

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	Saltare con 1/2 avvitamento (180°) e kippe frontale all'appoggio S.I.	Saltare con 1 avvitamento (360°) e kippe frontale all'appoggio S. I.
2	Giri intorno allo staggio			Giro addominale avanti	Giro addominale dietro		Tempo di capovolta (giro libero) SOTTO l'orizzontale	Tempo di capovolta SOPRA l'orizzontale		Capovolta dietro alla verticale
3	Slanci divaricati		Dall'appoggio: slancio dietro a g. divaricate e <u>corpo squadrato</u> SOTTO l'orizzontale		Dall'appoggio: slancio dietro a g. divaricate e <u>corpo squadrato</u> SOPRA l'orizzontale			Dall'appoggio: slancio dietro a g. divaricate e <u>corpo squadrato</u> SOPRA i 45°		Dall'appoggio: slancio dietro a g. divaricate e <u>corpo squadrato</u> IN VERTICALE
4	Uscite	Dall'appoggio: 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	Fioretto con ½ giro	Fioretto con 1 giro	Salto dietro Raccolto o carpiato		Salto dietro teso
5	Cambi di staggio	Dall'appoggio: passaggio laterale di una gamba con salto di mano, arrivo in appoggio con gamba infilata	Da ritti S.I. : saltare alla sospensione allo S.S.		S.S:dall'oscillazione salire in capovolta a gambe (anche) PIEGATE			S.S:dall'oscillazione salire in capovolta a gambe TESE	S.S.kippe infilata 1	Kippe S.S.
6	Giri di pianta	Dall'appoggio con gamba infilata: passaggio laterale di una gamba con ½ giro per riunire in appoggio	Dall'appoggio: slancio e posa dei piedi sullo staggio a gambe PIEGATE (aperte o unite)		Dall'appoggio: mettere i piedi sullo staggio a gambe TESE (aperte o unite)		Giro di pianta dietro o avanti a <u>gambe piegate</u>	Giro di pianta avanti o dietro a <u>gambe unite e tese</u> (dall'inizio alla fine del giro)		Fioretto e stacco
7	Elementi vicino allo staggio/ Bascule/ Oscillazioni	Dall'appoggio: Bascule con 1 gamba infilata in presa poplitea	Dall'appoggio: Bascule con 1 gamba tesa infilata	Giro avanti o dietro intorno allo staggio con 1 gamba infilata PIEGATA (presa poplitea)	Giro avanti o dietro intorno allo staggio con 1 gamba infilata TESA	Dall'appoggio: Bascule con 2 gambe infilate	S.S.: salire in capovolta a gambe TESE (dallo slancio all'appoggio)	Fucs		Dall'appoggio S.S.: mezza volta di petto (braccia e gambe TESE)
8	Slanci uniti		Dall'appoggio: slancio dietro unito SOTTO l'orizzontale		Dall'appoggio: slancio dietro unito SOPRA l'orizzontale			Dall'appoggio: slancio dietro unito SOPRA i 45°		Dall'appoggio: slancio dietro a gambe unite IN VERTICALE

N.B. PULCINE – GIOVANISSIME (A-D)

ALLIEVE (A-G)

JUNIOR E SENIOR (A-I)