

| |
|----------------|
| 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 l'orizzontale | Slancio all'orizzontale | Slancio oltre l'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 | Bascouille in presa poplitea | Bascouille 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 (min. 4 elementi - max tot. 3,50) min. 3 ggss

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

Coppa Italia 3^ fascia e Open (min. 4 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

| | | | | |
|---------------------|---|-------------------|---|------------------|
| DIDFFICOLTA' | + | ESECUZIONE | = | PUNTEGGIO |
| | | | | |

Nota: evidenziare ciascuna difficoltà che compone l'esercizio