

COGNOME E NOME
GARA/ATTIVITA'

SOCIETA' (Cod. Soc.)
FASCIA
SQUADRA

PARALLELE ASIMMETRICHE/SBARRA

0,50			1,00			1,50		
1	ENTRATE	Capovolta indietro all'appoggio ritto con slancio di una gamba o spinta degli arti inferiori	Capovolta indietro all'appoggio ritto di forza	Saltare alla sospensione staggio alto o sbarra alta				
		Saltare all'appoggio ritto frontale	Kippe lunga (anche durante l'esercizio)	Kippe + slancio (anche durante l'esercizio)				
		Infilata ad 1 in presa poplitea, anche con oscillazione intermedia (anche durante l'esercizio)	Infilata ad 1 gamba (anche durante l'esercizio)	Infilata a 2 (anche durante l'esercizio)				
2	SLANCI	Slancio sotto lo staggio	Slancio sotto orizzontale	Slancio all'orizzontale				
		Salire con posa dei piedi sullo staggio a piedi alternati	Slancio con posa dei piedi sullo staggio					
3	OSCILLAZIONI	Dallo staggio inferiore, saltare alla sospensione allo staggio superiore	1 Oscillazione allo staggio superiore o sbarra alta	2 Oscillazioni allo staggio superiore o sbarra alta				
			Oscillando avanti allo staggio superiore o sbarra alta, capovolta indietro all'appoggio ritto	Fucs				
4	PASAGGI DI GAMBA	Sottentrare una gamba	Dall'appoggio in divaricata sagittale, cambio di fronte all'appoggio frontale					
		Sottuscire una gamba	Dall'appoggio dorsale, 1/2 giro all'appoggio frontale					
5	ELEMENTI VICINO ALLO STAGGIO	Bascoulle in presa poplitea	Bascoulle a gamba tesa	Kippe breve				
		Dall'appoggio ritto divaricato sagittale, giro completo indietro	Giro addominale	Giro di pianta o giro in appoggio dorsale				
		Dall'appoggio ritto divaricato sagittale, giro completo avanti	Dall'appoggio ritto, giro addominale avanti a gambe flesse (ochetta)	Dall'appoggio ritto, giro addominale avanti a gambe tese				
6	USCITE	Dall'appoggio, slancio indietro e arrivo fronte allo staggio	Dall'appoggio, slancio indietro e arrivo fronte allo staggio con 1/2 giro	Salto giro dietro raccolto (solo staggio superiore o sbarra alta)				
		Capovolta avanti	Guizzo: dall'appoggio cadere indietro lanciando il corpo in avanti-alto	Guizzo con 1/2 giro				
		Dallo staggio sup. o sbarra alta: min. 1 oscillazione dietro, abbandono dell'impugnatura e arrivo al suolo	Fioretto	Fioretto con 1/2 giro				

Coppa Italia 1^ fascia (n. Libero elementi - max tot. 3,50) min. 3 ggss

Coppa Italia 2^ fascia (n. Libero elementi - max tot. 4,50) min. 3 ggss

Coppa Italia 3^ fascia e Open (n. Libero elementi - max tot. 5,50) min. 3 ggss

MASTER CHALLENGER (min. 5 elementi - max p. 5,00)

Per le entrate è possibile utilizzare la pedana

TOTALE DIFFICOLTA'

Nota: evidenziare ciascuna difficoltà che compone l'esercizio