

SBARRA ARTISTICA MASCHILE

COGNOME NOME _____

SOCIETA' _____

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	VALORE ELEMENTI
ENTRATE (CON ASSISTENZA DELL'ALLENATORE PER IL 3° LIV.)	da una pedana saltare all'appoggio ritto frontale	capovolta attorno allo staggio arrivando all'appoggio ritto frontale	capov. di forza attorno allo staggio arrivando all'appoggio ritto frontale	infilare un arto inf in presa poplitea e salire all'appoggio anche con un'oscillaz. Sotto lo staggio	entrata in presa di slancio (sbarra alta)	
PASSAGGI LATERALI	passaggio laterale di un arto inf.	passaggio lat. di un arto inf con salto di mano	in app.front. 1/2 giro con impugnatura mista - bascule - sottoentr.+ sottouscita di un arto inf.senza salto di mano	sottoentrata e sottouscita di un arto inf.con salto di mano - in sosp.oscillaz.in presa mista con cambio di una mano	in sospensione oscillaz.con cambio di fronte (sbarra alta)	
SLANCI ED ELEMENTI VICINO ALLA SBARRA	dall'app. ritto front slancio dietro con arti inf sotto l'orizz.	uguale a 0.10 ma due slanci consecutivi	uguale a 0.10 ma con arti inf all'orizzontale	dall'app.ritto front.giro addom.ind. Intorno allo staggio - oscillazioni in sospensione	giro addominale avanti (ochetta)	
USCITE	dall'appoggio ritto slancio ind.ed arrivo al suolo a piedi uniti	dall'appoggio cap av intorno allo staggio e tenere la posiz di squadra con arti inf raccolti al petto 2"	dall'appoggio slancio ind con 1/2 giro ed arrivare al suolo in posiz eretta	dalla sospensione eseguire delle oscillaz, lasciare le impugnature ed arrivare al suolo in posiz eretta (sbarra alta)	dalla sosp.oscillaz. con cambio di fronte e abbandono delle impugnat.e arrivare al suolo con 1/2 giro - dalla sosp.oscillaz. e lasciare le impugn.ed eseguire un salto ind.	
	LIVELLO 1		LIVELLO 2		LIVELLO 3	

PUNTEGGIO DI PARTENZA

PUNTEGGIO FINALE _____