

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 | | Slancio dietro all'orizzontale | Slancio dietro sopra l'orizzontale | Slancio a gambe divaricate e <u>corpo squadrato</u> (sopra l'orizzontale) | | | Slancio a gambe divaricate 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'oscill. S.S. abbandonare d. 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 | Passaggio laterale di una gamba con salto di mano - arrivo in appoggio | | Posa dei piedi sullo staggio a gambe PIEGATE | Posa dei piedi sullo staggio a gambe TESE | | 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 | | 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'app. Salire in capovolta a gambe piegate | S.S.: dall'app. salire 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) | | | | | | | | | |