

# 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	<b>Entrate</b>		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	<b>Giri intorno allo staggio</b>		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	<b>Slanci</b>	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	<b>Uscite</b>	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	<b>Elementi vicino allo staggio</b>	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	<b>Giri di pianta</b>	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	<b>Basculi Oscillazioni</b>	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	<b>Cambi di staggio</b>	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	
		<b>Giovanissime (dalla A alla D)</b>									
		<b>Allieve (dalla A alla G)</b>									
		<b>Junior – Master (dalla A alla I)</b>									