

PARALLELE

Campionato Elite

Nome Ginnasta: _____ Categoria _____ Società _____

BONUS: Verrà assegnato un bonus di 0,30 a tutte le ginnaste che alle parallele presenteranno 5 celle con valore pari o superiore a 0.50.

Pulcine: Max punti 3,00

Giovanissime: Max punti 4,00

Allieve: Max punti 5,30

Junior/Senior: max punti 6,50

Gruppi Strutturali		B	C	D	E	F	G	H
		0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
1	Entrate e kippe		Saltare all'appoggio ritto frontale (da un'altezza di 40 cm)	Capovolta dietro all'appoggio ritto frontale con partenza libera	Capovolta dietro di forza all'appoggio ritto frontale	Kippe infilata a uno	Kippe S.I.	Kippe S.S.
2	Slanci indietro			Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato sotto lo staggio	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato all'altezza dello staggio	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato all'orizzontale	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato oltre l'orizzontale	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato in verticale
3	Elementi circolari		Giro addominale dietro	Giro addominale avanti a gambe piegate	Giro addominale avanti gambe tese	Tempo di capovolta sotto l'altezza dello staggio	Tempo di capovolta all'orizzontale	Tempo di capovolta in verticale
4	Cambi di fronte e giri	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba con salto di mano	Dall'appoggio ritto frontale passaggio di gamba + mezzo giro e ripetere dall'altro lato	Dall'appoggio con due gambe tese infilate mezzo giro all'appoggio ritto frontale	Giro di pianta a gambe flesse	Giro di pianta a gambe tese	Giro di pianta con apertura minima all'altezza dello staggio
5	Elementi in appoggio e giri	Dall'appoggio ritto frontale sollevare una gamba poi l'altra oltre lo staggio 3"		Dall'appoggio con gamba tesa infilata mezzo giro e riunire all'appoggio ritto frontale	Dall'appoggio slancio dietro e posa dei piedi sullo staggio	Da ritti saltare alla sospensione allo S.S	Giro avanti o dietro con una gamba tesa infilata	Fioretto stacco
6	Slanci indietro			Slancio dietro unito sotto l'altezza dello staggio	Slancio dietro unito all'altezza dello staggio	Slancio dietro unito all'orizzontale	Slancio unito oltre l'orizzontale	Slancio unito in verticale
7	Basculi e oscillazioni	Dall'appoggio con gamba tesa infilata basculi in presa poplitea con 2 oscillazioni intermedie		Dall'appoggio con gamba tesa infilata basculi in presa poplitea		S.S. dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	Fucs	S.S. dall'oscillazione salire in capovolta a gambe tese
8	Salite S.S.		S.I. dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio (e di seguito eseguire il fioretto di uscita)	S.I. dall'appoggio slancio e posa dei piedi sullo staggio (e di seguito eseguire il fioretto di uscita)	Dall'appoggio S.S. slancio dietro e portarsi alla sospensione		Mezza volta di petto	Granvolta di petto
9	Uscite	Dall'appoggio slancio dietro e arrivo in piedi	Fioretto S.I.	S.S. dall'oscillazione abbandonare dietro l'impugnatura e arrivo in piedi	Fioretto S.S	Fioretto con 180°	Salto dietro raccolto/carpiato	Salto dietro teso