ELEMENTI DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIFFERENTI**

Gruppi strutturali (0.30)	A	B	C	D	E
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
SALTI SPINTI A 2 PIEDI	Pennello	Raccolto	Cosacco	Sissione oppure pennello con ½ giro	Enjambeè (135°)
SALTI SPINTI A 1 PIEDE	Gatto	Cosacco	Sforbiciata	Enjambeè (135°)	Enjambeè arrivo in arabesque
ACROBATICA 1	/	/	Capovolta avanti (anche in entrata)	Capovolta dietro	Verticale 2''
ACROBATICA 2	/	Da supini salire in ponte	Da supini salire in ponte e mi rovescio	Ruota	Rovesciata avanti oppure Rovesciata dietro
MISTA	Capovolta avanti + pennello	Capovolta avanti + raccolto	Capovolta dietro + pennello	Verticale sagittale + pennello	Gatto + Ruota oppure Ruota + sissione
SERIE GINNICHE	Pennello + raccolto	Gatto + sforbiciata	Enjambeè spinta a 2 + pennello	Enjambeè spinta a 1 + pennello	Enjambeè spinta a 1 + enjambeè spinta a 2
GIRI	½ giro su 2 piedi	½ giro su un piede con gamba libera flessa	½ giro su un piede con gamba libera a 90°	1 giro con gamba libera flessa	1 giro con gamba libera tesa a 45°
USCITE	Pennello con ½ giro	Carpio	Pennello 360°	Ruota	Rondata o Ribaltata

Valore di partenza 10.00 + (gruppi strutturali) + (valore esercizio) = - (penalità) =

NOME E COGNOME GINNASTA:

SOCIETA':