

Ginnasta..... Data di Nascita.....

Società.....

2 livello allieve, junior, senior

Trave

Entrate	Penalità
Capovolta avanti	
Battuta in pedana, salto raccolto arrivo sulla trave	
Salto a pennello arrivo su un piede	
Staccata sagittale o frontale	
Elementi	Penalità
Ruota	
Verticale di passaggio	
Capovolta avanti	
Tic-tac/Rovesciata avanti/Rovesciata dietro	
Salto del gatto + pennello	
Salto raccolto	
Salto enjambée oppure sisonne	
Salto cosacco	
Staccata sagittale o frontale	
Salto sforbiciata	
Giri	Penalità
Pivot 360° passè	
Pivot 180° passè + ½ giro sugli avampiedi	
½ giro sugli avampiedi + ½ giro sugli avampiedi	
Equilibri	Penalità
Equilibrio gamba tesa fuori (90° o oltre) con impugnatura al tallone, tenuta 2''	
Orizzontale prona 2''	
Candela 2''	
Supine, eseguire una max squadra impugnando sotto, toccando la trave con il dorso del piede	
Uscite	Penalità
Rondata	
Ruota	

punteggio di partenza	totale penalità
-----------------------	-----------------

punteggio finale

