

SCHEDA DICHIARAZIONE ESERCIZI INDIVIDUALI GAM-GAF/GpT 2013

DENOM. SOCIETA'		PARALLELE PARI	
		COD. SOC.	
		GARA	
COGNOME E NOME GINNASTA		SEZIONE	
DATA DI NASCITA		FASCIA/CATEG.	
		SQUADRA/ASSOL./SPEC.*	
		N° ATTREZZI	
		FASCIA MERITO**	

* Da compilare solo per i Tornei 1[^], 2[^], 3[^] e 4[^] 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 PARI						
		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50
1	ELEMENTI DI SLANCIO ALL'APPOGGIO	Oscillazione	Oscillazione con aggancio/seduta esterna e variabili a destra	Oscillazioni all'orizzontale	Oscillazione in verticale	Oscillazione in verticale 2"
		Dal suolo con mani sugli staggi, con spinta piedi pari uniti, salire all'appoggio	Oscillazione con aggancio/seduta esterna e variabili a sinistra	Capovolta avanti a gambe divaricate (anche dalla posizione di quadrupedia)		Cambio avanti in verticale
2	ELEMENTI STATICI O DI FORZA	Appoggio ritto	Squadra a gambe unite e flesse 2"	Squadra a gambe unite tese 2"	Squadra a gambe divaricate 2"	Verticale d'impostazione 2"
					Verticale in appoggio brachiale 2"	
3	ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE BRACHIALE	Oscillazione a corpo teso a 45°	Oscillazioni corpo teso all'altezza degli staggi	Kippe a gambe divaricate	Kippe a gambe divaricate e oscill.	Kippe
				Colpo di petto a gambe divaricate	Colpo di petto a gambe div. e oscill.	Capovolta indietro (rouleau)
						Slanciappoggio
						Colpo di petto
4	ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE		Kippe lunga all'app. a gambe div.			Kippe lunga o kippe l. squadra
			Kippe breve all'app. a gambe div.			Kippe breve o kippe b. squadra
5	ELEMENTI LATERALI SU UNO STAGGIO		Dalla posizione di seduta esterna: 1/2 giro e portarsi in quadrupedia su 2 staggi, corpo proteso dietro			Squadra a gambe tese o divaricate 2"
6	USCITE	Oscillare indietro e spostamento laterale	Oscillare indietro e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Oscillare avanti e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Oscillare indietro e spost. laterale con 1/2 giro interno	Salto giro raccolto dietro o avanti
					Oscillare indietro alla verticale e spost. laterale	Perno dalla verticale

NOTA D	NOTA E	PENALITA'	PUNTEGGIO	Firma Giuria



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