

*Alcuni Esercizi Eseguiti alle Parallele Pari con  
l'ausilio di attrezzi e attrezzature.*



Vi sono diversi modi di trasmettere conoscenze. Soprattutto per i divulgatori, per i formatori e per gli insegnanti, si presenta continuamente il dilemma di come comunicare concetti ed esperienze. Comunicare: ovvero non solamente esporre rigorosamente – come avviene in molti trattati scientifici – a discapito del numero di persone in grado di comprendere. Ma, al contrario, fare in modo che la cerchia dei possibili fruitori sia la più ampia ed eterogenea possibile. A volte – e si tratta delle opere più significative – si assiste ad un felice connubio di semplicità e pregnanza, di immediatezza e profondità, di chiarezza e di rigore. Sono, semplicemente, le opere dei veri Maestri. Le opere – tratti manuali, documentari – di chi ha dedicato un'intera vita, con umiltà e perseveranza, ad una determinata disciplina. Questo manuale, che ho il piacere di presentare, è uno di questi frutti preziosi ed il suo Autore, il Professore Franco Pistecchia, è infatti un vero, grande Maestro della nostra amata Ginnastica. Uno sport che Franco ha conosciuto in tutti i suoi aspetti: dapprima come atleta e successivamente come Tecnico Giudice ed infine Formatore, essendo attualmente uno dei più preziosi collaboratori del Centro Didattico Nazionale. Ed è proprio questa lunga esperienza sul campo, questa conoscenza vera della materia che emerge dalle pagine di un'opera essenziale che mi auguro possa costituire un viatico fondamentale per chi sta percorrendo, da Tecnico, la difficile ma affascinante strada della Ginnastica.

Il Presidente  
(Riccardo Agabio)



## ALCUNI ESERCIZI ESEGUITI ALLE PARALLELE PARI CON L'AUSILIO DI ATTREZZI E ATTREZZATURE.

È una guida pratica, sottoforma di schede, che ha il preciso obiettivo di dare ai tecnici, delle indicazioni pratiche per insegnare alcuni esercizi alle parallele.

Partendo dalla preparazione fisica specifica della ginnastica artistica, ho dato delle indicazioni, tramite schede tecniche, di come poter insegnare alcuni esercizi, utilizzando attrezzi e attrezzature, al corpo libero, al volteggio e alla sbarra (o parallele asimmetriche). Attrezzi che possono essere utilizzati sia dai maschi sia dalle femmine... vedi: DALLA PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA ALLA METODOLOGIA D' INSEGNAMENTO DI ALCUNI ESERCIZI DELLA GINNASTICA ARTISTICA.

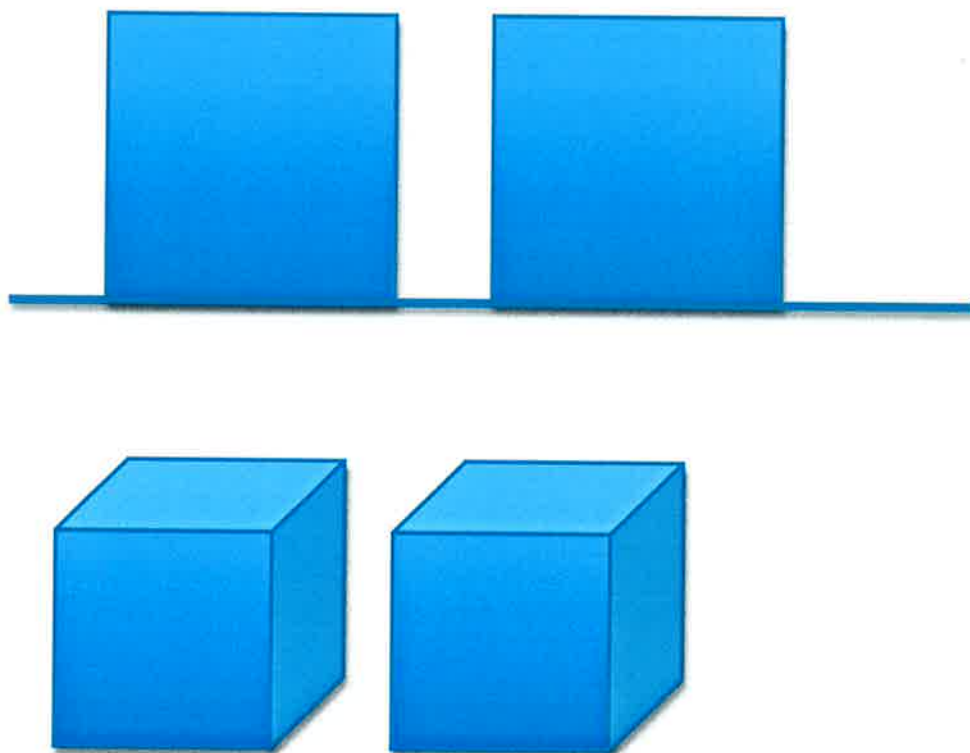
Essendo le Parallele Pari, un attrezzo esclusivamente Maschile, ho ritenuto opportuno pubblicare-a parte-questa guida.

Sperando di poter contribuire allo sviluppo tecnico a quest'attrezzo, auguro buon lavoro a tutti quelli che vorranno seguire le indicazioni riportate in questa guida.

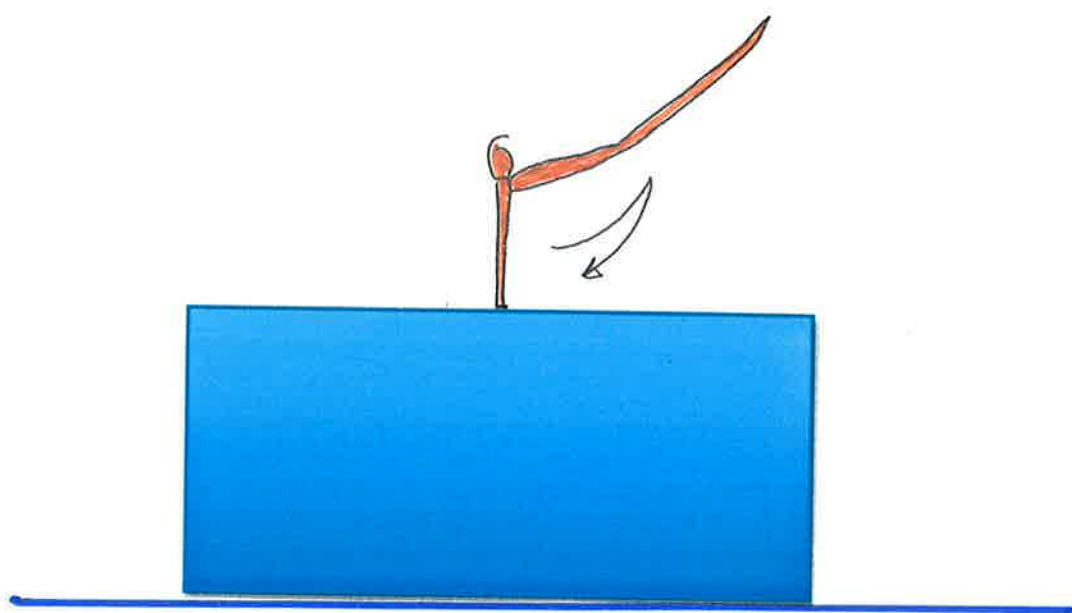
*Franco Pistecchia*



DISPORRE DUE TAPPETI PARACADUTE (in gommapiuma compressa), SIMULANDO LE PARALLELE PARI.

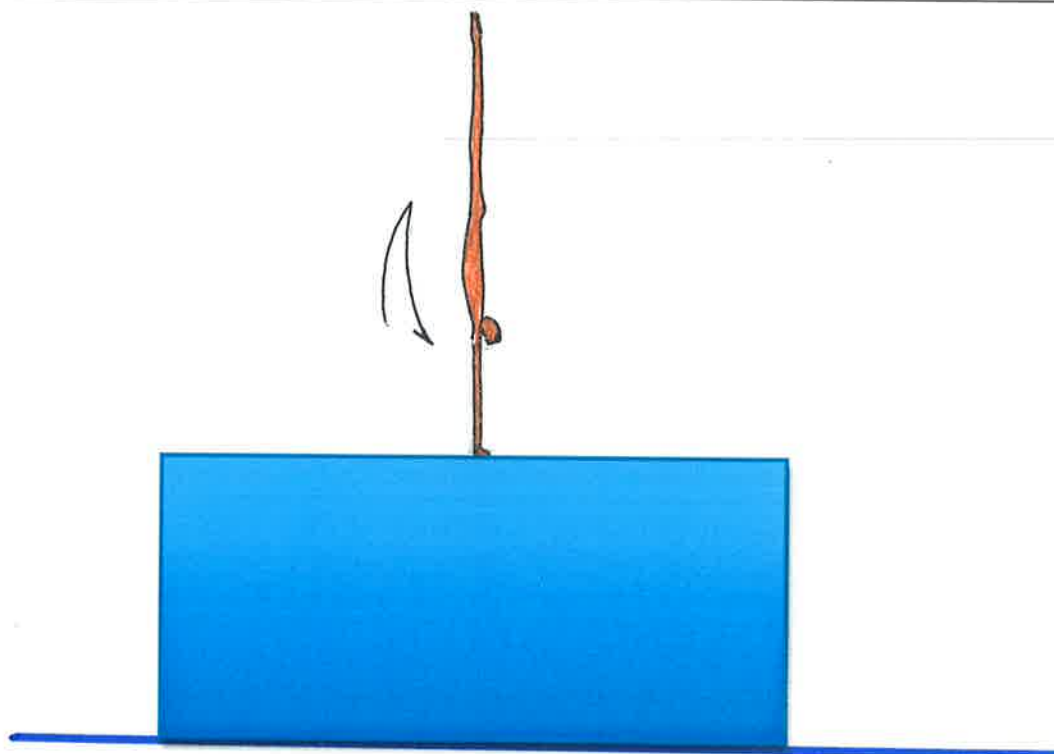


ESEGUIRE: OSCILLAZIONI IN APPOGGIO RITTO.



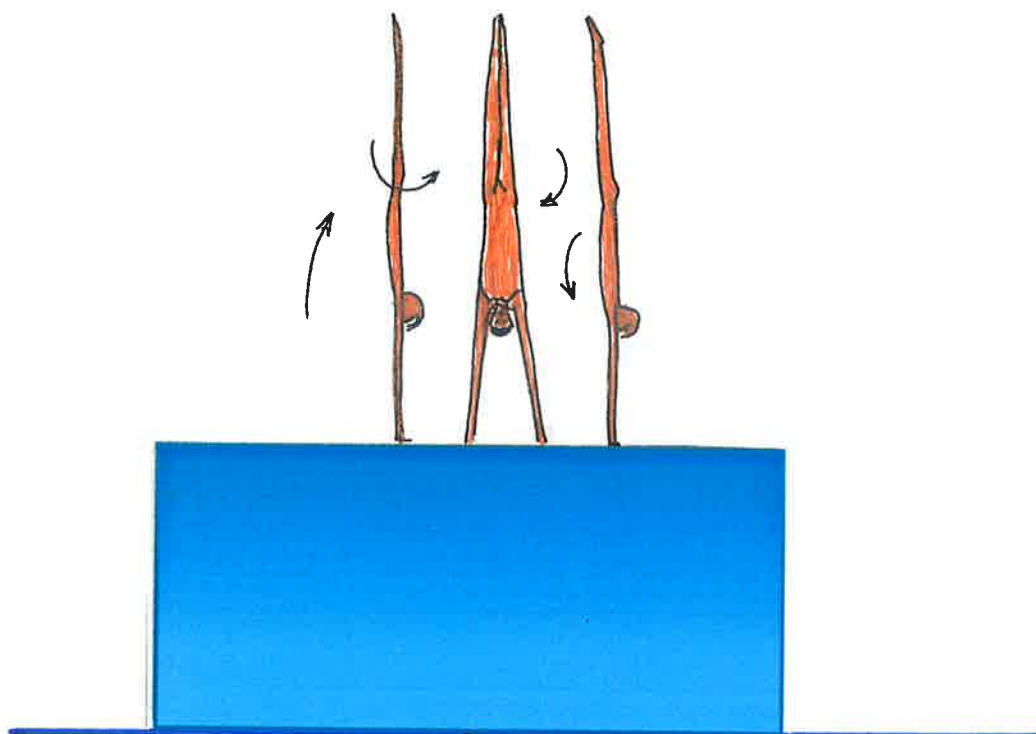
N.1

OSCILLAZIONI IN APPOGGIO RITTO ALLA VERTICALE



N. 2

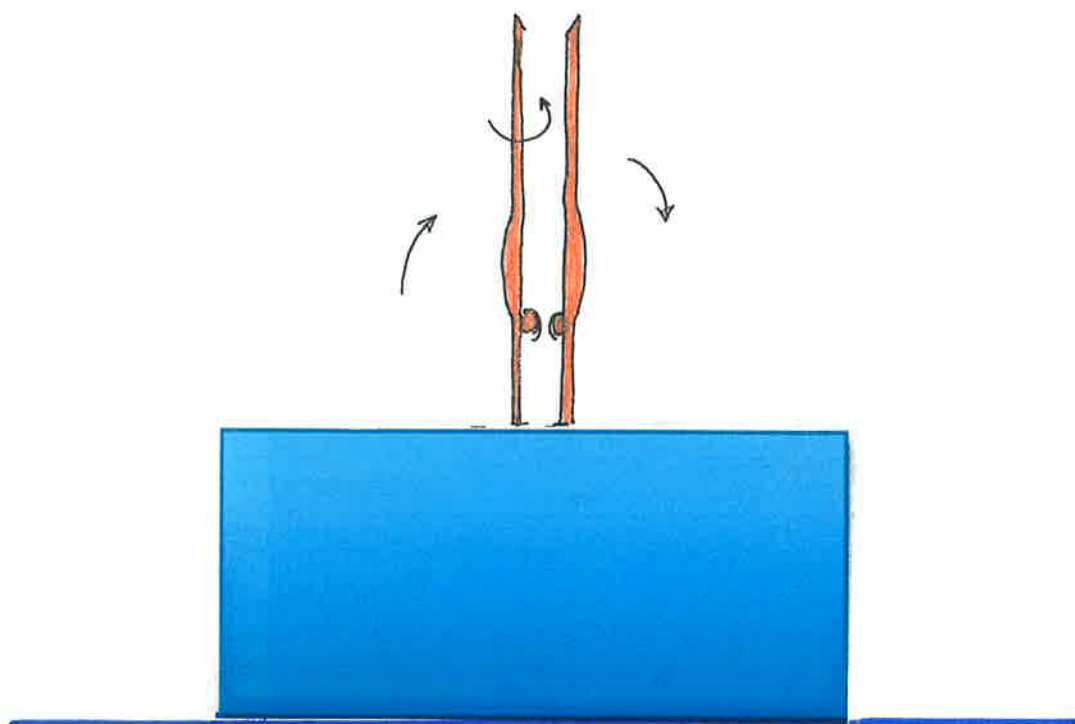
OSCILLAZIONE IN APPOGGIO RITTO ALLA VERTICALE, PERNO SU UN BRACCIO, VERTICALE SU UN TAPPETO, RITORNO IN VERTICALE IN APPOGGIO SUI DUE TAPPETI E OSCILLAZIONE.



