

COGNOME NOME \_\_\_\_\_

SOCIETA' \_\_\_\_\_

CATEGORIA \_\_\_\_\_

<b>TRAVE GAF</b>					
<b>GS</b>	<b>BASE</b> (1 cella di almeno 5 gruppi strutturali per ottenere VD 2.00)	<b>AVANZATO</b> (1 cella di almeno 6 gruppi strutturali per ottenere VD 3.00)	<b>OPEN</b> (1 cella per ogni gruppo strutturale per ottenere VD 4.00)	<b>PLUS</b> (1 cella per ogni gruppo strutturale per ottenere VD 5.00)	<b>TOP LEVEL</b> (1 cella per ogni gruppo strutturale per ottenere VD 6.00)
1	Entrata libera	Entrata a contatto con la trave	Entrata in cima alla trave appoggiando un piede e passaggio dall'orizzontale/arabesque	Entrata in cima alla trave appoggiando un piede e mantenendo l'orizzontale/arabesque 2"	Anche con pedana o rialzo entrare in cima alla trave con una piccola spinta per arrivare in arabesque sulla trave
2	3 passi in relevè	Chassè avanti o laterale	Due passi saltellati con gamba avanti flessa	Passi coreografici (braccia gambe) che includono spostamenti avanti e indietro	Passi coreografici (braccia gambe) che includono spostamenti avanti, laterali e indietro
3	Pennello	Pennello in posizione trasversa o Salto Raccolto	Salto Raccolto in posizione trasversa o Pennello ½ Giro	Pennello ½ Giro in posizione trasversa o Enjambè spinta a due apertura <60°	Enjambè spinta a due apertura >60°
	Movimenti coordinati GAMBE e BRACCIA in due direzioni a scelta	Pennello+pennello	Pennello+Raccolto	Pennello + Pennello ½ giro	Pennello + Enjambè spinta a due (non importa l'ampiezza)
5	Balzello spinta ad un piede gamba flessa avanti	Balzello spinta ad un piede gamba avanti flessa dx e di seguito eseguirlo con gamba sn (o viceversa)	Salto del Gatto	Balzo allungato (propedeutico Enjambè) o Assablè+ arrivo su un piede in arabesque (propedeutico Sissone)	Enjambè apertura >60° o Sissone apertura >60°
6	Sdraiarsi supini o proni	Sdraiarsi supini o proni e ritorno in posizione seduta o in ginocchio	Posizione coreografica a contatto supina o prona	Posizione coreografica a contatto supina o prona	Posizione coreografica a contatto supina o prona
7	Posizione di equilibrio mantenuta 2" (anche posizione di relevè)	Passè relevè mantenuto 2" o posizione impugnata laterale mantenuta 2"	Posizione impugnata laterale o frontale mantenuta 2"	Posizione impugnata laterale o frontale per poi lasciare la gamba e mantenere 2"	Posizione impugnata laterale o frontale per poi lasciare la gamba e mantenere 2"
	Da seduti sulla trave sollevare le gambe divaricate tese con mani in appoggio avanti (propedeutico squadra)	Squadra di passaggio a gambe divaricate	Squadra a gambe divaricate 2 "	Squadra a gambe unite di passaggio in posizione trasversa	Squadra a gambe unite in posizione trasversa 2"
		Da posizione supina sollevare le gambe flesse in pallina e mantenere 2" (propedeutico Candela)	Candela a gambe flesse 2"	Candela di passaggio	Candela 2"
8	Posizione in accosciata	½ giro in accosciata	½ giro sugli avampiedi	1/2 giro su avampiedi spostato piede avanti e eseguo un altro ½ giro sugli avampiedi	½ giro in passè
9		Coniglietto	Coniglietto smezzando le gambe nella fase di ritorno	Piccola verticale a L (fase di andata e ritorno)	Verticale di passaggio a L o Unità
			Da sdraiati supini tornare seduti	Da seduti, sdraiarsi supini e tornare seduti	Capovolta avanti arrivo libero o capovolta indietro arrivo libero
10	Uscita libera	Uscita con un salto ginnico diverso da quelli eseguiti sopra la trave	Uscita con salto ginnico d'ampiezza>60°	Uscita: dal passaggio alla verticale arrivo a terra laterale alla trave (appoggio consecutivo dei piedi)	Uscita: Ruota
<p><b>Per la composizione degli esercizi dei livelli superiori al BASE, si possono prendere celle anche dei livelli inferiori purchè nell'esercizio finale ci siano almeno 2 celle del colore del livello di appartenenza. Altrimenti si incorre in una declassazione dell'esercizio di Pt. 1.00.</b></p>					

VD \_\_\_\_\_

VE \_\_\_\_\_