

PARALLELE PARI – ELITE e SERIE A

Nome Ginnasta: _____ Categoria _____ Società _____

Gruppo	A - 0.10	B - 0.20	C - 0.30	D - 0.40	E - 0.50	F - 0.60
1	Saltare all'appoggio ritto con braccia tese	Squadra gambe unite e flesse - 2"	Squadra gambe unite e tese - 2"	Squadra gambe divaricate 2" Squadra massima divaricata	Squadra g. unite su 1 staggio 2" o squadra massima unita	Verticale di impostazione - 2"
1	Oscillazione completa (corpo sopra gli staggi)	Oscillazione completa (corpo all'orizzontale)	Oscillazione ai 45°	Oscillazione in verticale	Oscillazione in verticale - 2"	Cambio avanti in verticale
2	Capovolta avanti (partenza e arrivo liberi)	Vert. in app. brachiale - 2" (partenza e arrivo liberi)	Capovolta avanti (partenza dalla squadra)	Vert. in app. brachiale - 2" (partenza dalla squadra)	Dalla vert. in app. ritto scendere alla vert. brach. - 2"	Healy alla sospensione brachiale
2	Oscillazione avanti con aggancio gamba sinistra in presa poplitea	Dall'osc. dt. posare il piede sn. sullo staggio ed oscillare avanti la gamba libera, nello slancio di ritorno riunire le gambe dietro	/	Staccata dorsale all'appoggio	Controkippe alla sospensione	Controkippe alla brachiale
	Oscillazione avanti con aggancio gamba destra in presa poplitea	Dall'osc. dt. posare il piede ds. sullo staggio ed oscillare avanti la gamba libera, nello slancio di ritorno riunire le gambe dietro				Dall'osc. dietro salto avanti carpiato alla sosp. Brachiale
	Dall'oscillazione avanti (corpo teso) eseguire una sedia a sinistra	Dall'osc. avanti (corpo all'orizzontale) eseguire una sedia a sinistra				Dalla vert. ¼ di g. su uno staggio e scendere con ¼ di g. all'app. dors. o brach.
	Dall'oscillazione avanti (corpo teso) eseguire una sedia a destra	Dall'osc. avanti (corpo all'orizzontale) eseguire una sedia a destra				Impennata alla sospensione brachiale
	Dall'osc. av. posare le gambe divaricate sugli staggi e di rimbalzo riunirle avanti	Dall'osc. av. divaricare le gambe sugli staggi e spostando avanti le mani riunirle dietro				Impennata all'appoggio ritto
	Dalla sedia, distendere le gambe in avanti e oscillare dietro	Dalla sedia, distendere le gambe in avanti e oscillare dietro (corpo all'orizzontale)				Dall'app. Moy alla sospensione brachiale
3	/	/	Oscillazione brachiale corpo teso ai 45°	Osc. brachiale corpo teso all'altezza degli staggi	Slanciappoggio e staccata frontale alla sosp. brachiale	Slanciappoggio e staccata frontale all'appoggio
			/	Rouleau dietro	Dalla sosp. brachiale cap. dt. all'appoggio ritto	Dalla sosp. brachiale cap. dt. alla verticale
			Slanciappoggio (sopra gli staggi)	Slanciappoggio (corpo all'orizzontale)	Slanciappoggio (corpo ai 45°)	Slanciappoggio alla verticale
			Colpo di petto a gambe divaricate	Colpo di petto	Rouleau avanti	Colpo di petto e staccata dorsale
			Kippe brachiale a gambe divaricate	Kippe brachiale e oscillazione all'orizzontale	Kippe brachiale alla squadra - 2"	/
4	/	/	Kippe lunga all'appoggio a gambe divaricate	Kippe lunga all'appoggio e oscillazione all'orizzontale	Kippe lunga alla squadra - 2"	Kippe lunga e staccata dorsale
			Kippe breve all'appoggio a gambe divaricate	Kippe breve all'appoggio e oscillazione all'orizzontale	Kippe breve alla squadra - 2"	
4	Dalla sedia cambio di fronte alla posizione di appoggio popliteo con una gamba, l'altra tesa al centro	Dalla sedia cambio di fronte alla posizione di quadrupedia	Dietro front dorsale alla seduta a gambe divaricate sugli staggi	Dietro front dorsale alla sospensione brachiale	Dietro front dorsale all'appoggio	Impennata con ½ giro alla sospensione brachiale
				Dietro front frontale alla sosp. brachiale con corpo all'orizz.	Dietro front frontale all'app. con corpo all'orizzontale	Dietro front frontale all'app. con corpo a 45°
5	Oscillare avanti e spostamento laterale	Oscillare avanti e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Osc. av. e spost. laterale con 1/4 giro interno	Osc. av. e spost. laterale con ½ giro interno	Perno dalla verticale	Salto giro dietro
	Oscillare dietro e spostamento laterale	Oscillare dietro e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Osc. dt. e spost. laterale con ½ giro interno	Osc. dt alla verticale e spostamento laterale	Osc. dt. alla vert. + ¼ cambio av. e couerbette	Salto giro avanti