N. 3

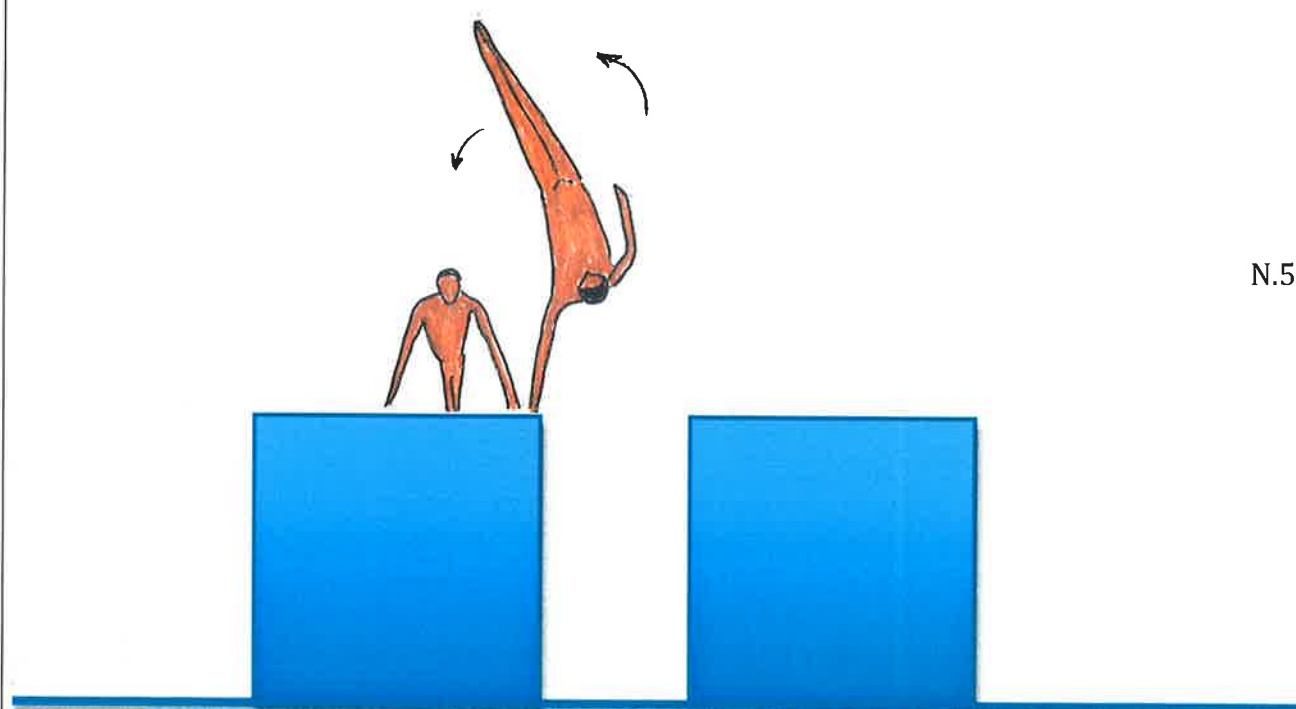


OSCILLAZIONE IN APPOGGIO RITTO ALLA VERTICALE, CAMBIO IN VERTICALE-



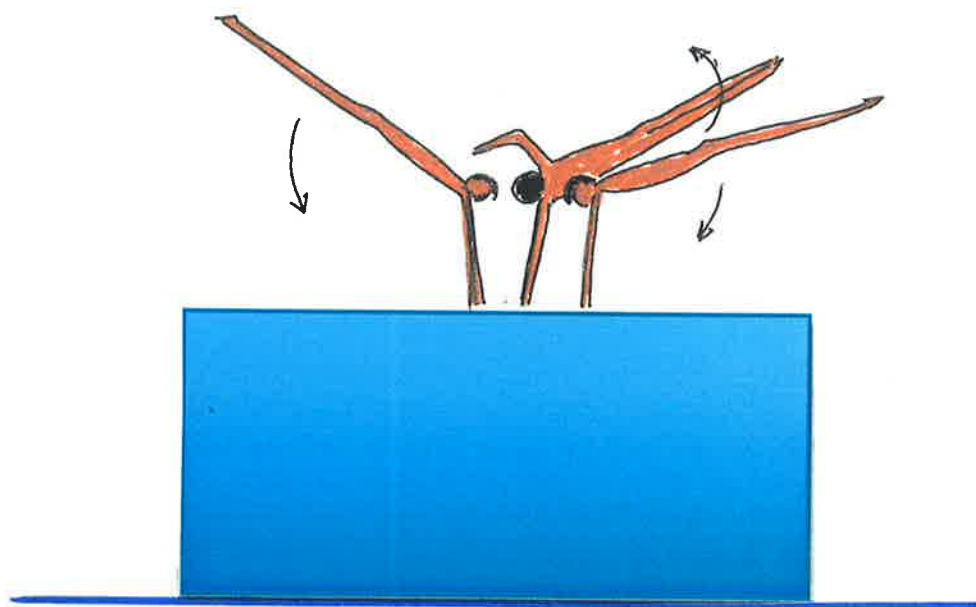
N. 4

DIETRO FRONT-FRONTALE CON ARRIVO CON IL CORPO PROTESO- SU UN TAPPETO



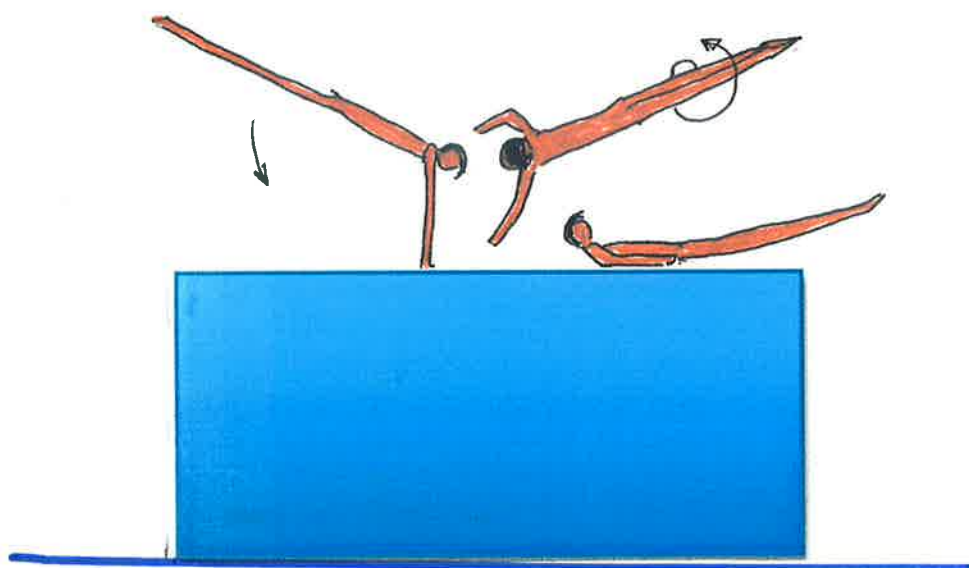
N.5

DIETRO FRONT.



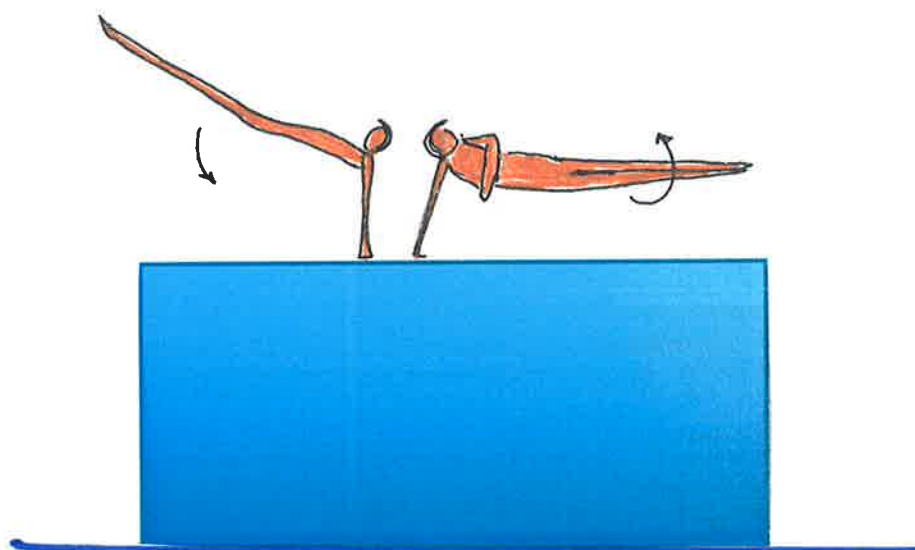
N. 6

CARMINUCCI.



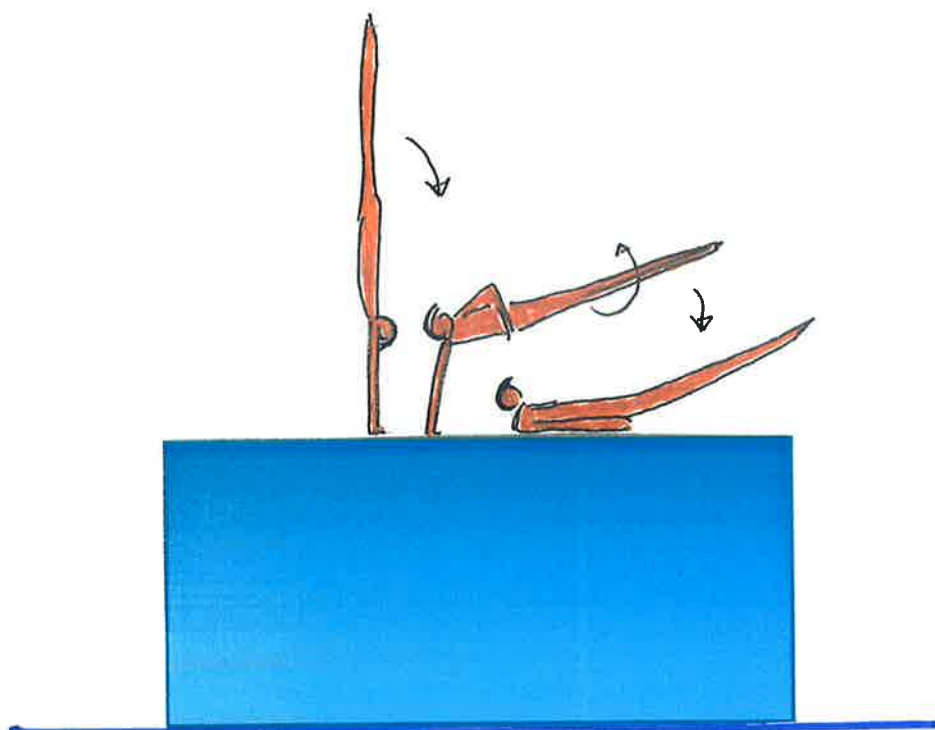
N. 7

DIETRO FRONT DORSALE ALL'APPOGGIO



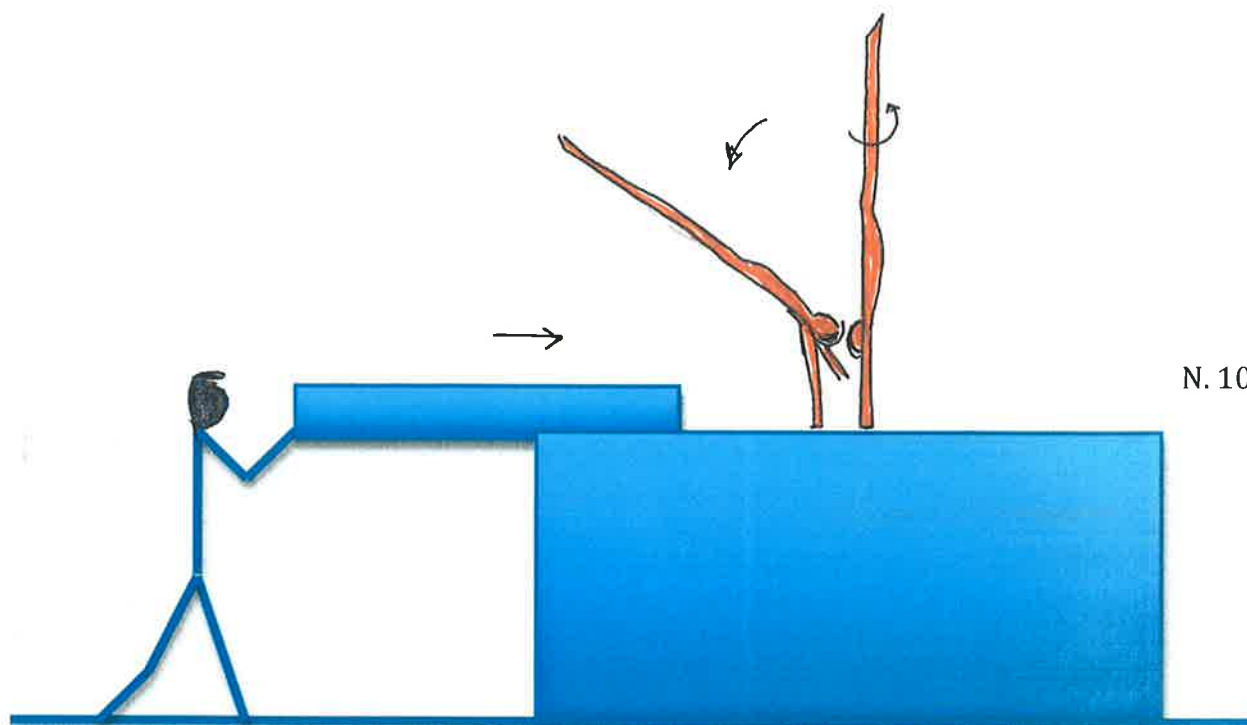
N. 8

HEALY ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE.

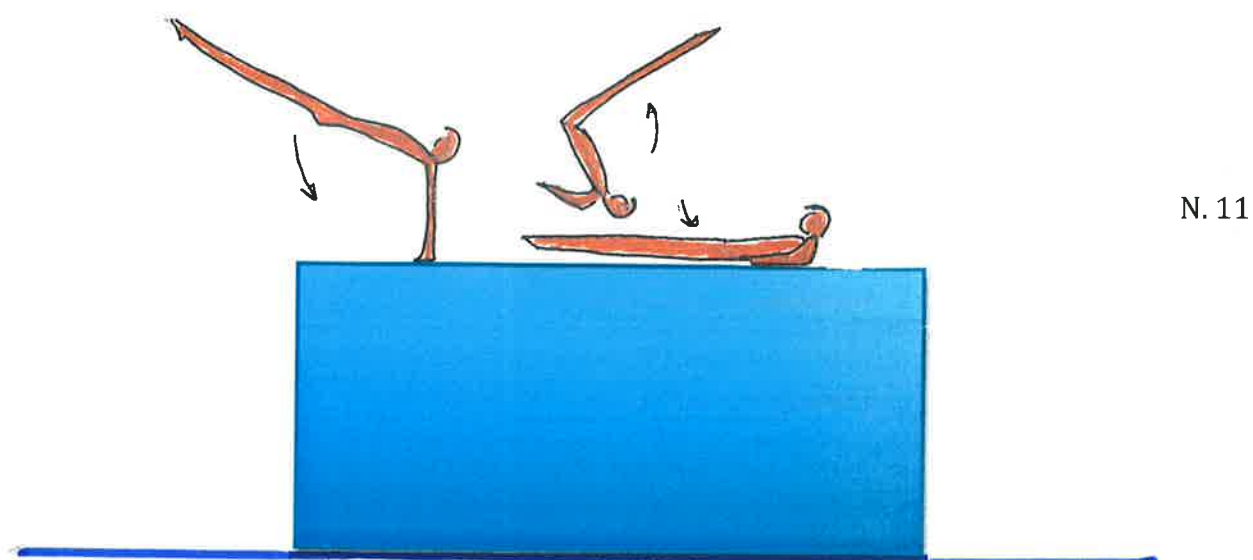


N. 9

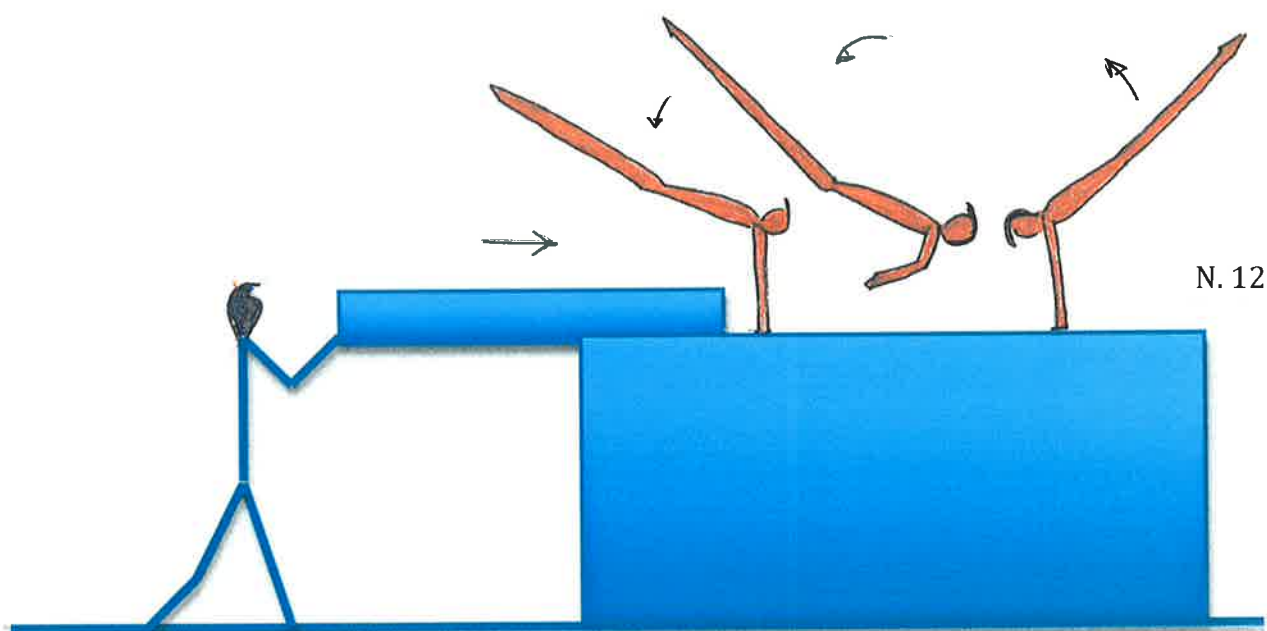
HEALY ALL'APPOGGIO RITTO CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'ISTRUTTORE



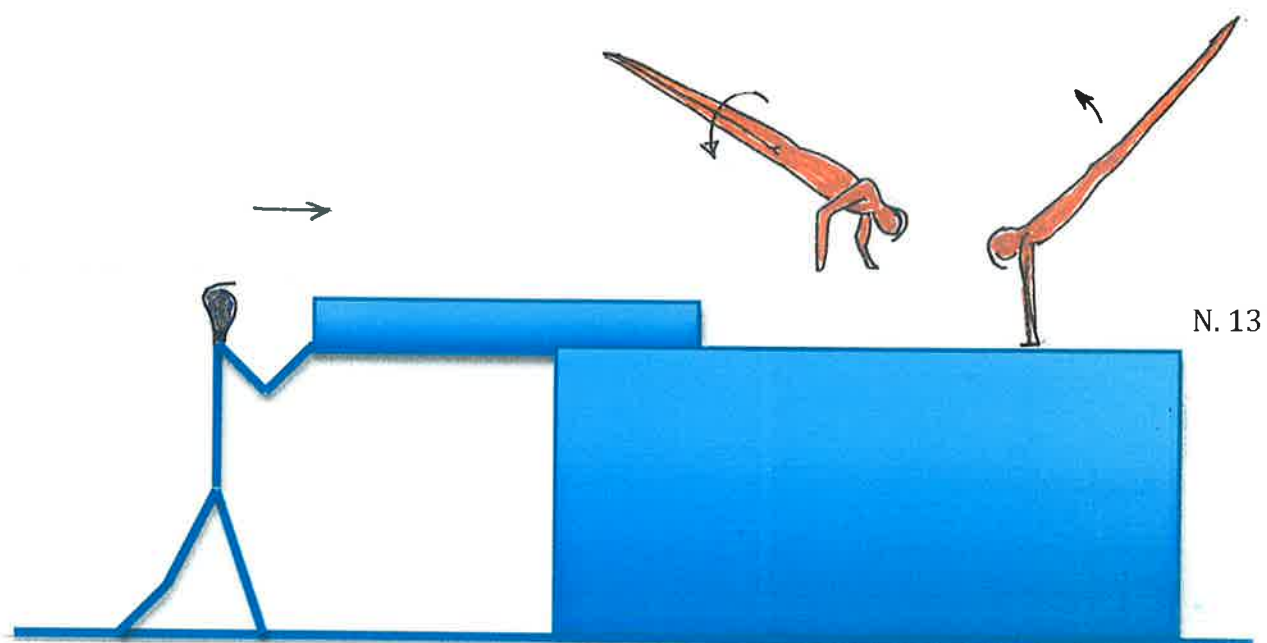
SALTO AVANTI RACC-CARP. ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE.



