

Trofeo città di Galliate 2019 GAF Trave

		0,10	0,20	0,30	0,40	0,40	0,40
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,50
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
		A	B	C	D	E	F
1	<u>entrate</u>	<i>entrata in punta con un passo arabesque</i>	<i>posa delle mani sulla trave ed entrata in appoggioco i piedi frammezzo (trave alta)</i>	<i>entrata in spaccata frontale</i>	<i>entrata in spaccata frontale 2"</i>	<i>capovolta avanti in punta alla trave alta</i>	<i>capovolta avanti + pennello</i>
		<i>posa delle mani sulla trave ed entrata in appoggioco i piedi frammezzo (trave bassa)</i>		<i>entrata in squadra divaricata</i>	<i>capovolta avanti in punta alla trave bassa</i>		<i>capovolta dietro sotto la trave (trave alta)</i>
			<i>pennello</i>	<i>stacco a piedi pari e arrivo in arabesque</i>	<i>entrata in squadra divaricata 2"</i>		<i>dalla squadra div.elevare il bacino + capov.avanti</i>
2	<u>elementi in tenuta e acrobatica senza volo</u>	<i>candela 2"con partenza e arrivo liberi</i>	<i>capovolta indietro con partenza e arrivo liberi</i>	<i>ponte 2"</i>	<i>ponte + rovesciata</i>	<i>rovesciata dietro// rov. avanti</i>	<i>rondata</i>
				<i>capovolta avanti</i>	<i>capovolta avanti senza mani</i>	<i>tic tac</i>	<i>ruota con una mano</i>
			<i>dalla accosciata elevare il bacino con stacco dei piedi</i>	<i>dalla accosciata elevare il bacino con in verticale</i>	<i>ruota</i>	<i>verticale 2"// verticale sagittale (min 160°)</i>	<i>dalla seduta una g.tesa e l'altra in raccolta rovesc.dietro (Valdez)</i>
		<i>passè sulla pianta</i>	<i>passè sulla pianta oltre 45° ten. 2"</i>	<i>passè sulla pianta oltre 90° ten. 2"</i>	<i>pasè releve 2" // orizzontale 2"</i>	<i>impugnata 2"// posizione a "1" 2"</i>	<i>verticale + capovolta</i>
3	<u>piroette</u>	<i>1/2 giro + 1/2 giro su due piedi</i>	<i>pivot 180°</i>	<i>pivot 180° con g.libera tesa (min 45°)</i>	<i>pivot 180° con g.libera tesa (min 90°)</i>	<i>pivot 360°</i>	<i>pivot 540°</i>
4	<u>salti artistici</u>	<i>salto pennello</i>	<i>pennello raccolto</i>	<i>pennello 180°</i>	<i>pennello ad arco</i>	<i>enjambèe sul posto (min 160°) // sissone</i>	<i>enjambèe cambio</i>
		<i>chassè</i>	<i>salto del gatto</i>	<i>sforbiciata sopra l'orizz.</i>	<i>cosacco con partenza libera</i>	<i>enjambèe</i>	<i>salto del gatto 180°</i>
5	<u>uscite</u>	<i>pennello raccolto</i>	<i>ruota (arrivo lat.)</i>	<i>salto carpio div. (min 160°)</i>	<i>pennello 360°</i>	<i>ribaltata</i>	
				<i>ruota spinta</i>	<i>rondata</i>	<i>rondata 180°</i>	<i>salto dietro raccolto</i>