

COGNOME e NOME	SOCIETA'	
GARA /ATTIVITA'	FASCIA	SQUADRA

PARALLELE PARI				
	0,50	1,00	1,50	
1	ELEM. DI SLANCIO ALL'APPOGGIO	Oscillazione	Oscillazione all'orizzontale	Oscillazione in verticale
		Oscillazione con aggancio/appoggio a destra/sinistra	Oscillazione seduta estema a destra/sinistra	Cambio avanti in verticale
			Capovolta avanti a gambe divaricate	Capovolta avanti con arrivo in sospensione brachiale
			Oscillazione avanti e battuta delle gambe divaricate sullo staggio per tomare in oscillazione	Oscillazione av., posa delle g.div. sugli staggi, spostamento in avanti delle mani e riunire le gambe dietro in oscillazione
2	ELEMENTI STATICI o DI FORZA 2"	Appoggio ritto 2"	Verticale in appoggio brachiale 2"	Verticale d'impostazione 2"
		Squadra a gambe unite e flesse 2"	Squadra a gambe unite e tese 2"	Squadra a gambe divaricate 2"
3	ELEM. DI SLANCIO ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE	Oscillazione	Oscillazione all'altezza degli staggi	Capovolta indietro (Rouleau)
			Kippe all'appoggio a gambe divaricate	Kippe
		Entrata in sospensione brachiale	Colpo di petto a gambe divaricate	Slanciappoggio o Colpo di petto
4	ELEM. DI SLANCIO ALLA SOSPENSIONE		Kippe lunga all'appoggio a gambe divaricate	Kippe lunga
			Kippe breve all'appoggio a gambe divaricate	Kippe breve
5	ELEMENTI LATERALI SU UNO STAGGIO	Dalla posizione di seduta estema: 1/2 giro e portarsi in quadrupedia sugli staggi, corpo proteso dietro	Dalla posizione di seduta estema: 1/2 giro all'oscillazione	Squadra a gambe tese o divaricate 2"
6	USCITE		Oscillare avanti e spostamento laterale con 1/2 giro estemo	Salto giro indietro raccolto
				Oscillare indietro alla verticale e spost. laterale o Pemo dalla verticale
		Oscillare il corpo indietro e uscita tra gli staggi	Oscillare indietro e spostamento laterale	Oscillare indietro e spostamento laterale con 1/2 giro
Promogym Tutte le Fasce (min. 4 elementi - max p. 3,00)				
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)				

TOTALE DIFFICOLTA'

Nota: evidenziare ciascuna difficoltà che compone l'esercizio