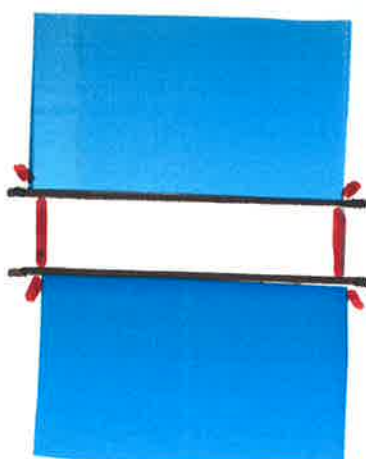
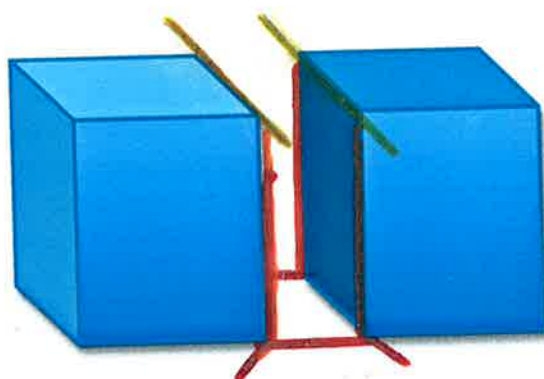
SALTO AVANTI CARP- TESO ALL'APPOGGIO RITTO CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO  
DA PARTE DELL'ISTRUTTORE



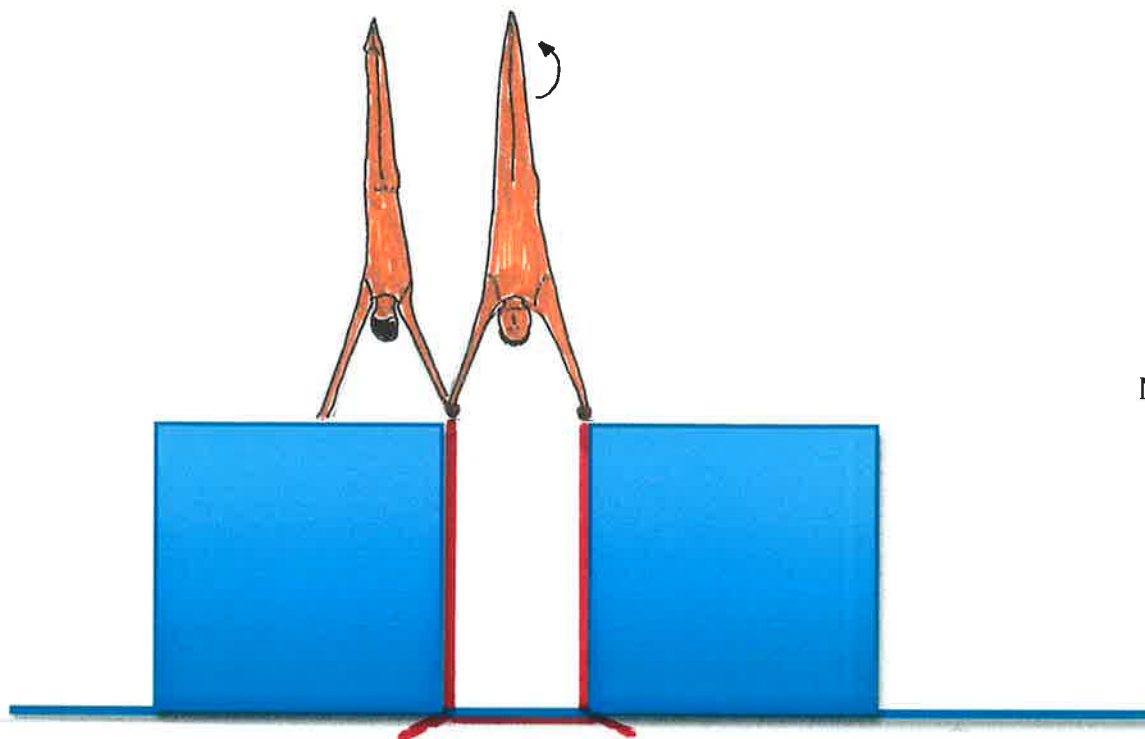
SALTO AVANTI TESO CON  $\frac{1}{2}$  GIRO- ARRIVO PRONO SU UN TAPPETO INSERITO  
DALL'ISTRUTTORE.



SISTEMARE LE PARALLELE E I TAPPATI PARACADUTE COME IN FIGURA.

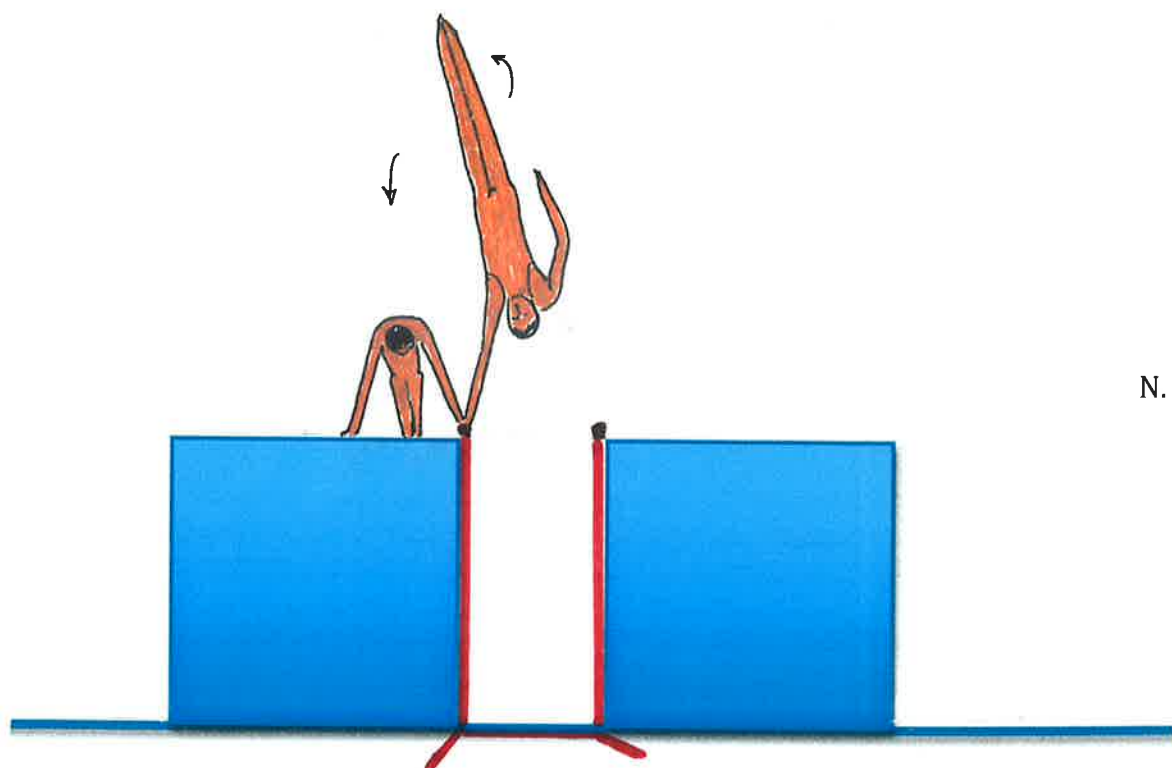


ESEGUIRE: OSCILLAZIONI ALL'APPOGGIO RITTO, CAMBIO IN VERICALE CON ARRIVO SUL TAPPETO.



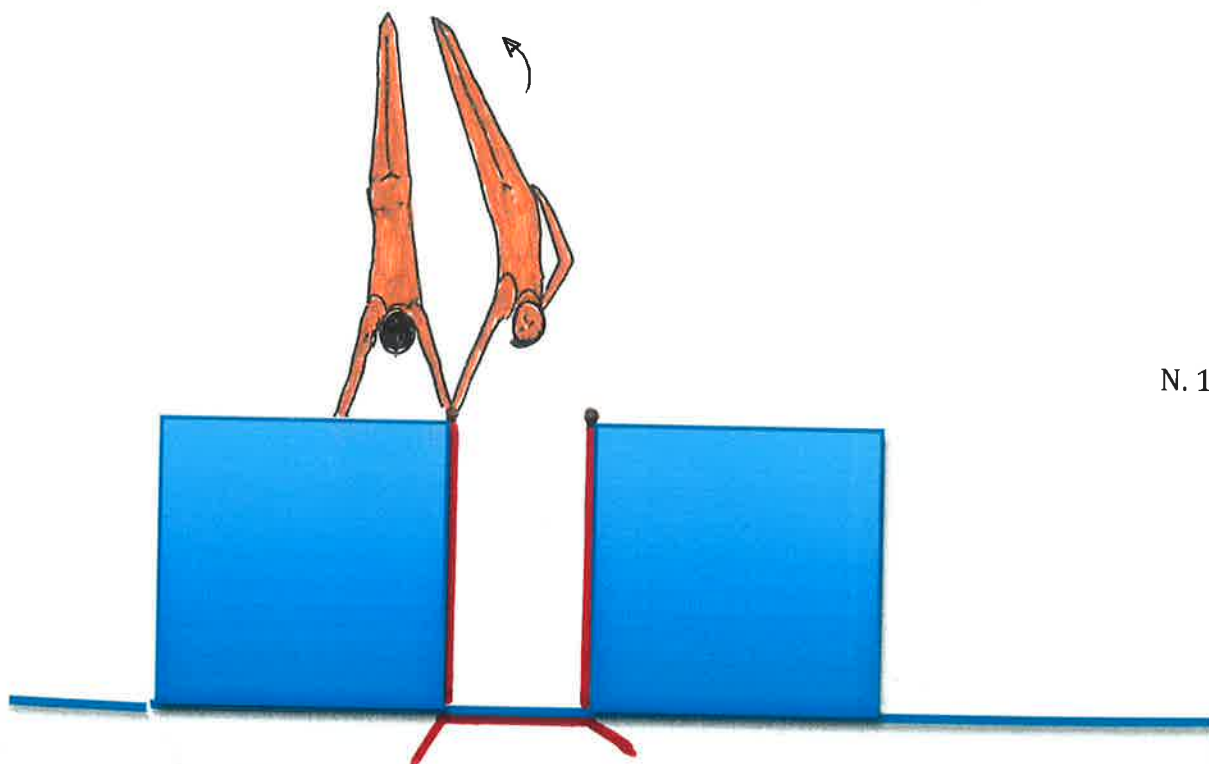
N. 14

ESEGUIRE OSCILLAZIONI ALL'APPOGGIO RITTO, DIETRO-FRONT IN USCITA CON ARRIVO SU UN TAPPETO.



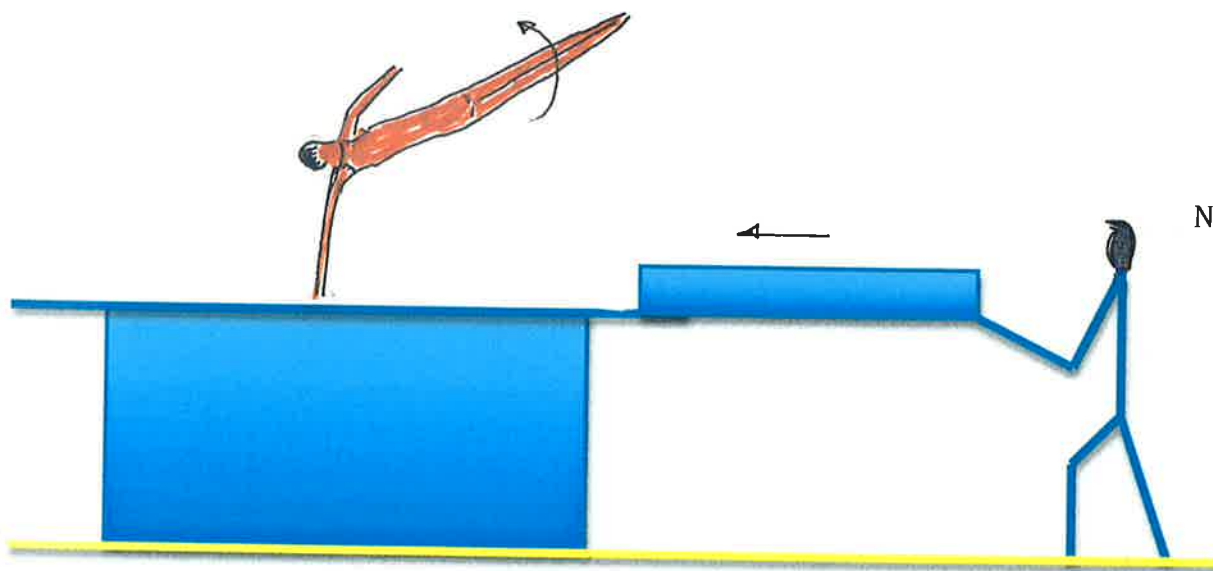
N. 15

ESEGUIRE: OSCILLAZIONE ALL'APPOGGIO RITTO, DIETRO-FRONT ALLA VERTICALE IN USCITA SU UN TAPPETO.



N. 16

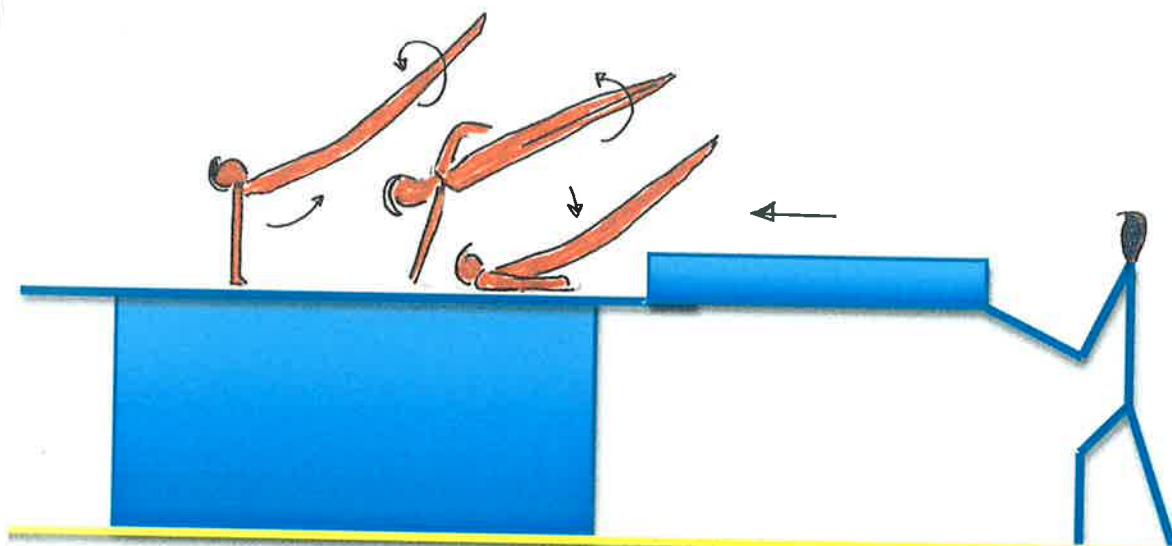
ESEGUIRE: OSCILLAZIONI IN APPOGGIO RITTO, DIETRO-FRONT CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO.



N. 17

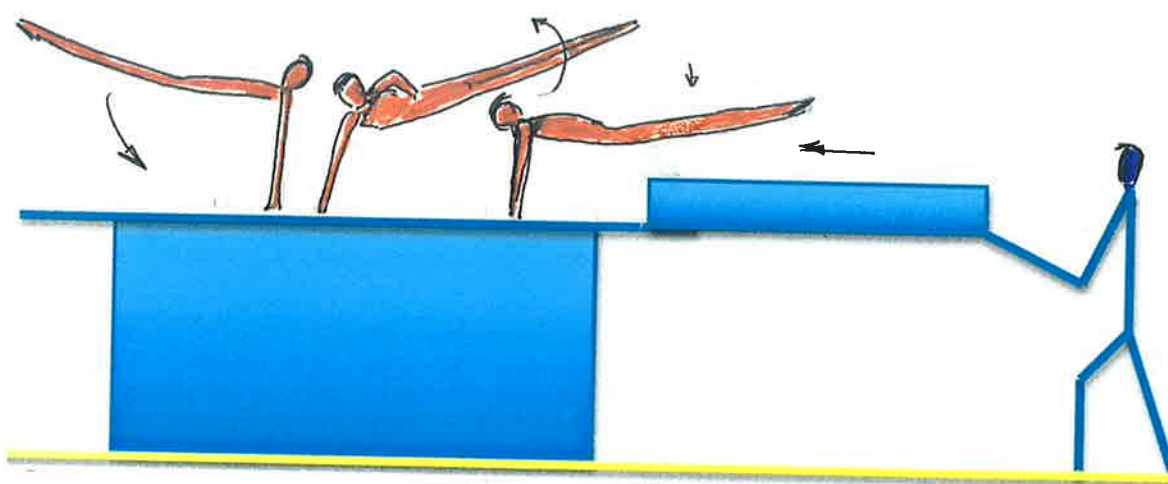


ESEGUIRE: CARMINUCCI CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'ISTRUTTORE.



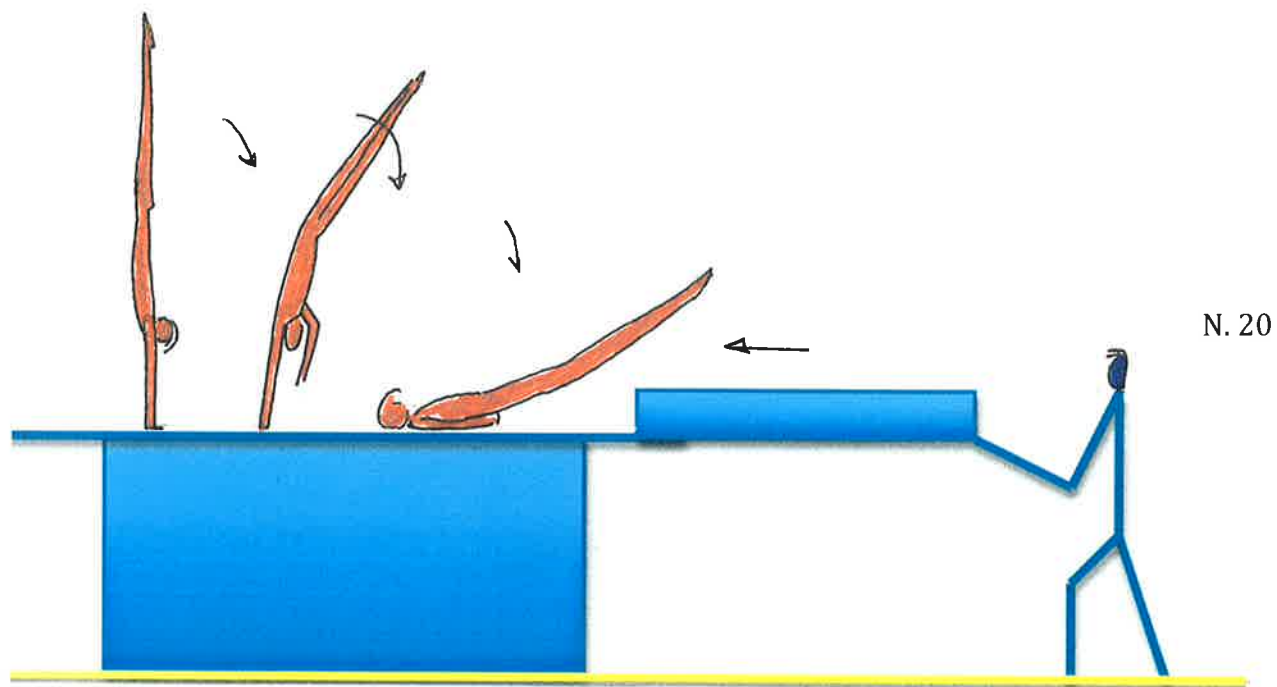
N. 18

ESEGUIRE: DIETRO-FRONT DORSALE CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'ISTRUTTORE.

