

PARALLELE ASIMMETRICHE ARTISTICA FEMMINILE

COGNOME NOME _____

SOCIETA' _____

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	VALORE ELEMENTI
ENTRATE	da una pedana spingere all'appoggio ritto frontale	da una pedana spingere ed eseguire una capovolta attorno allo staggio con arrivo in appoggio ritto frontale	da una pedana capov. attorno allo staggio di forza ed arrivare all'appoggio ritto frontale	dalla pedana portare un arto inf.in presa poplitea e arrivare all'app.anche con un pendolo sotto lo staggio	infilata a uno anche in presa poplitea arrivando all'app. - kippe lunga arrivando in app. ritto frontale	
SLANCI E PASSAGGI VICINO ALLO STAGGIO	slancio dietro a corpo teso con arti inf. uniti sotto l'orizzontale	dall'appoggio passaggio laterale di un arto inf., scendere in presa poplitea e ritorno	slancio dietro all'orizzontale	slancio dietro oltre l'orizzontale	dall'appoggio ritto frontale giro addominale indietro	
PASSAGGI LATERALI ED OSCILLAZIONI	passaggio laterale di un arto inf.	passaggio laterale di un arto inf. con salto di mano	dall'app.ritto frontale portare entrambi gli arti inf.sullo staggio in posiz.raccolta (si può salire anche alternando gli arti inf.)	dalla sospensione allo staggio alto eseguire delle oscillazioni	oscillaz. in sospensione allo staggio alto ed eseguire una capov.attorno allo staggio per arrivare in app.ritto frontale - kippe lunga sullo staggio alto	
USCITE	dall'appoggio ritto frontalespingere e saltare ind.arrivando al suolo in posiz.eretta	capov. av. attorno allo staggio e tenere la posiz. in trazione raccogliendo le ginocchia al petto 2"	dall'appoggio ritto frontale spingere e saltare ind.con 1/2 giro arrivando al suolo in posiz.eretta	in sosp.sullo staggio alto oscillaz., lasciare le impugnature e arrivare al suolo in posiz.eretta- dall'app.ritto frontale sullo staggio basso eseguire un giro addom.ind.e uscire in guizzo arrivando al suolo in posiz.eretta	in sospensione sullo staggio alto, oscillaz., lasciare le impugnature ed eseguire un salto ind.arrivando al suolo in posiz. Eretta	
	LIVELLO 1					PUNTEGGIO DI PARTENZA
	LIVELLO 2					
	LIVELLO 3					

PUNTEGGIO FINALE _____