

PARALLELE – CAMPIONATO SERIE A

Nome Ginnasta _____ Categoria _____ Società _____

Pulcine: Max punti 2,80 (A-C)

Giovanissime: Max punti 3,50 (A-D)

Allieve: Max punti 4,20 (A-E)

Junior/Senior: max punti 5,60 (A-G)

Gruppi Strutturali		A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50	E 0,60	F 0,70	G 0,80
1	Entrate e kippe	Dalla pedana, saltare all'appoggio ritto frontale		Capovolta dietro all'appoggio ritto frontale con partenza libera	Capovolta dietro di forza all'appoggio ritto frontale	Kippe	Kippe infilata con una gamba flessa	Kippe allo S.S.
2	Elementi circolari e slanci			Slancio dietro unito sotto l'altezza dello staggio	Giro addominale dietro	Giro avanti o dietro con una gamba tesa infilata Giro addominale dietro	Giro addominale avanti a gambe piegate	Tempo di capovolta sotto l'altezza dello staggio
3	Passaggi di gamba e slanci	Dall'appoggio ritto frontale sollevare una gamba oltre lo staggio	Dall'appoggio ritto frontale sollevare una gamba e poi l'altra oltre lo staggio	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	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato sotto lo staggio		Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato all'altezza dello staggio
4	Uscite	Dall'appoggio discesa in capovolta avanti e arrivo in piedi		Dall'appoggio discesa in capovolta avanti, tenuta braccia flesse 3' e arrivo in piedi	S.I. dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio + fioretto a gambe divaricate 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°
5	Cambi di fronte, di staggio e salite S.S.			Dall'appoggio con gamba tesa infilata mezzo giro e riunire all'appoggio ritto frontale	Dall'appoggio con gamba tesa infilata ½ giro e riunire all'appoggio ritto frontale poi ripetere passaggio di gamba e ½ giro	Dall'appoggio slancio dietro e posa dei piedi sullo staggio	S.S. dall'oscillazione salire in capovolta a gambe tese	S.S. dall'appoggio slancio dietro e salire in capovolta a gambe tese
6	Elementi di tenuta e slanci		Dall'appoggio ritto frontale sollevare una gamba oltre lo staggio 3'	Dall'appoggio ritto frontale sollevare una gamba poi l'altra oltre lo staggio 3'	Slancio dietro unito sotto l'altezza dello staggio	Da ritti saltare alla sospensione allo S.S	Dall'appoggio con due gambe tese infilate mezzo giro all'appoggio ritto frontale	Slancio dietro unito all'altezza dello staggio
7	Bascole e oscillazioni			Dall'appoggio con gamba tesa infilata bascule in presa poplitea con 2 oscillazioni intermedie	Dall'appoggio con gamba tesa infilata bascule in presa poplitea	S.S. dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	S.S. dall'appoggio slancio dietro e portarsi alla sospensione Dall'appoggio bascule con una gamba tesa infilata	Fucks

BONUS: Verrà assegnato un bonus di 0,30 a tutte le ginnaste che eseguiranno l'esercizio alle parallele.