

PARALLELE

Campionato serie A

Nome Ginnasta: _____ Categoria _____ Società _____

Gruppi Strutturali		A	B	C	D	E	F	G	H	I
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90
1	Entrate		Saltare all'appoggio ritto frontale	Capovolta dietro all'appoggio ritto frontale (partenza libera)	Capovolta dietro all'appoggio ritto frontale di forza a gambe unite	Kippe infilata ad 1 con <u>gamba flessa</u>	Kippe infilata ad 1 con <u>gamba tesa</u>	Kippe infilata a 2	Kippe	Saltare con 1 avvitamento (360°) e kippe frontale all'appoggio S. I.
2	Giri intorno allo staggio		Giro addominale indietro	Giro addominale avanti		Tempo di capovolta (giro libero) sotto l'orizzontale	Tempo di capovolta sopra l'orizzontale (meno di 45°)	Tempo di capovolta sopra l'orizzontale (più di 45°)		Capovolta dietro alla verticale
3	Slanci	Dall'app.: slancio dietro sotto l'orizzontale		Dall'app.: slancio dietro all'orizzontale	Dall'app.: slancio dietro sopra l'orizzontale	Dall'app.: slancio dietro a gambe divaricate e <u>corpo squadrato</u> (sopra l'orizzontale)			Dall'app.: slancio dietro a gambe divaricate e <u>corpo squadrato</u> in verticale	Dall'app.: slancio dietro a gambe unite in verticale
4	Uscite	Dall'app.: slancio dietro e arrivo in piedi	Dall'appoggio: slancio dietro con ½ giro e arrivo in piedi	Dall'oscillazione S.S. abbandonare dietro le impugnature e arrivo in piedi	Fioretto o guizzo	Fioretto o guizzo con ½ giro			Fioretto o guizzo con 1 giro	Salto dietro o avanti raccolto
5	Elementi vicino allo staggio	Dall'app.: passaggio laterale di una gamba con salto di mano - arrivo in app. con gamba infilata		Dall'app.: mettere i piedi sullo staggio a gambe PIEGATE (aperte o unite)	Dall'app.: mettere i piedi sullo staggio a gambe TESE (aperte o unite)		Giro avanti o dietro intorno allo staggio con 1 gamba infilata		Fuchs	Giro avanti o dietro intorno allo staggio con 2 gambe infilate
6	Giri di pianta	Dall'app. con gamba infilata : passaggio laterale di una gamba con ½ giro per riunire in app.		Giro di pianta DIETRO a gambe piegate	Giro di pianta AVANTI a gambe piegate	Giro di pianta dietro a gambe unite e tese (dall'inizio alla fine del giro)	Giro di pianta avanti a gambe unite e tese (dall'inizio alla fine del giro)		Giro di pianta avanti o dietro sopra l'orizzontale	
7	Basculi Oscillazioni	Dall'app. :Basculi con 1 gamba infilata in presa poplitea		Dall'app.: Basculi con 1 gamba tesa infilata		Dall'app.: Basculi con 2 gambe infilate	S.S.: dall'oscillazione salire all'app. in capovolta a gambe piegate	S.S.:dall'oscillazione salire all'app. In capovolta a gambe TESE		Dall'appoggio S.S.: mezza volta di petto
8	Cambi di staggio	Da ritto S.I.: saltare alla sospensione allo S.S.	Capovolta indietro allo S.S a gambe piegate	Capovolta indietro allo S.S a gambe TESE		Kippe infilata a 1 allo S.S.			Kippe allo S.S.	Fioretto e stacco
		Giovanissime (dalla A alla D)								
		Allieve (dalla A alla G)								
		Junior – Master (dalla A alla I)								