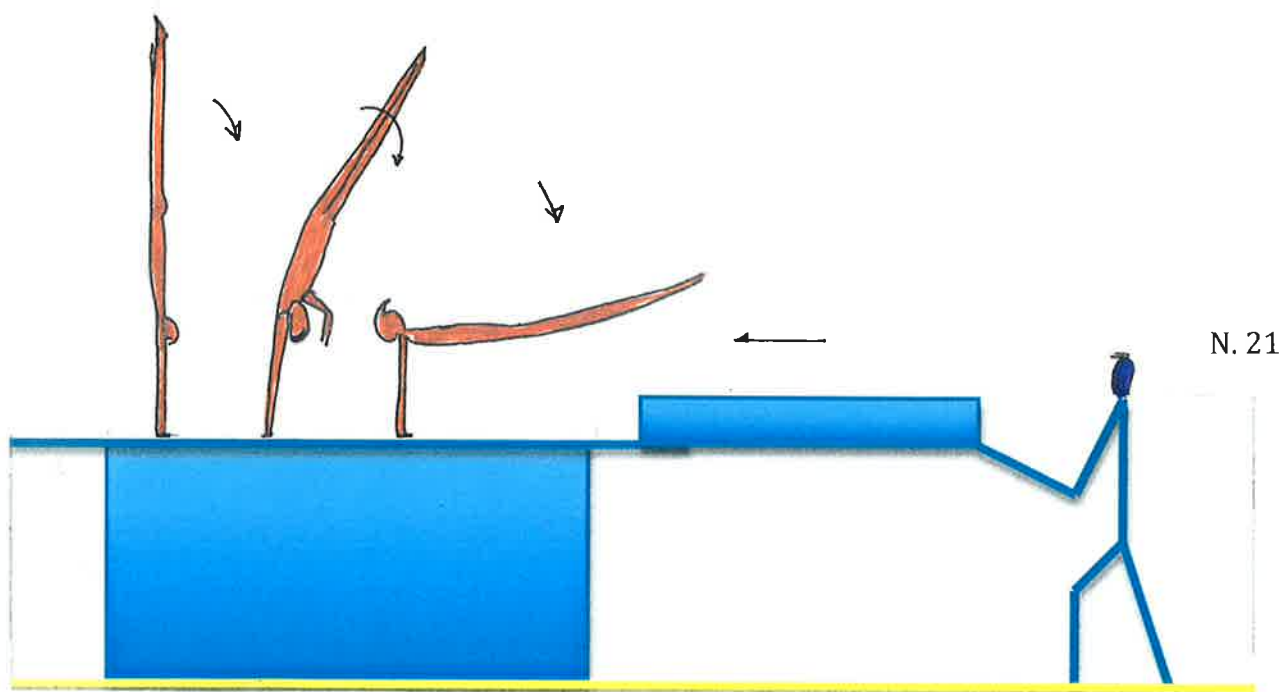


N. 19

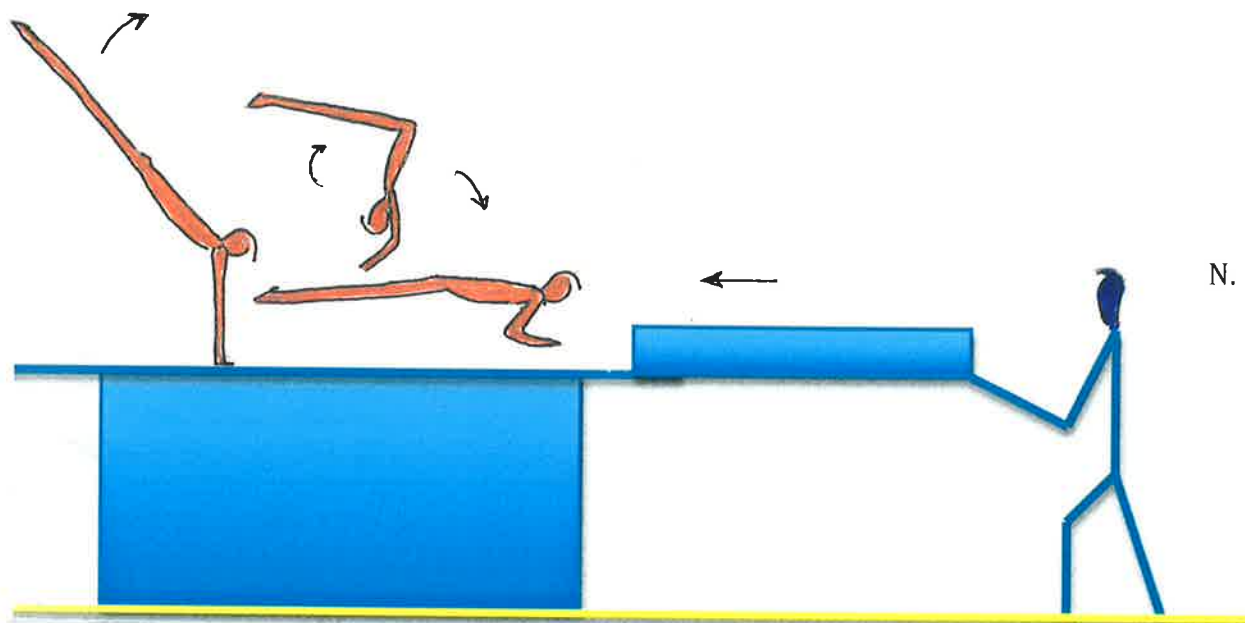
ESEGUIRE: HEALY BRACHIALE CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'ISTRUTTORE.



ESEGUIRE: HEALY IN APPOGGIO CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'ISTRUTTORE.

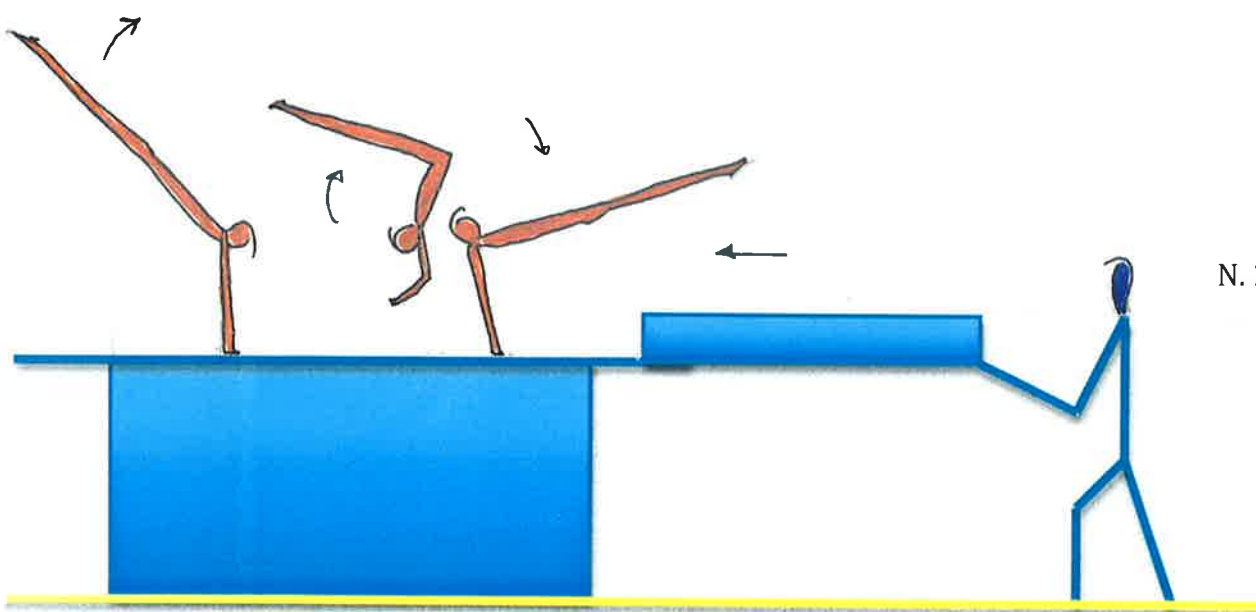


ESEGUIRE: 1  $\frac{1}{4}$  SALTO AVANTI (RACC. O CARP.) ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE, CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'ISTRUTTORE.



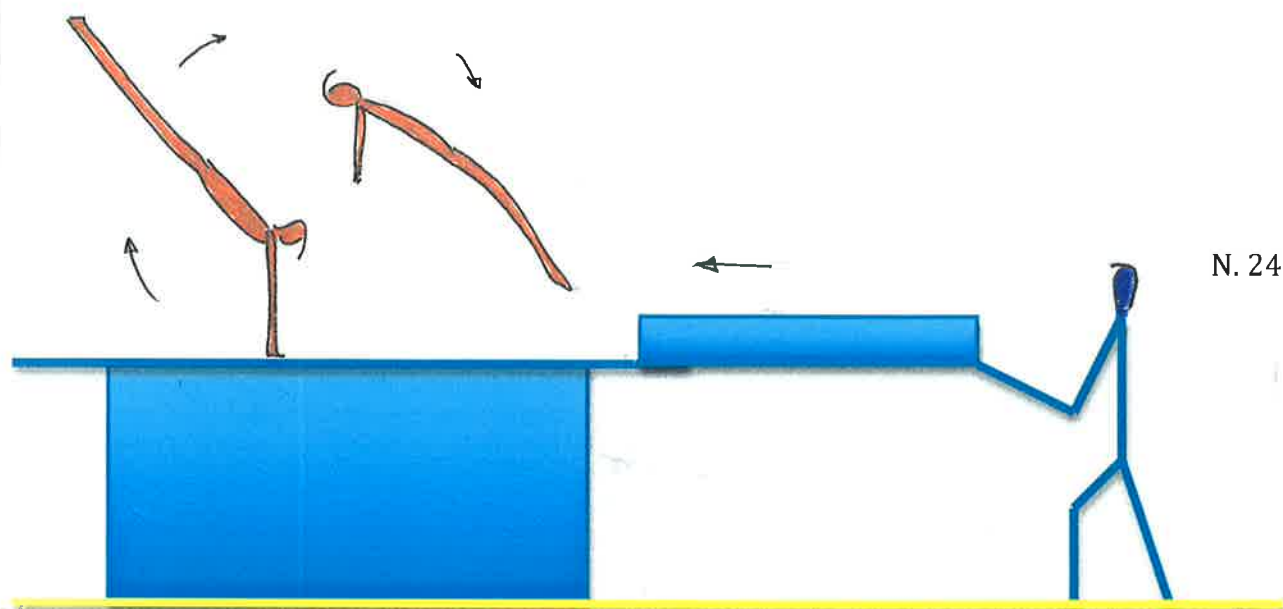
N. 22

ESEGUIRE: SALTO AVANTI IN APPOGGIO RITTO - CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'ISTRUTTORE.

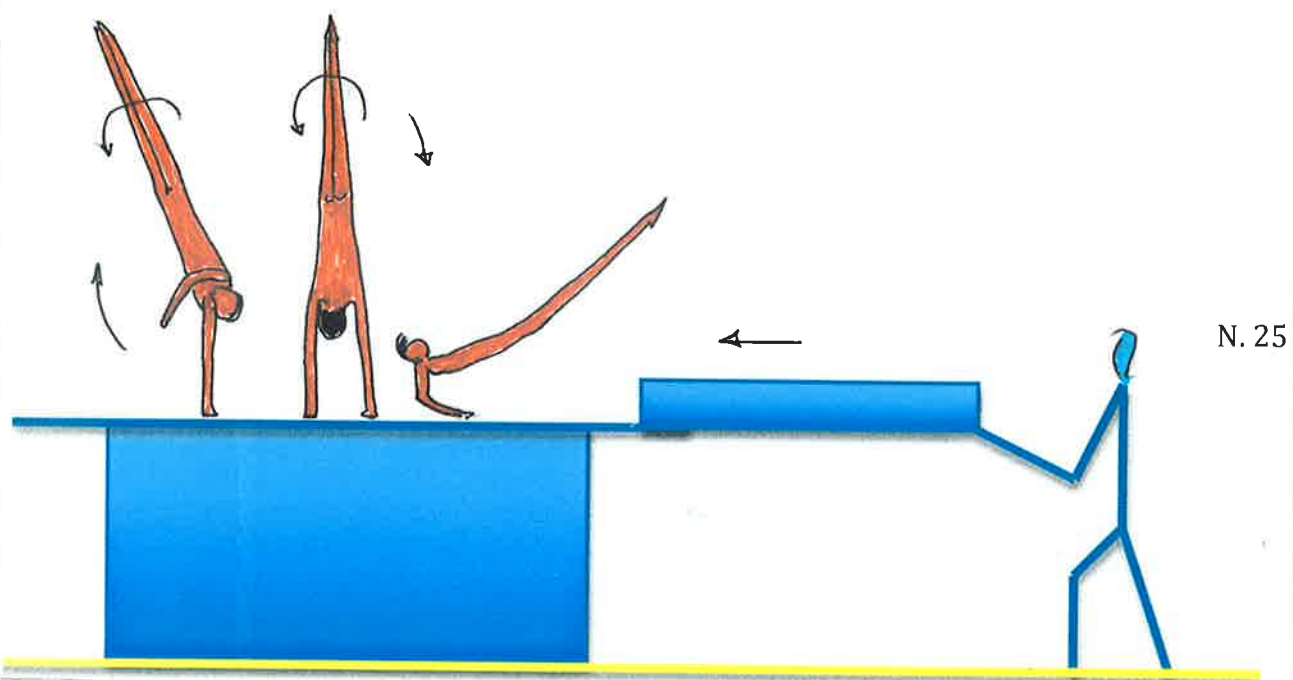


N. 23

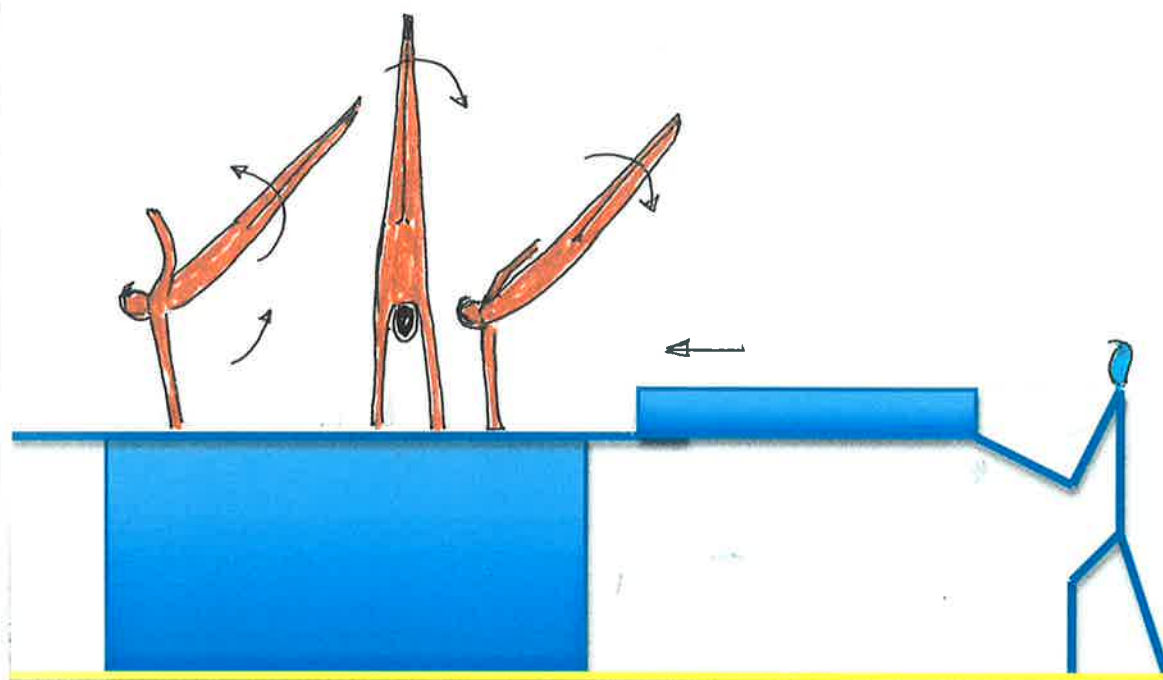
ESEGUIRE: SALTO AVANTI TESO - ARRIVO IN PIEDI - SUL TAPPETO INSERITO DALL'ISTRUTTORE.



ESEGUIRE: MAKUTS ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'ISTRUTTORE.

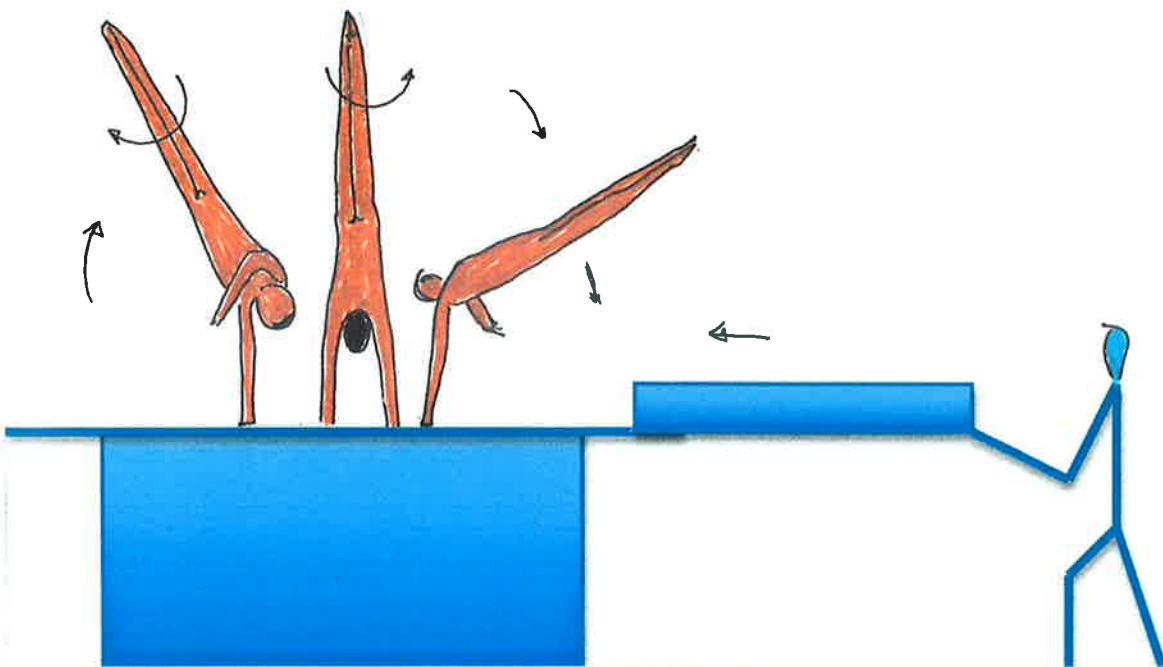


ESEGUIRE:  $\frac{3}{4}$  DIAMIDOV, ALLA VERT. SU UNO STAGGIO E  $\frac{3}{4}$  HEALY CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'ISTRUTTORE.



