

PARALLELE PARI ARTISTICA MASCHILE

COGNOME NOME

SOCIETA'

	0,10	0,20	0,30	0,40	VALORE ELEMENTI
ENTRATE	salta all'appoggio ritto tra gli staggi con spinta degli arti inf.	salta all'appoggio ritto tra gli staggi con spinta degli arti inf.ed appoggio degli stessi sugli staggi	salta all'appoggio ritto su uno staggio con spinta degli arti inf.	kippe brachiale	
ELEMENTI STATICI O DI FORZA	in appoggio ritto tra gli staggi tenuta 2"	squadra raccogliendo le ginocchia al petto tra gli staggi tenuta 2"	squadra a gambe unite tenuta 2"	squadra a gambe divaricate in app. sugli staggi tenuta 2"	
ELEMENTI DI SLANCIO ALL'APPOGGIO E DIFFICOLTA'	oscillazioni	oscillazione e posiz.seduta su uno staggio	cap. av. gambe divaricate partendo anche con l'appoggio di entrambi i piedi sugli staggi (posiz. di quadrupedia)	vert. in appoggio brachiale	
PASSAGGI LATERALI	dalla posiz.di sedia 1/2 giro ed arrivo in sedia opposta	dalla posiz.di sedia 1/2 giro ed arrivo seduto a gambe div.	dalla posiz.di sedia 1/2 giro ed arrivo con un arto inf. In mezzo agli staggi	posiz. di sedia 1/2 giro arrivando sugli staggi a 4 appoggi	
USCITE	dalla posiz.in appoggio arrivare al suolo ritti in mezzo agli staggi	oscillare tra gli staggi ed uscita arrivando al suolo ritti	oscillaz. e saltare lateral. agli staggi av o ind con gli arti flessi arrivando al suolo in posiz. Eretta	uguale a 0.30 ma con arti inf distesi	
	LIVELLO 1				
	LIVELLO 2				
	LIVELLO 3				

PUNTEGGIO FINALE