

Ginnasta.....

Data di nascita.....

Società.....

1 livello allieve, junior, senior

Trave

	Entrate:	Penalità
	Con passo laterale o frontale	
	Con passa frontale arrivo con la gamba tesa dietro tenuta 2 "	
	Con salto a pennello arrivo a gambe tese o flesse	
	Elementi:	Penalità
	Due passi sugli avampiedi e due passi a gambe flesse	
	Salto a pennello	
	Salto del gatto	
	Passo e slancio (con entrambe le gambe) almeno a 90°	
	Posizione prona petto a contatto con la trave, flessione alternata delle gambe (3volte)	
	In quadrupedia (sulle ginocchia, mani appoggiate sulla trave) uno slancio con la gamba tesa	
	Equilibri	Penalità
	Posizione di equilibrio in passè avanti (2'') in appoggio sulla pianta del piede	
	Equilibrio su entrambi gli avampiedi, braccia tese verso l'alto (2'')	
	Equilibrio gamba libera tesa a 45° avanti o laterale in appoggio sulla pianta del piede (2'')	
	Uscite	Penalità
	Con salto a pennello	
	Salto raccolto	

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

punteggio finale