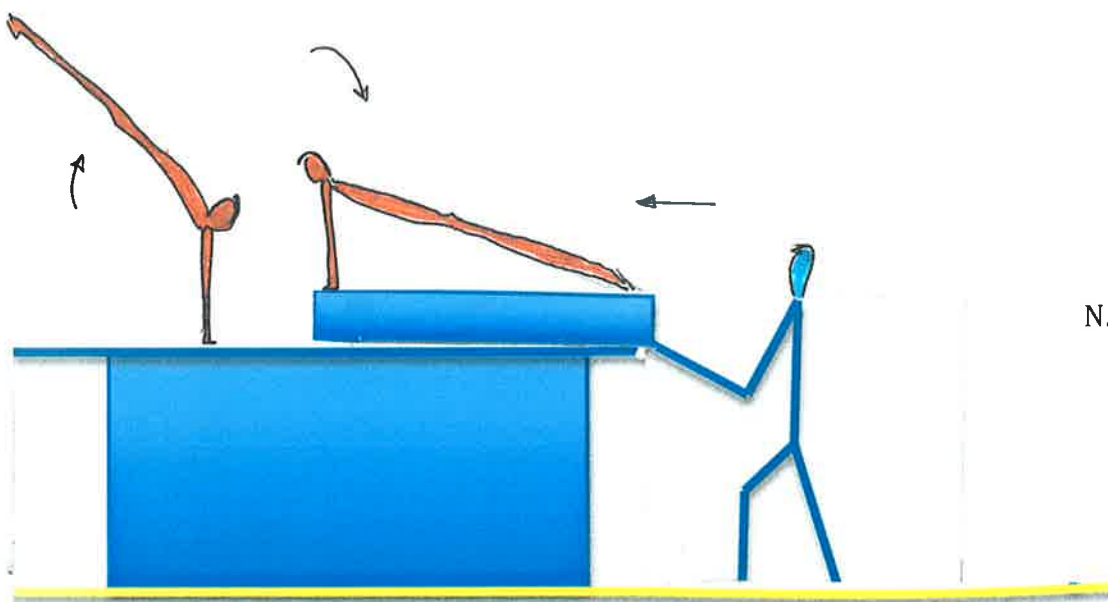
N. 26

ESEGUIRE: MAKUTS CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'ISTRUTTORE.



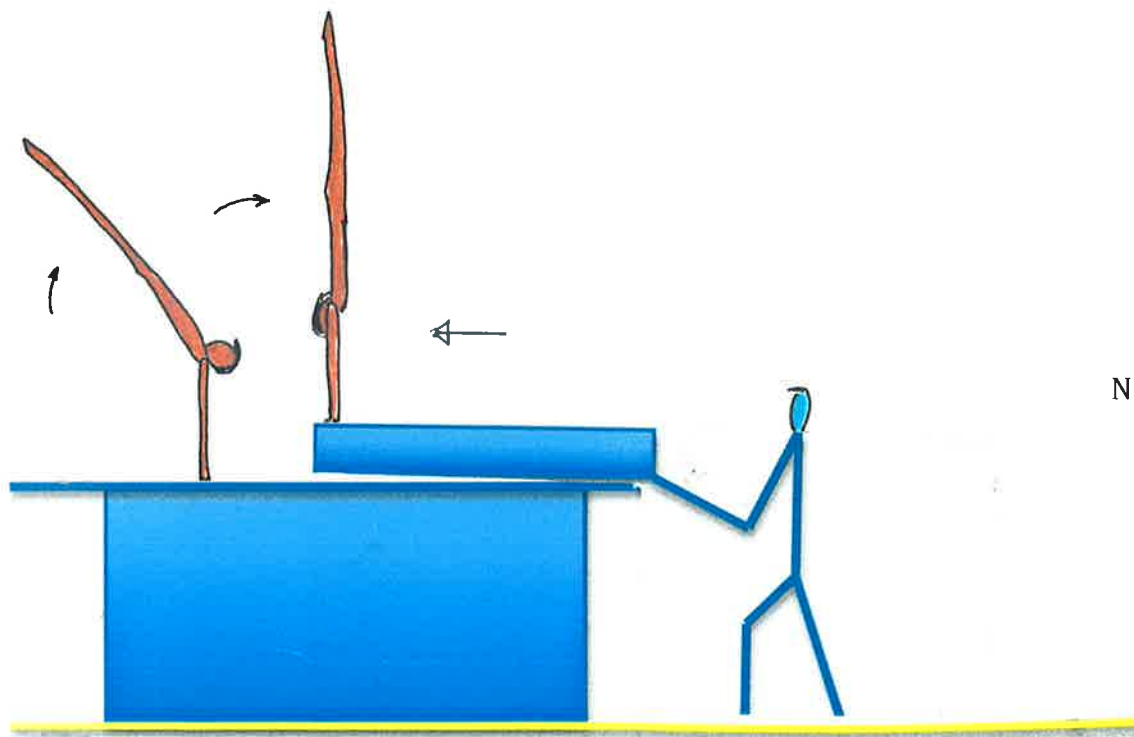
N. 27

ESEGUIRE: DALL'OSCILLAZIONE, SALTO DIETRO ALL'APPOGGIO, CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'ISTRUTTORE.



N. 28

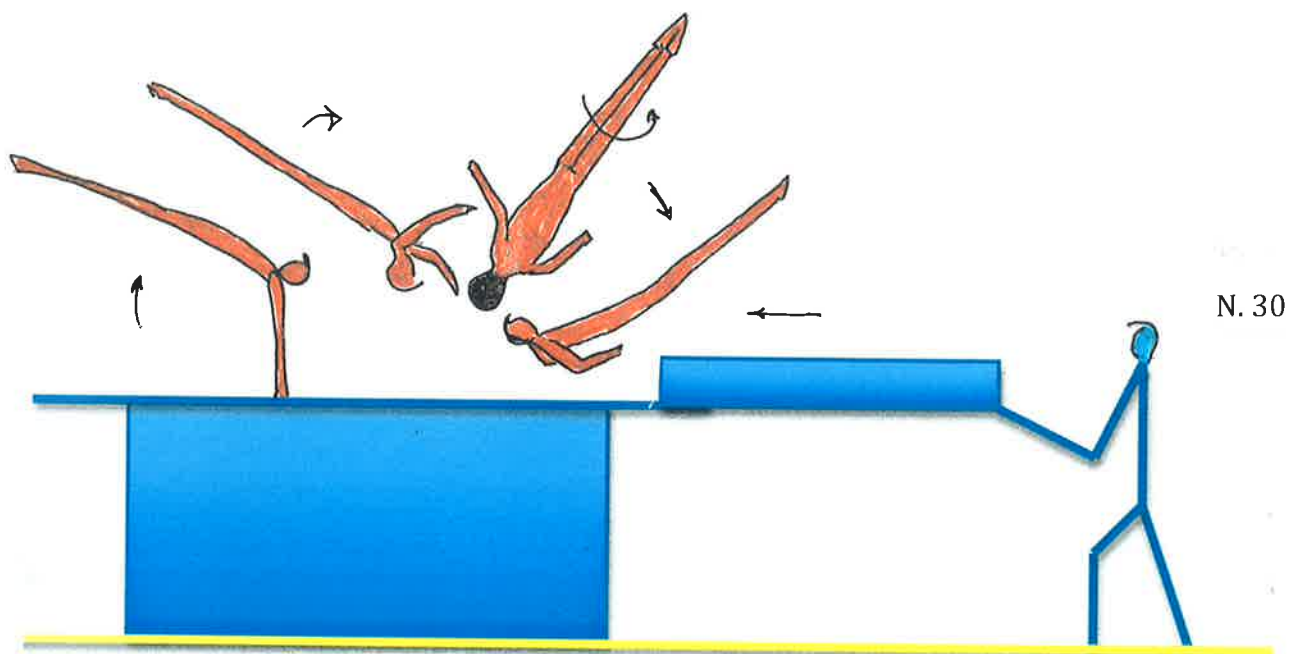
ESEGUIRE: DALLA VERTICALE, SALTO DIETRO ALLA VERTICALE, CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'ISTRUTTORE.



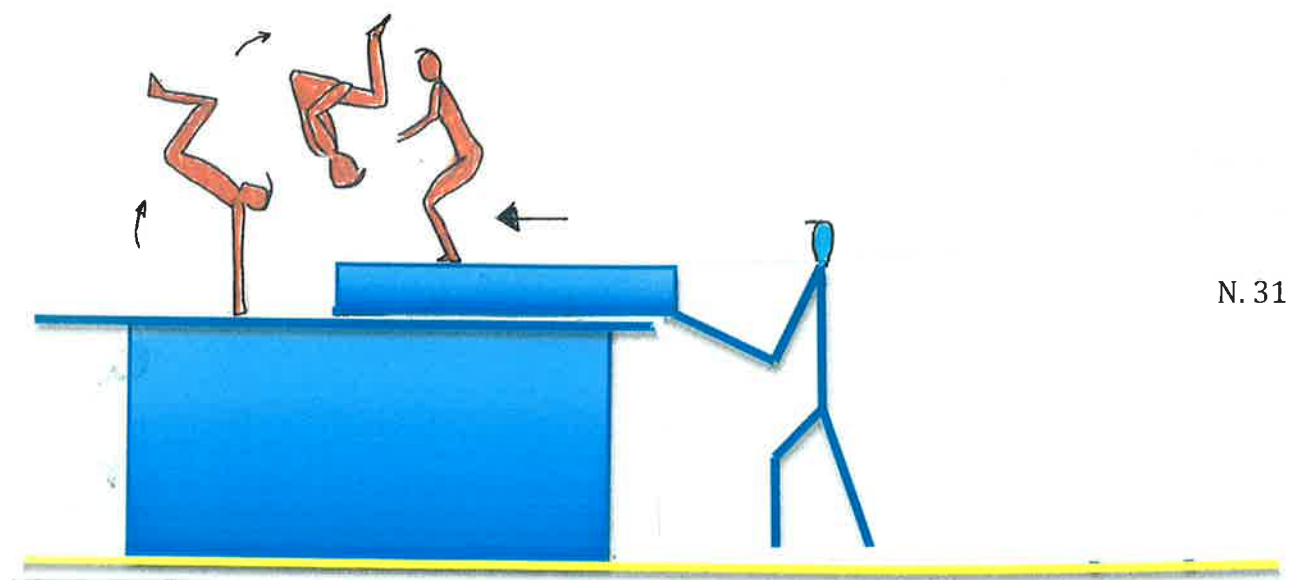
N. 29



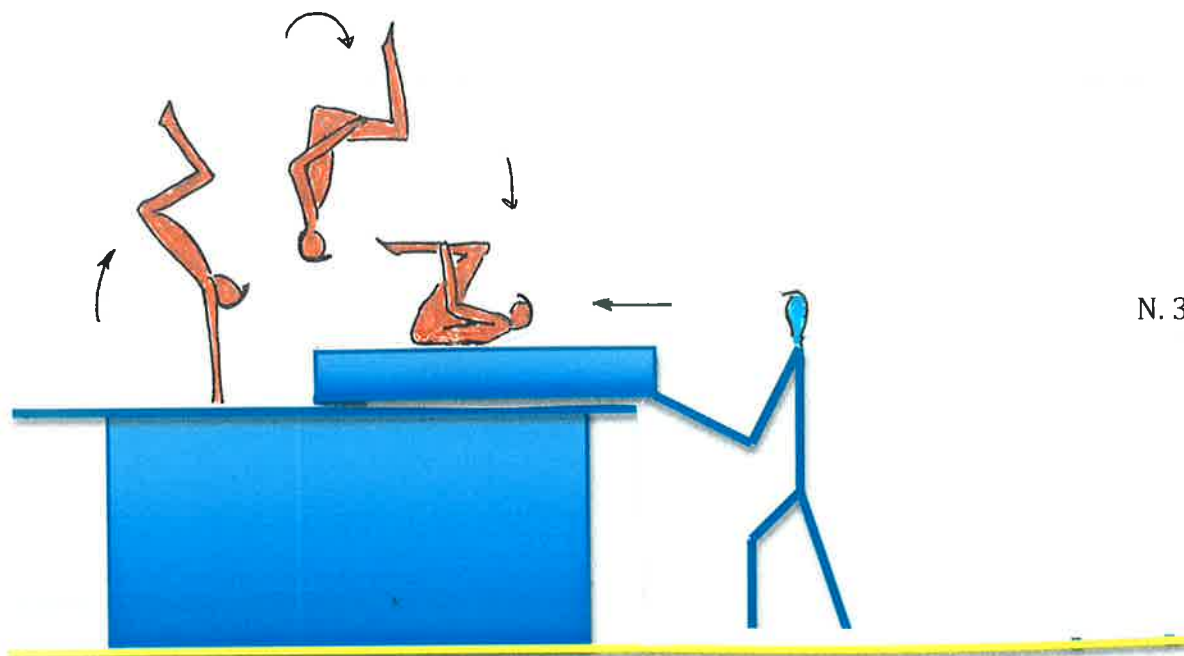
ESEGUIRE: TOUMILOVITCH - CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'ISTRUTTORE.



ESEGUIRE: SALTO DIETRO RACC. - CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'ISTRUTTORE E ARRIVO IN PIEDI. (prep. Morisue).

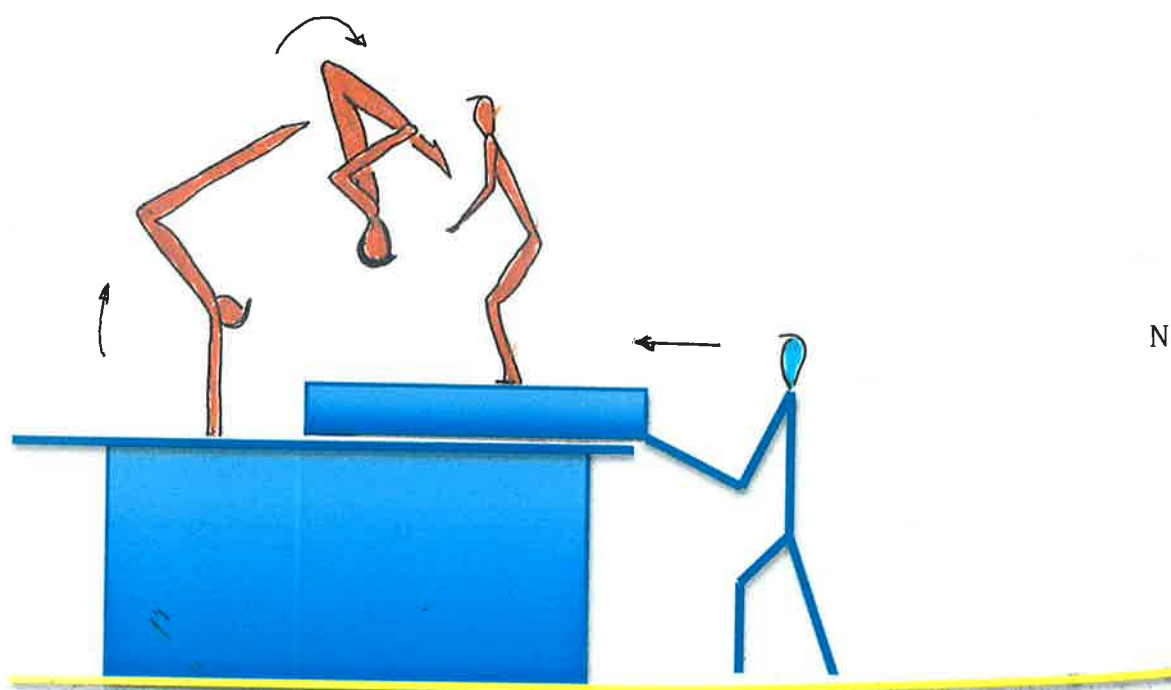


ESEGUIRE: 1 ½ SALTO DIETRO RACC. – CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'ISTRUTTORE E ARRIVO DI SCHIENA. (prep. Morisue).



N. 32

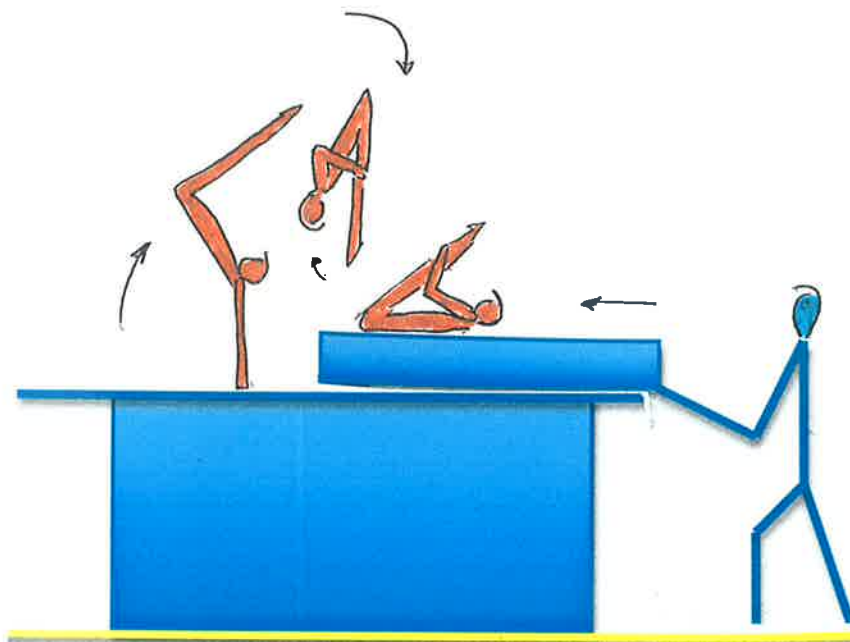
ESEGUIRE: SALTO DIETRO CARP. – CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'ISTRUTTORE E ARRIVO IN PIEDI. (prep. Morisue carp.).



