COGNOME e NOME	SOCIETA'		
GARA /ATTIVITA'	FASCIA	SQUADRA	

PARALLELE ASIMMETRICHE/SBARRA									
0.50				1.00		1.50			
	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			
1		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			
3				Oscillando avanti allo staggio superiore o sbarra alta, capovolta indietro all'appoggio ritto		Fucs			
1	PASAGGI DI GAMBA	Sottentrare una gamba		Dall'appoggio in divaricata sagittale, cambio di fronte all'appoggio frontale					
7		Sottuscire una gamba		Dall'appoggio dorsale, 1/2 giro all'appoggio frontale					
	ELEMENTI VICINO ALLO STAGGIO	Bascoulle in presa poplitea	F	Bascoulle a gamba tesa		Kippe breve			
5		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			
	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)			
6		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			

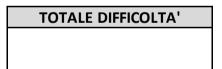
Coppa Italia 1^ fascia (n. Libero elementi - max tot. 3,50) min. 3 ggss

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



Nota: evidenziare ciscuna difficoltà che compone l'esercizio