

# 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	<b>Entrate e kippe</b>		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	<b>Slanci indietro</b>			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	<b>Elementi circolari</b>		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	<b>Cambi di fronte e giri</b>	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	<b>Elementi in appoggio e giri</b>	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	Fioletto stacco
6	<b>Slanci indietro</b>			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	<b>Basculi e oscillazioni</b>	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	<b>Salite S.S.</b>		S.I. dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio (e di seguito eseguire il fioletto di uscita)	S.I. dall'appoggio slancio e posa dei piedi sullo staggio (e di seguito eseguire il fioletto di uscita)	Dall'appoggio S.S. slancio dietro e portarsi alla sospensione		Mezza volta di petto	Granvolta di petto
9	<b>Uscite</b>	Dall'appoggio slancio dietro e arrivo in piedi	Fioletto S.I.	S.S. dall'oscillazione abbandonare dietro l'impugnatura e arrivo in piedi	Fioletto S.S	Fioletto con 180°	Salto dietro raccolto/carpiato	Salto dietro teso