

# SCHEDA DICHIARAZIONE ESERCIZI INDIVIDUALI GAM-GAF/GPT 2013

<b>DENOM. SOCIETA'</b>		<b>PARALLELE ASIMM.</b>	
		<b>COD. SOC.</b>	
<i>Compilare i campi in maniera corretta e possibilmente al PC</i>		<b>GARA</b>	
<b>COGNOME E NOME GINNASTA</b>		<b>SEZIONE</b>	
<b>DATA DI NASCITA</b>		<b>FASCIA/CATEG.</b>	
		<b>SQUADRA/ASSOL./SPEC.*</b>	
		<b>N° ATTREZZI</b>	
		<b>FASCIA MERITO**</b>	

\* Da compilare solo per i Tornei 1<sup>^</sup>, 2<sup>^</sup>, 3<sup>^</sup> e 4<sup>^</sup> fascia.

\*\* La Fascia di Merito va indicata esclusivamente dopo l'accesso alla Finale Nazionale Individuale; quindi per la Fase Nazionale dovrà essere compilata una scheda per la Qualificazione ed una per la Finale.

PARALLELE ASIMMETRICHE						
		A	B	C	D	E
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	ENTRATE (è possibile l'utilizzo di una pedana fino ad altezza spalle - staggio)	Saltare all'app. ritto frontale	Infilata a 1 in presa poplitea con oscill.e intermedia	Infilata a 1 in presa poplitea	Infilata a 1 gamba tesa	Infilata a 2 gambe
		Capovolta dietro con spinta degli a.i. uniti	Capovolta dietro di forza a.i. uniti		Kippe	Kippe slancio a gambe unite oltre l'orizzontale
2	SLANCI ED OSCILLAZIONI	Slancio dietro	Slancio dietro sopra lo staggio	Slancio dietro all'orizzontale	Slancio dietro oltre l'orizzontale	Slancio alla Verticale a gambe divaricate
		Salire con posa dei piedi alternati sullo s.i.	Slancio e posa dei piedi sullo s.i. a gambe unite o divaricate	Da ritti, staggio inferiore, saltare alla sospensione s.s.	Oscillando avanti, capovolta all'appoggio ritto	2 oscillazioni allo s.s.
3	PASSAGGI DI GAMBA e VARIE	Sottentrare una gamba	Sottuscire una gamba	Dall'app. in div. sagitt. cambio di fronte all'app. frontale	Dall'app. dorsale, 1/2 giro all'app. frontale	Dall'app. front., slancio dietro e app. dei piedi uniti + giro di pianta a gambe unite
4	ELEMENTI VICINO ALLO STAGGIO	Dall'app. in div. sagittale, giro indietro (impugnatura dorsale)	Dall'app. in div. sagittale, giro avanti (impugnatura palmare)	Giro addominale dietro	Kippe	Kippe breve
		Basculi in presa poplitea	Basculi a gamba tesa	Giro addominale avanti a gambe flesse (ochetta)	Giro addominale avanti a gambe tese (ochetta)	Tempo di capovolta, apertura all'orizzontale
5	USCITE	Dall'app. slancio dietro e arrivo di fronte allo staggio	Dall'appoggio slancio dietro con 1/2 giro	Dall'oscillazione dietro in sospensione saltare a terra (esecuzione anche dallo s.i. con g. flesse sotto lo staggio)	Guizzo: dall'app. cadere indietro lanciando il corpo in avanti alto (mezza capovolta)	Salto giro dietro raccolto (esecuzione anche dallo s.i. con g. flesse sotto staggio)
		Dall'appoggio capovolta avanti	Fioretto a gambe unite o divaricate (s.i.)	Fioretto a gambe unite o divaricate (s.s.)	Fioretto a gambe unite o divaricate con 1/2 giro	Fioretto a gambe unite o divaricate con 1 giro

<b>NOTA D</b>		<b>NOTA E</b>		<b>PENALITA'</b>		<b>PUNTEGGIO</b>		<b>Firma Giuria</b>	
	+		-		=				



<b>DENOM. SOCIETA'</b>		<b>PARALLELE ASIMM.</b>	
		<b>COD. SOC.</b>	
		<b>GARA</b>	
<b>COGNOME E NOME GINNASTA</b>		<b>SEZIONE</b>	
<b>DATA DI NASCITA</b>		<b>FASCIA/CATEG.</b>	
<b>PUNTEGGIO</b>	<b>Firma Giuria</b>	<b>SQUADRA/ASSOL./SPEC.*</b>	
		<b>N° ATTREZZI</b>	
		<b>FASCIA MERITO**</b>	