

SYNCRGYM  
PROMOGYM

  

PARALLELE PARI

1^ FASCIA  
3^ FASCIA

  

2^ FASCIA  
OVER  
OPEN

  
  

SOCIETA' \_\_\_\_\_

SQUADRA \_\_\_\_\_

PARALLELE PARI					
		Cod.	Difficoltà	Cod.	Difficoltà
ELEMENTI DI SLANCIO ALL'APPOGGIO	1		Dal suolo con mani sugli staggi, con spinta piedi pari, salire all'appoggio	2	Capovolta avanti a gambe divaricate (anche dalla posizione di quadrupedia con piedi in appoggio sugli staggi)
	3		Oscillazione	4	Oscillazione avanti, posa delle gambe divaricate sugli staggi, spostamento avanti delle mani e riunire le gambe dietro alto in oscillazione
	5		Oscillazione con aggancio/appoggio	6	Oscillazione con seduta esterna
ELEMENTI STATICI O DI FORZA	7		Appoggio ritto 2"	8	Squadra a gambe unite e flesse 2"
	9		Squadra a gambe unite tese 2"	10	Squadra a gambe divaricate 2"
	11		Verticale in appoggio brachiale 2"	12	Dalla posizione di seduta esterna: ½ giro e portarsi in appoggio con i piedi su 2 staggi, corpo proteso dietro
ELEMENTI DI SLANCIO DALLA	13		Oscillazione in sospensione brachiale a corpo teso a 45°	14	Slanciappoggio
	15		Kippe a gambe divaricate	16	Kippe
	17		Colpo di petto a gambe divaricate	18	Colpo di petto
ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE	21		Kippe lunga all'appoggio a gambe divaricate	22	Kippe lunga all'appoggio + oscillazione
	23		Kippe breve all'appoggio a gambe divaricate	24	Kippe breve all'appoggio + oscillazione
USCITE	25		Oscillare il corpo indietro e uscita tra gli staggi	26	Oscillare indietro e spostamento laterale
	27		Oscillare indietro e spostamento laterale con 1/2 giro	28	Oscillare avanti e spostamento laterale con 1/2 giro

Evidenziare gli elementi scelti