

ANELLI ARTISTICA MASCHILE

COGNOME NOME _____

SOCIETA' _____

	0,10	0,20	0,30	0,40	VALORE ELEMENTI
ENTRATE	saltare alla sospensione ed eseguire un mov di trazione piegando gli art sup	saltare in sospensione, trazione e tenere la posiz. 2" con ginocchia raccolte al petto	saltare in sospensione, trazione e tenere la posiz. 2" con gambe tese a squadra	saltare in sosp. e arrivare in posiz. di appoggio con arti sup. distesi	
MOVIMENTI STATICI O DI FORZA	dalla sosp tenere la posiz a squadra con arti inf raccolti al petto 2"	uguale a 0.10 ma tenere la posiz a squadra ad L 2"	dalla sosp tenere la posiz di candela 2"	squadra in appoggio ritto con gli arti inf. raccolti al petto tenuta 2"	
OSCILLAZIONI	tre oscillazioni consecutive	tre oscillazioni ed assumere la posiz. di squadra rovesciata dalle sosp. lasciare le impugnature e arrivare al suolo con 1/2 giro - dalla sosp., oscillaz., lasciare le impugnature e arrivare al suolo in posiz. eretta	tre oscillaz. + passaggio alla squadra rovesciata e andare in sosp. dorsale	dalla sosp. dorsale risalire in squadra rovesciata	
USCITE	lasciare le impugnature ed arrivare sul tappeto in posiz. eretta	lasciare le impugnature ed arrivare al suolo in posiz. eretta	dalla squadra rovesciata tenuta 2" stendere il corpo dietro abbandonare l'impugnatura ed arrivare a terra ritti	dalla sosp. eseguire delle oscillaz. e un salto ind. Arrivando al suolo in posiz. eretta	
	LIVELLO 1				PUNTEGGIO DI PARTENZA
	LIVELLO 2				
	LIVELLO 3				

PUNTEGGIO FINALE _____