N. 33

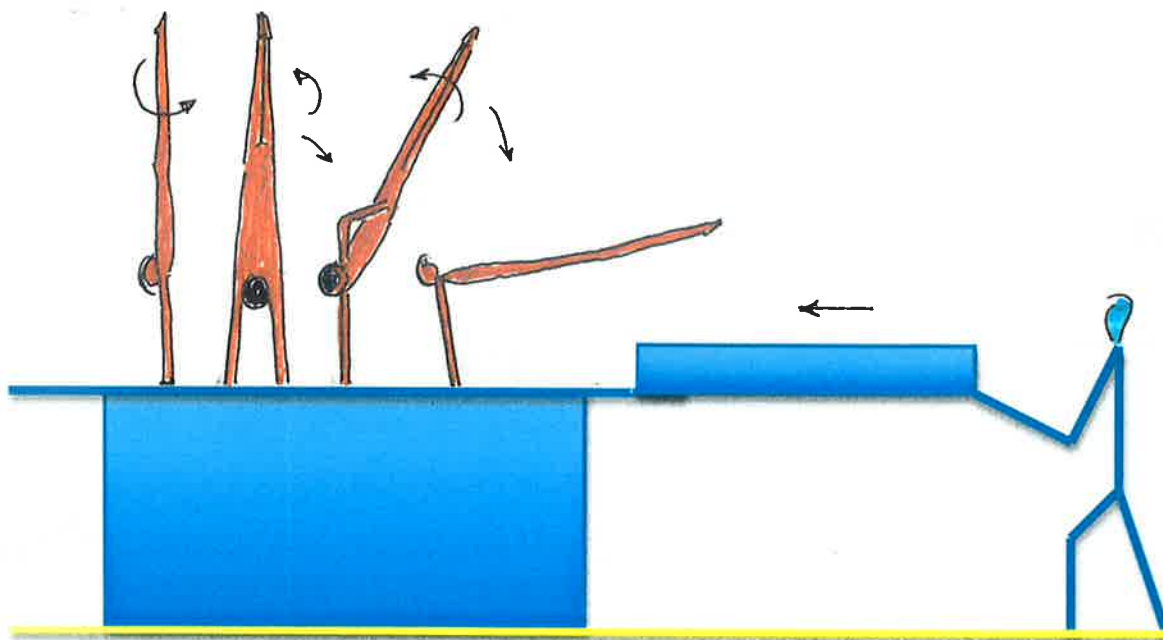


ESEGUIRE: 1 ½ SALTO DIETRO CARP. - CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'ISTRUTTORE E ARRIVO DI SCHIENA. (prep. Morisue Carp.).



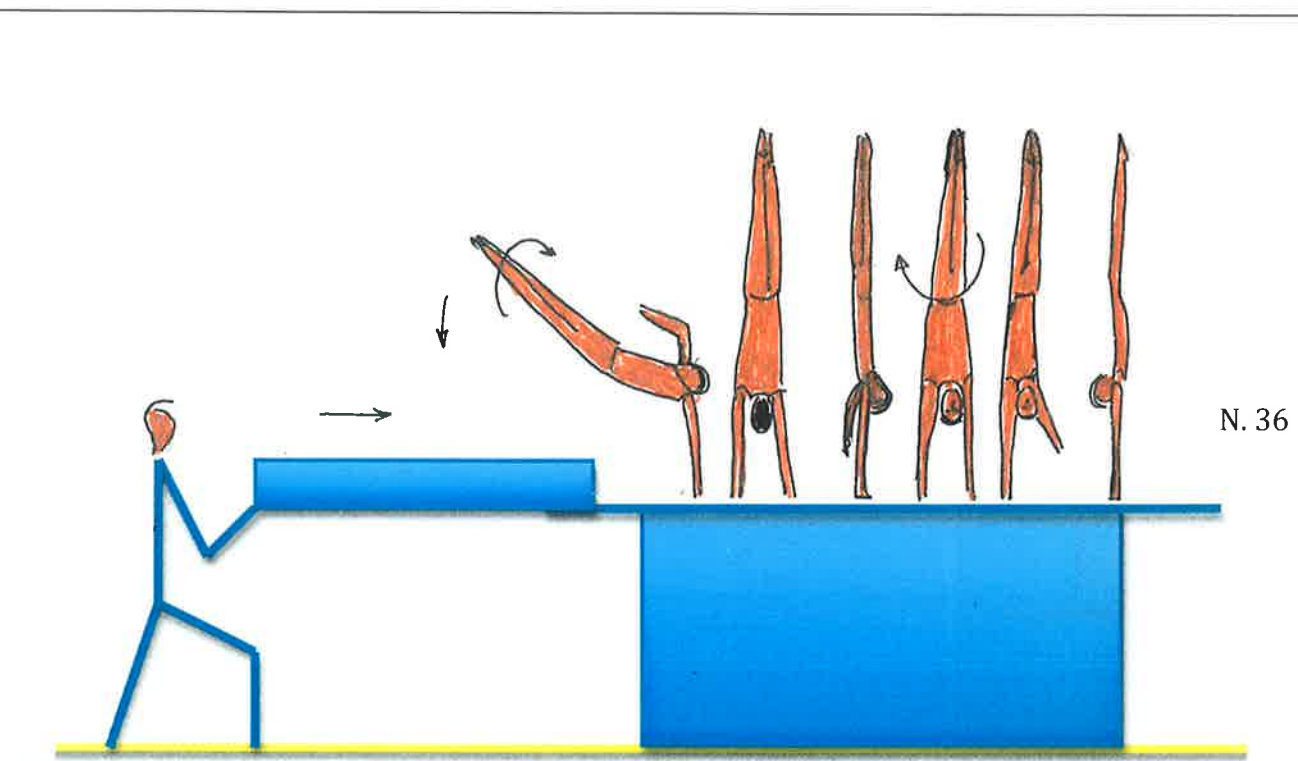
N. 34

ESEGUIRE: DALLA VERTICALE, ¼ DI GIRO SU UNO STAGGIO E SCENDERE CON ¼ DI GIRO ALL'APPOGGIO DORSALE CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO.

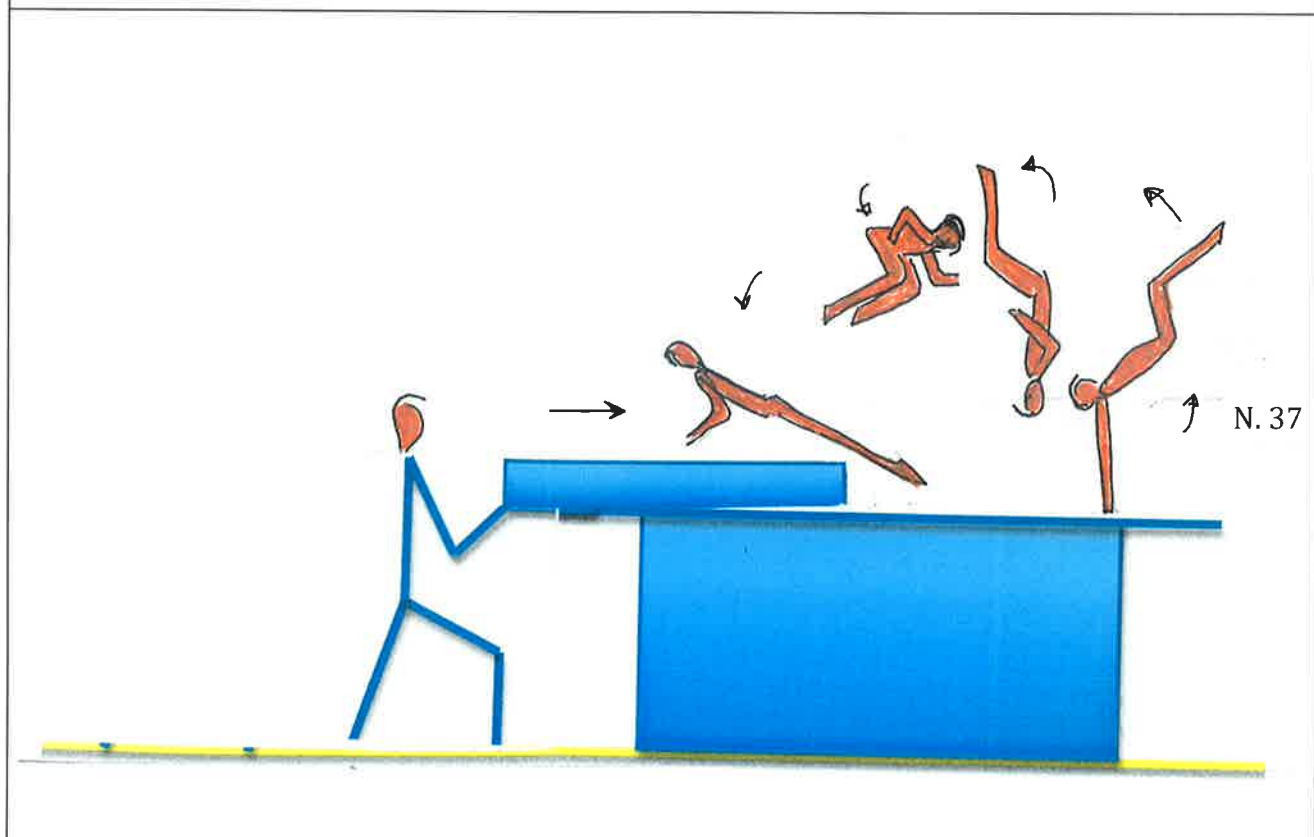


N. 35

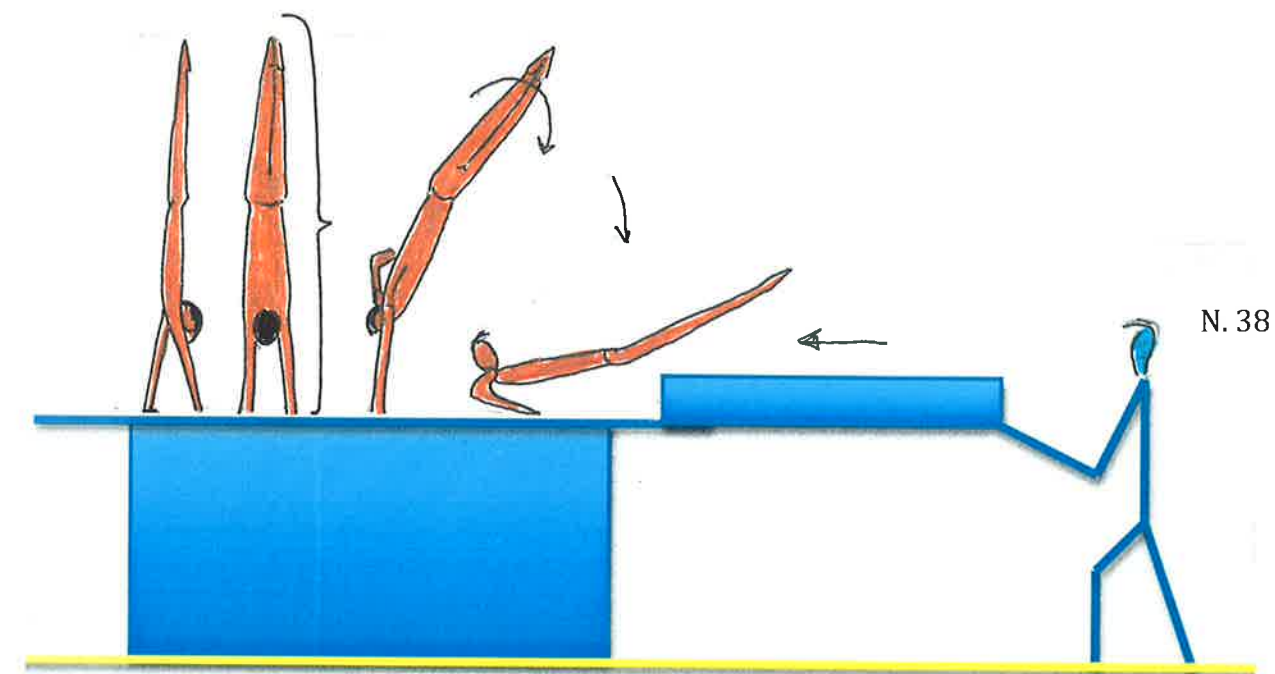
ESEGUIRE: BRANDSTROM CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'ISTRUTTORE.



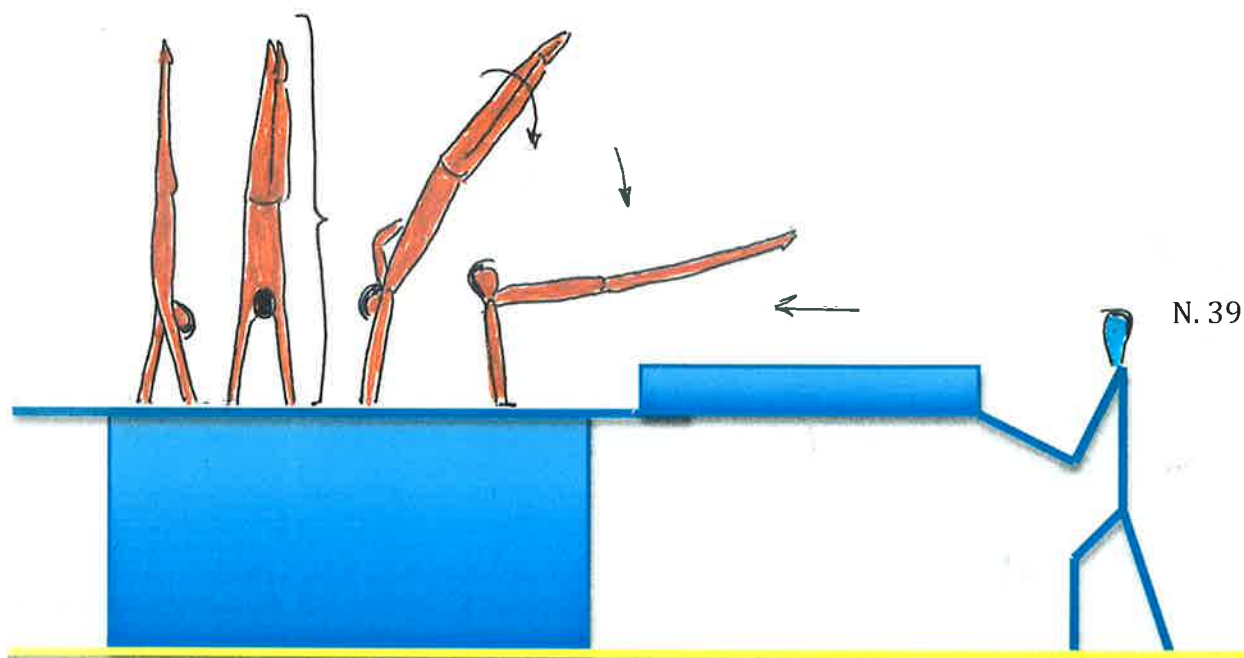
ESEGUIRE: 1½ SALTO D. CON ½ AVV. ARRIVO PRONO SUL TAPPETO INSERITO DALL'ISTRUTTORE. (prep. Suarez)



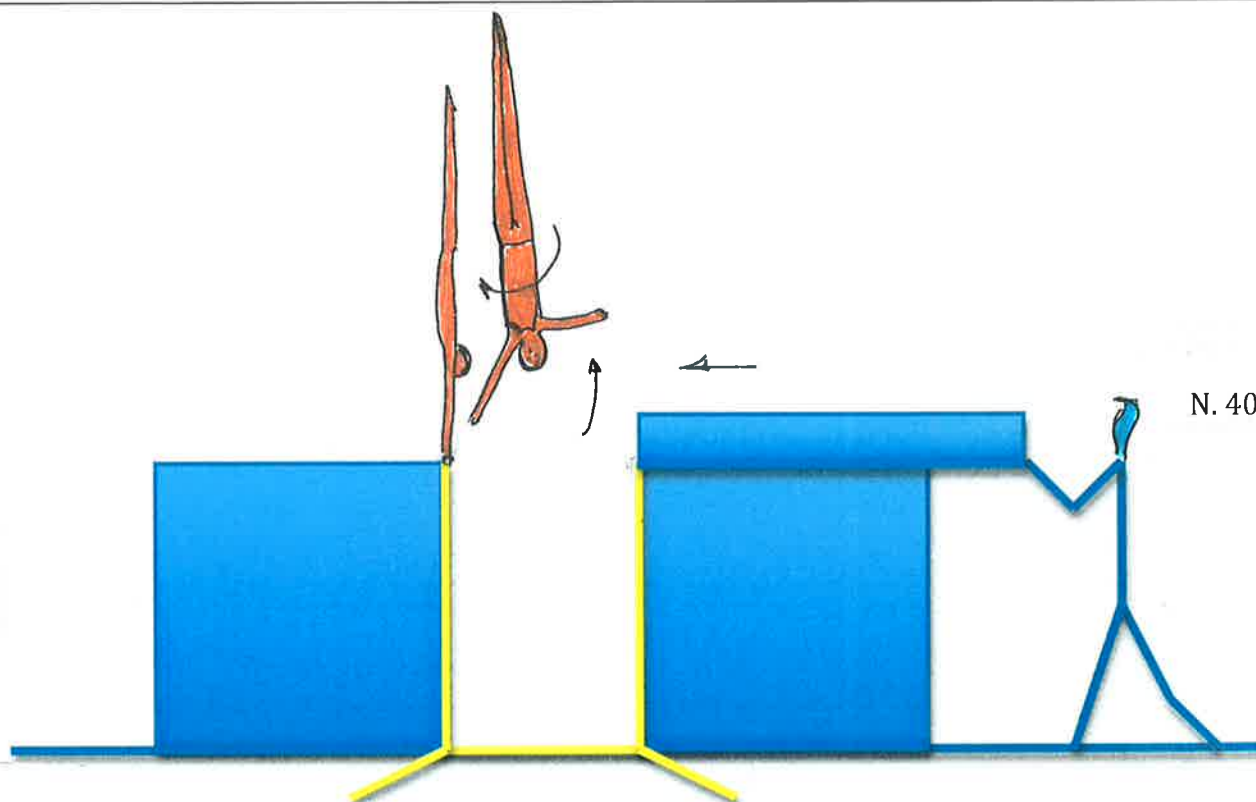
ESEGUIRE: DALLA VERTICALE SU UNO STAGGIO, TRASV. O LONG. HEALY ALLA SOSP. BRACHIALE, CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO .



