



MEMORIAL " Carmen Fais " Ginnastica Artistica

TRAVE



SOCIETA'		NOME E COGNOME				ANNO DI NASCITA	CATEGORIA	LIVELLO		DATA	
VALORE		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	L 1,00
RIGA	1	ENTR IN PUNTA ALLA TR CON UN PASSO IN ARABESQUE		POSA DELLE MANI SULLA TRAVE ED ENTR. PPU IN APP	ENTRATA IN SQUADRA		STACCATA FRONTALE		ENTRATA IN SQUADRA 2"		VERTICALE D 'IMPOSTAZIONE
RIGA	2		CANDELA CON PARTE ARR LIBERO	CAPOVOLTA A PARTENZA E ARRIVO LIBERO	CAPOVOLTA A CON PARTENZA E ARRIVO IN PIEDI	CAPOVOLTA D	PONTE	PONTE + ROVESCIAATA D	TIC TAC	ROVESCIAATA D	ROVESCIAATA A
RIGA	3	POS ACC + SPINTA PPU ELEVARE IL BACINO VERSO LA VERT	MEZZA VERTICALE		SPINTA IN VERTICALE CON UNA GAMBA	POSIZ ACC + SPINTA IN VERTICALE	VERTICALE CON SCAMBIO DI GAME	VERTIVCALE SAGITALE	VERTICALE DI SLANCIO UNIRE LEG 2"	RUOTA	VERTICALE + CAPOVOLTA
RIGA	4	TENUTA DELLA GAMBA FLESSA AVANTI 90°	TENUTA DELLA GAMBA TESA AV A 45°		TENUTA DELLA GAMBA TESA AV 90°	TENUTA GAMBA TESA A 90° 2"+ TENUTA G TESA DIETRO 45° 2"		ORIZZONTALE PRONA			
RIGA	5	POS. PASSE' 2" E CHIUSURA IN RELEVÉ'	POS. SU 1 PIEDE G TESA MIN 45° 2" CHIUSURA RELEVÉ'	1/2 GIRO IN RELEVÉ'	1/2 GIRO IN RELEVÉ'+ PASSO E 1/2 GIRO IN RELEVÉ'		1/2 GIRO IN PASSE'	1/2 GIRO IN PASSE' + 1/2 GIRO IN RELEVÉ'		1/2 GIRO IN PASSE' + PASSO E 1/2 GIRO IN PASSE'	1 GIRO IN PASSE'
RIGA	6		CANDELA + SE	SPINTA IN VERTICALE + SE		VERTICALE SAGITALE + SE	VERTICALE SAGITALE + SR	SALT ODEL GATTO + VERTICALE	SALTO DEL GATTO + RUOTA	VERTICALE SAGITALE + ENJAMBEEI 90°	ROV A / D + SE
RIGA	7	SE + SE	SALTO DEL GATTO + SE	CHASSE' + GATTO	SE + RACCOLTO	COSACCO + SE	ENJAMBEE' SUL POSTO 90° + SE / SR	ENJAMBEEè 90° + SE / SR	ENJAMBEEè + SE / SR	SISSONNE + SE	ENJAMBEE' + COSACCO /ENJAMBEE' + ENJAMBEEè
RIGA	8	SE	SALTO RACCOLTO		ENJAMBEE' SUL POSTO 90°	SE 180	COSACCO	ENJAMBEE' SUL POSTO	SISSONNE		COSACCO 180°
RIGA	9	CHASSE'	GATTO	SFORBICIATA		ENJAMBEE' 90 °	ENJAMBEE' 90° ARRIVO IN ARABESQUE		ENJAMBEE'	ENJAMBEE' ARR IN ARABESQUE	ENJAMBEE' CAMBIO APERTURA 90 °
RIGA	10	PENNELLO	RACCOLTO	BATTUTA + SE / R	U. INDIETRO : PENNELLO / RACCOLTO	BATTUTA PPU + SALTO DIVARICATO	BATTUTA PPU + SE 180 °		RONDATA		RUOTA SULLA TRAVE + SE