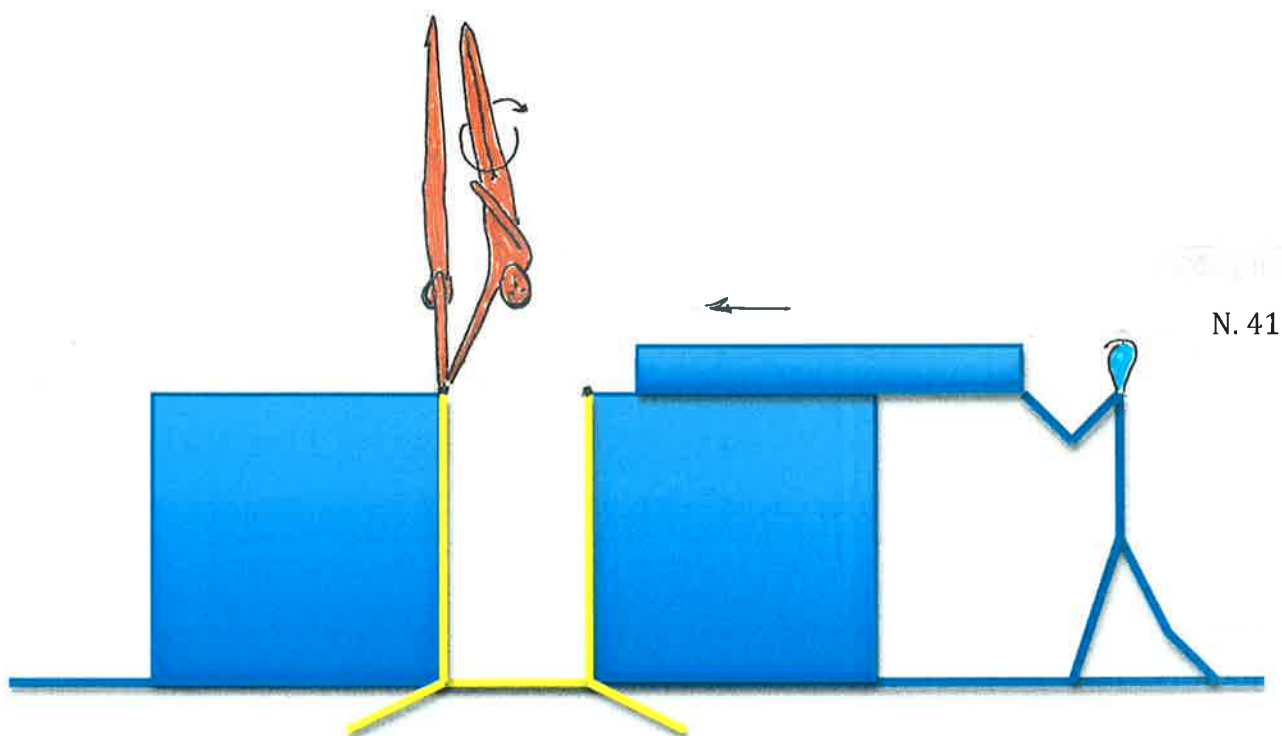
ESEGUIRE: DALLA VERTICALE SU UNO STAGGIO, TRASV. O LONG. HEALY ALL'APPOGGIO, CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO .



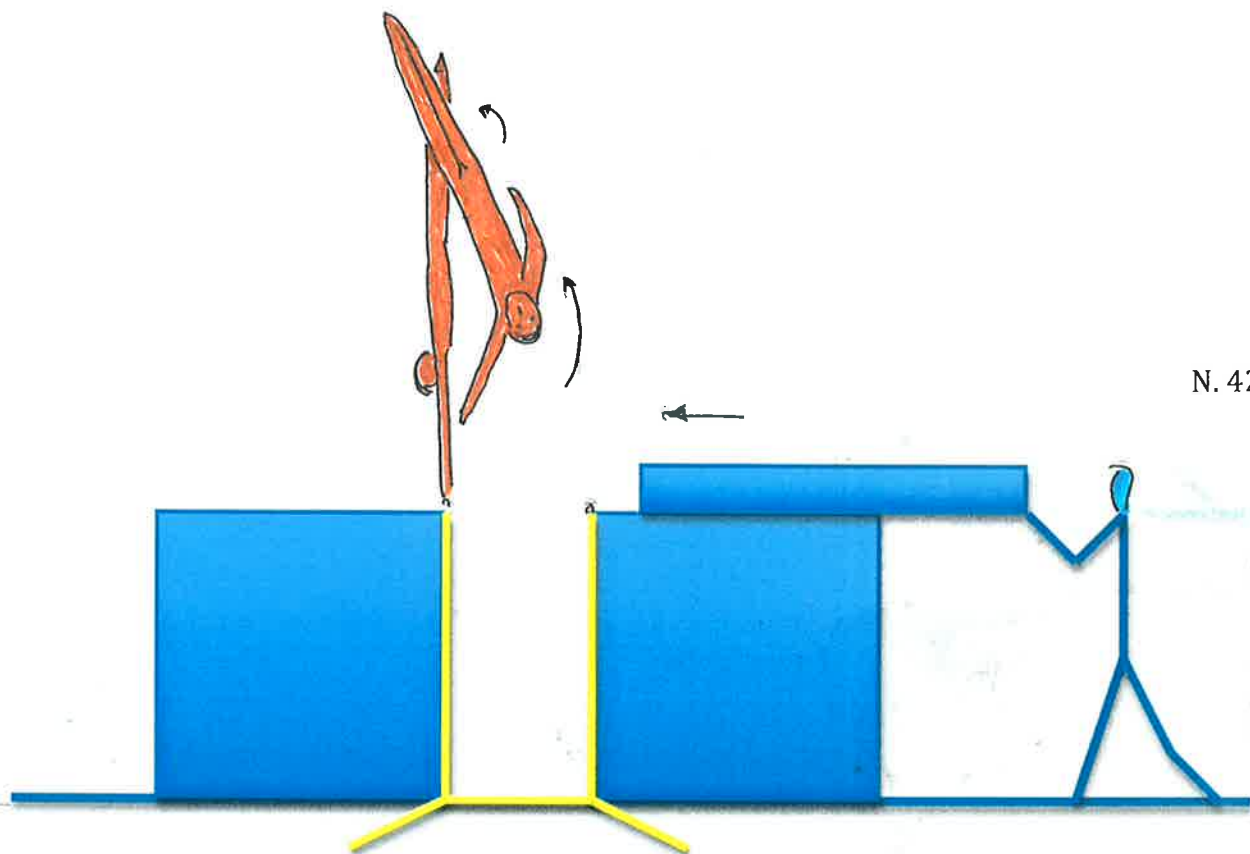
ESEGUIRE: SALTO D. ALLA VERTICALE SU UNO STAGGIO- (Peters) CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO - COME IN FIGURA.



ESEGUIRE: PREPARAZIONE AL DIAMIDOV- CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO- COME IN FIGURA.

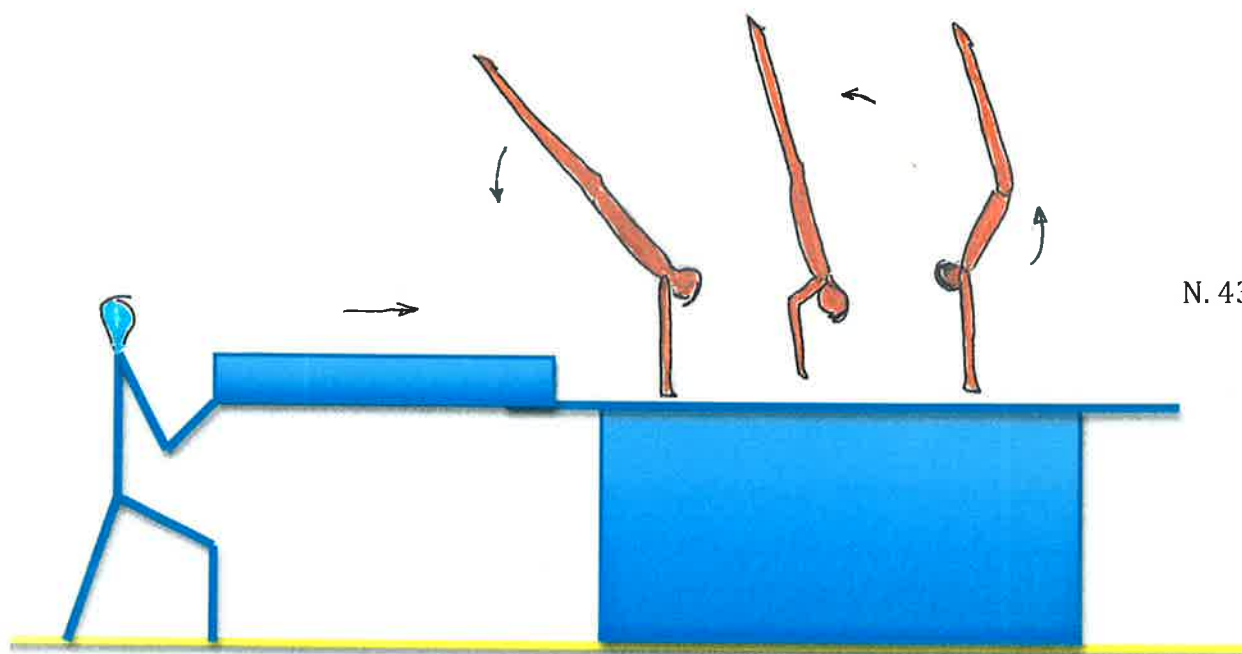


ESEGUIRE: BILOZERCHEV CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO, COME IN FIGURA.



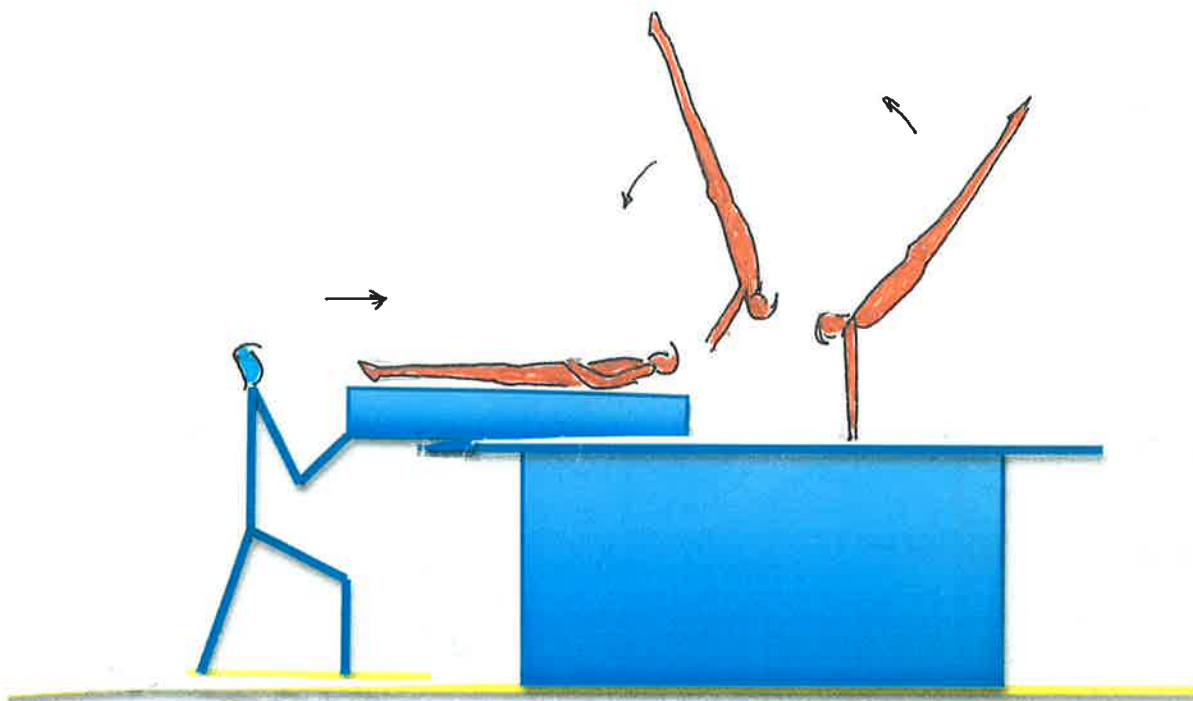
N. 42

ESEGUIRE: CARBALLO CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO.



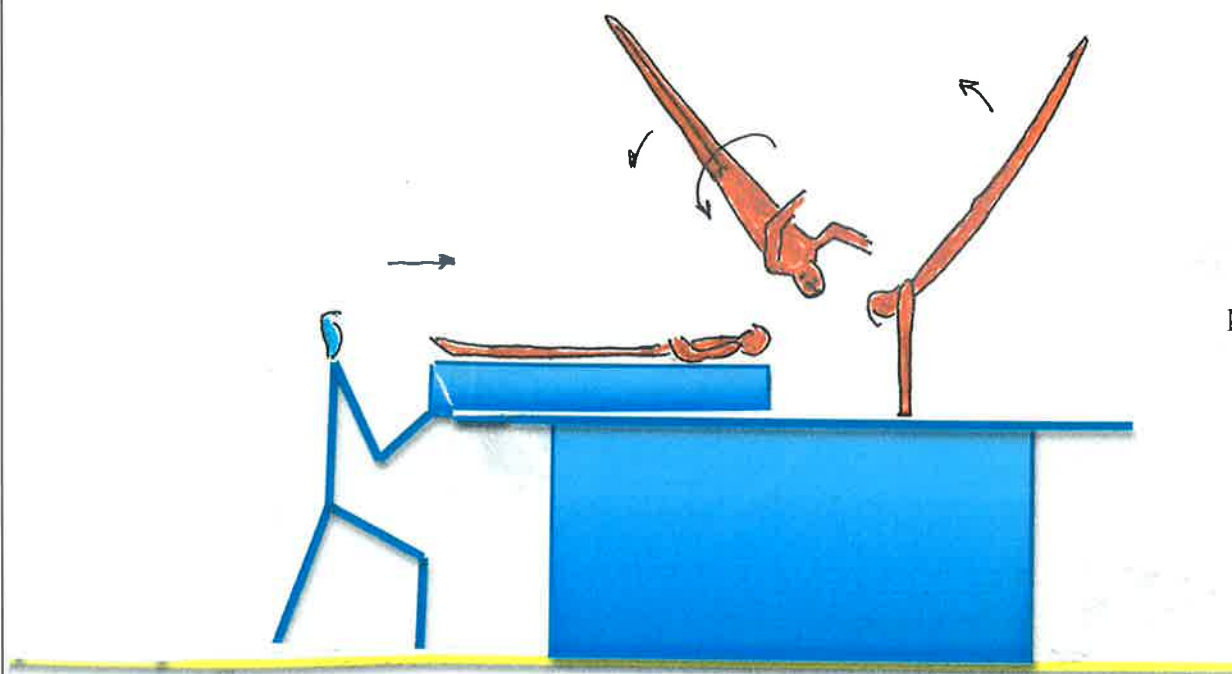
N. 43

ESEGUIRE: SALTO TESO AVANTI CON ARRIVO SUPINI, SU UN TAPPETO INSERITO DALL'ISTRUTTORE.



N. 44

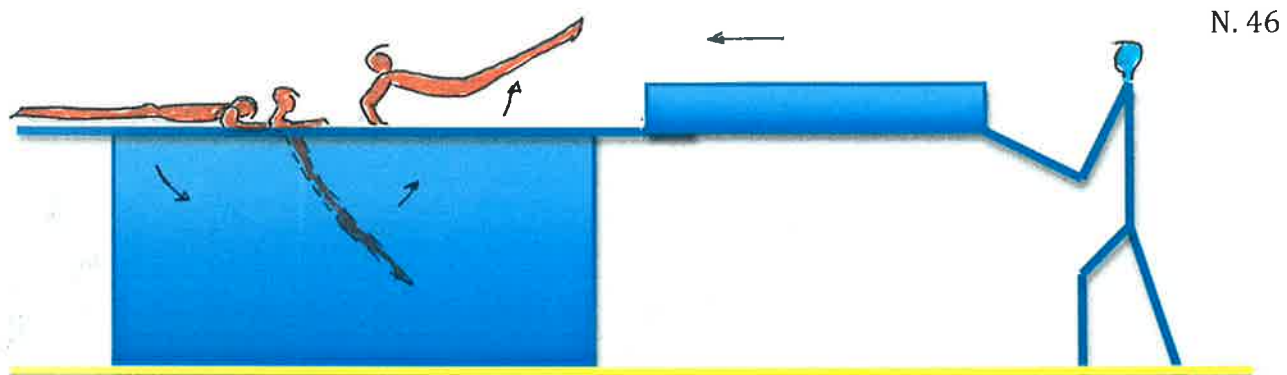
ESEGUIRE: SALTO TESO AVANTI CON 1 AVV. ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE (Urzica) CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO.



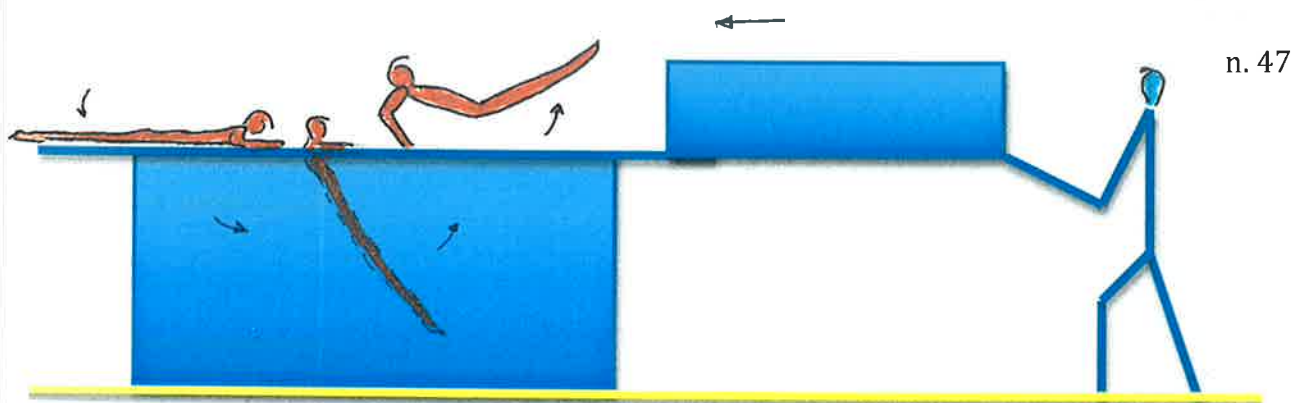
N. 45



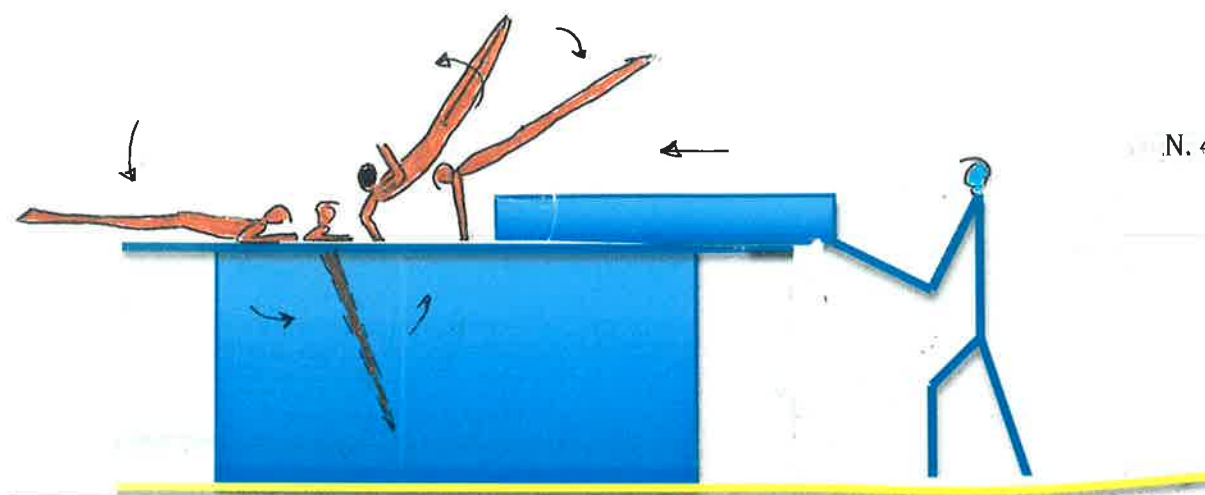
ESEGUIRE: SLANCIAPPOGGIO AVANTI, CON ARRIVO SU DI UN TAPPETO INSERITO DALL'INSEGNANTE.



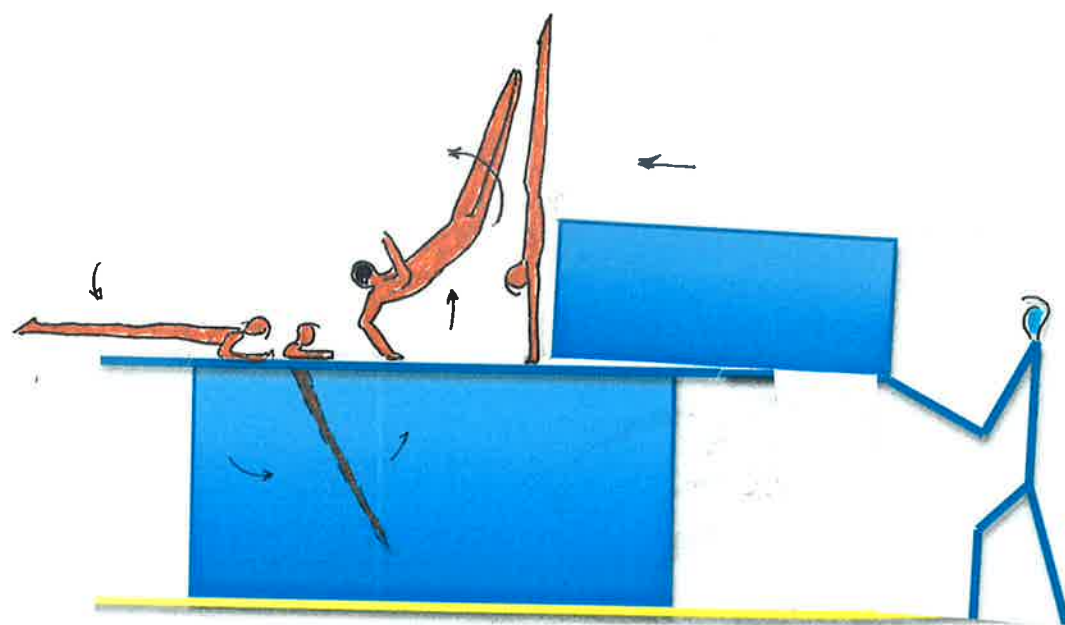
ESEGUIRE: LO STESSO ESERCIZIO N. 46 , INSERENDO UN TAPPETO PIU' ALTO.



ESEGUIRE: SLANCIAPPOGGIO-AVANTI, DIETRO - FRONT E ARRIVO SU UN TAPPETO INSERITO DALL'INSEGNANTE.

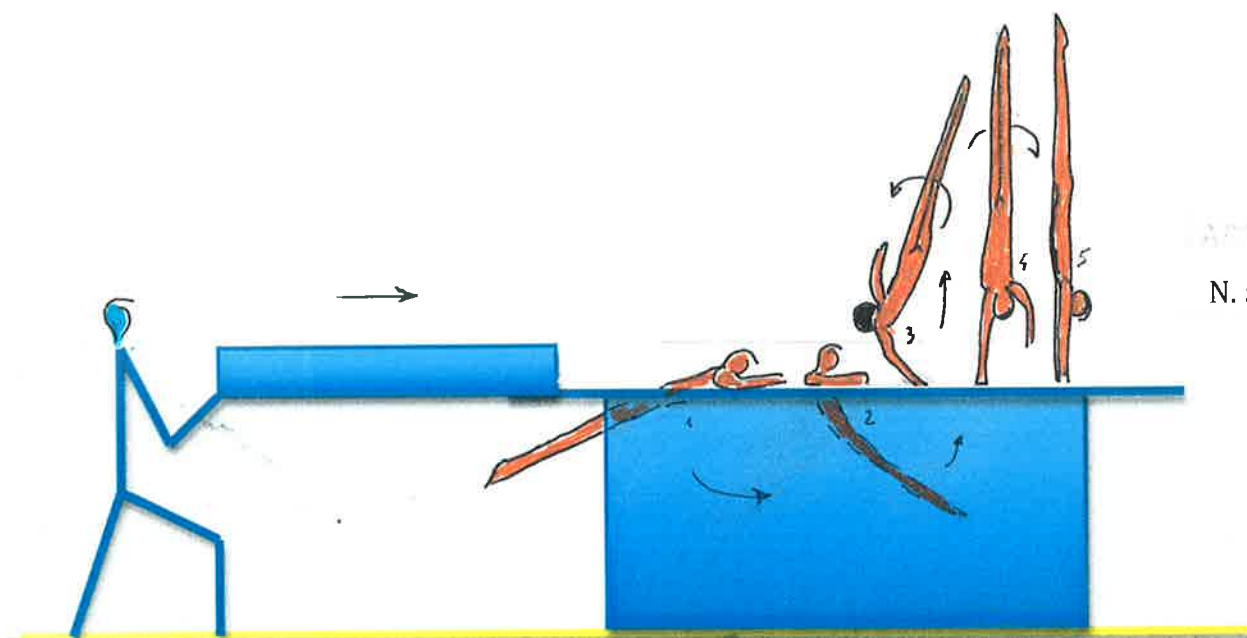


ESEGUIRE: SLANCIAPPOGGIO-AVANTI, DIETRO - FRONT ALLA VERTICALE -UTILIZZANDO UN TAPPETO INSERITO DALL'INSEGNANTE.



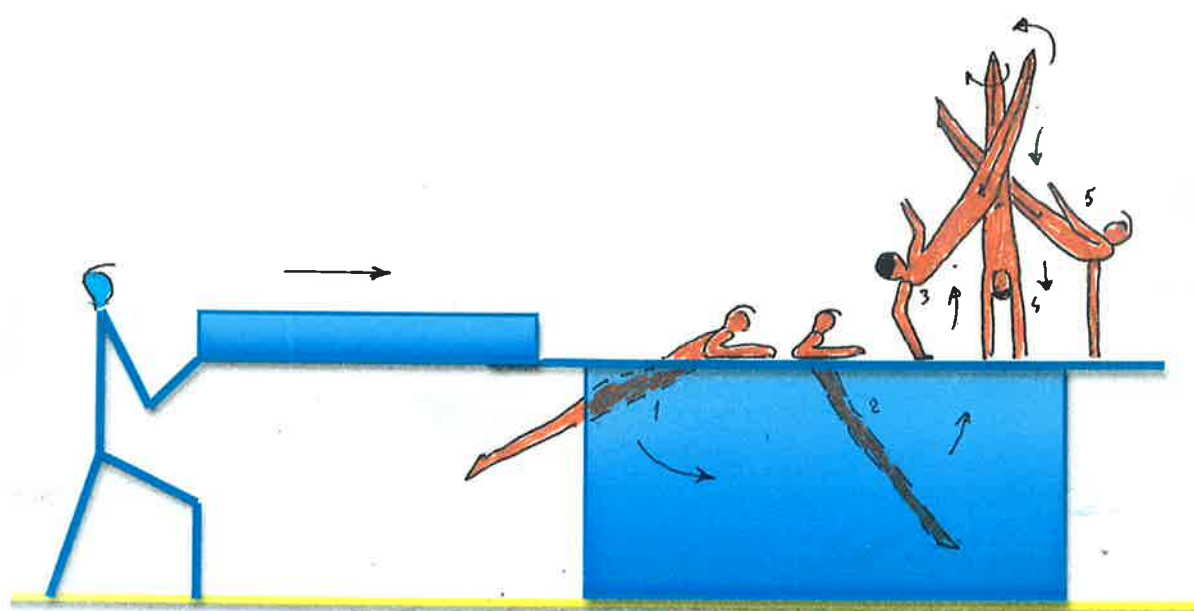


ESEGUIRE: RICHARDS - CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'INSEGNANTE.



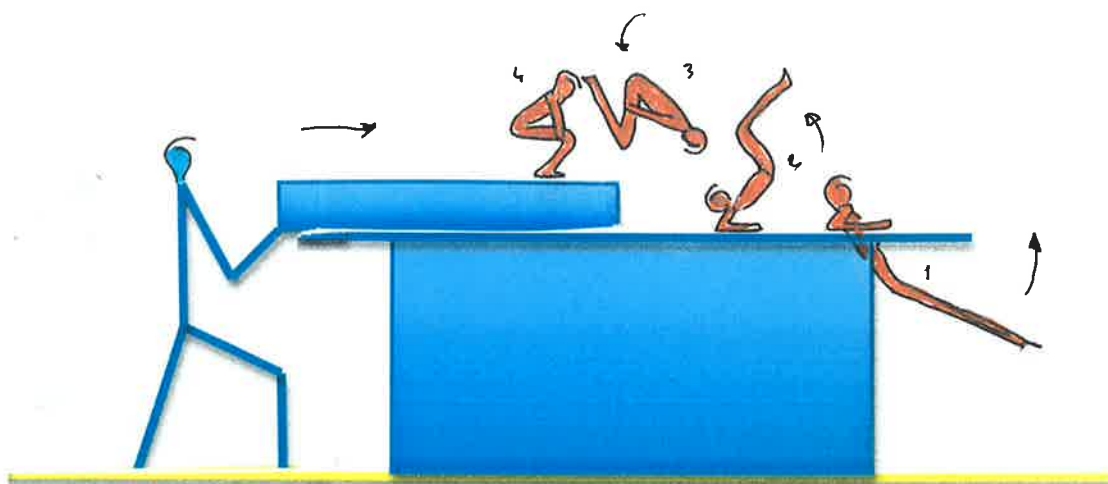
N. 50

ESEGUIRE: TSOLAKIDIS - CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'INSEGNANTE.



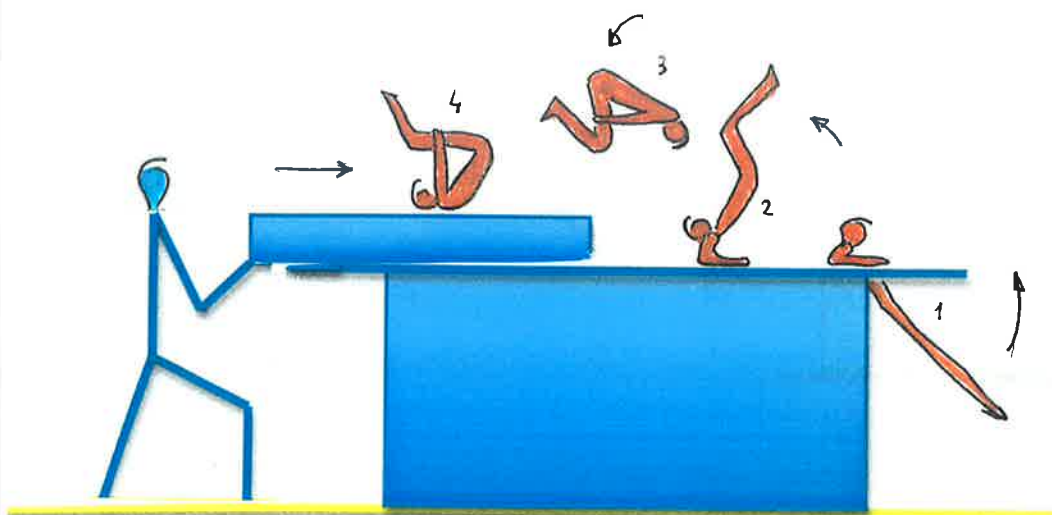
N. 51

ESEGUIRE: SLANCIAPPOGGIO AVANTI - SALTO DIETRO RACC. CON ARRIVO SU UN TAPPETO INSERITO DALL'INSEGNANTE.



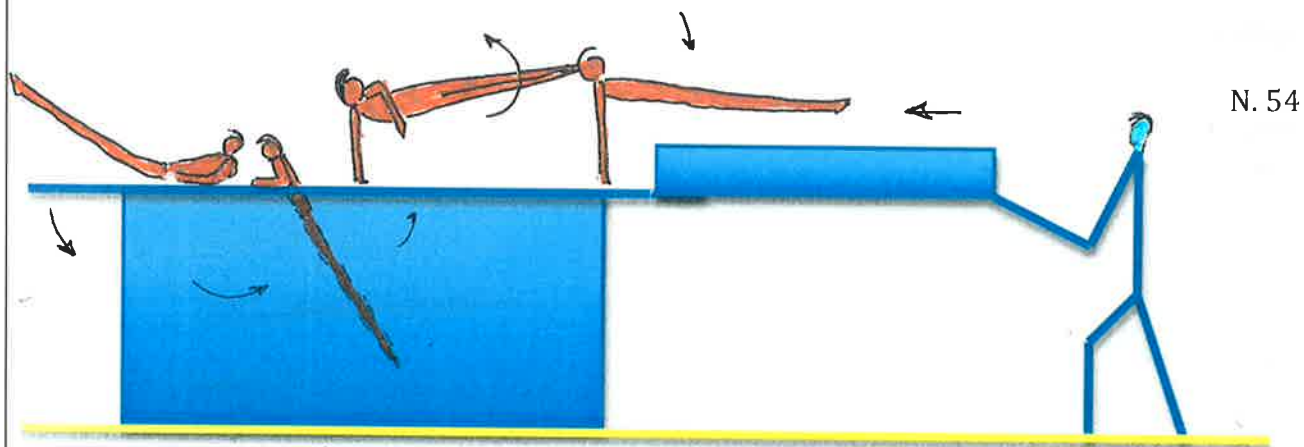
N. 52

ESEGUIRE: SLANCIAPPOGGIO AVANTI - 1½ SALTO DIETRO RACC. CON ARRIVO DI SCHIENA SU UN TAPPETO INSERITO DALL'INSEGNANTE.

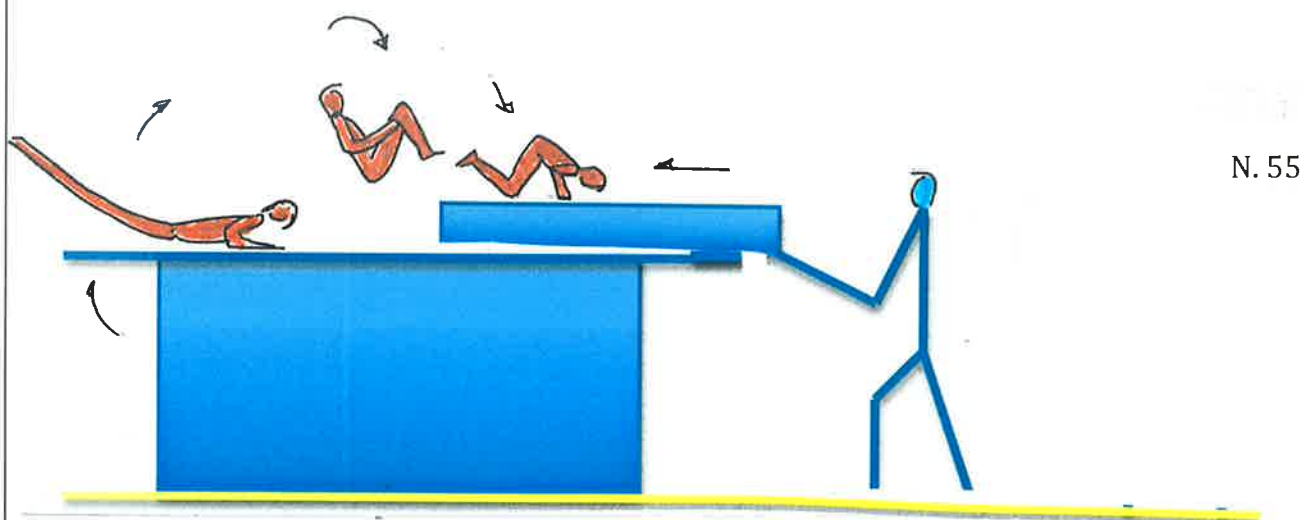


N. 53

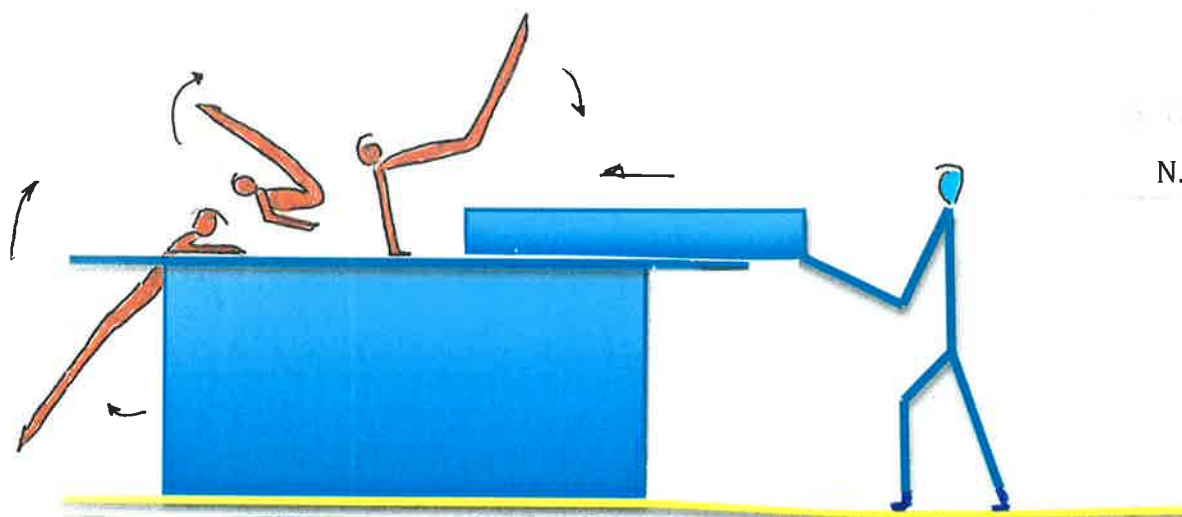
ESEGUIRE: SLANCIAPPOGGIO DIETRO CON DIETRO-FRONT DORSALE ALL'APPOGGIO, CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'ISTRUTTORE.



ESEGUIRE: SLANCIAPPOGGIO DIETRO, SALTO AVANTI RACC. O CARP. CON ARRIVO SU UN TAPPETO POSTO DALL'INSEGNANTE.

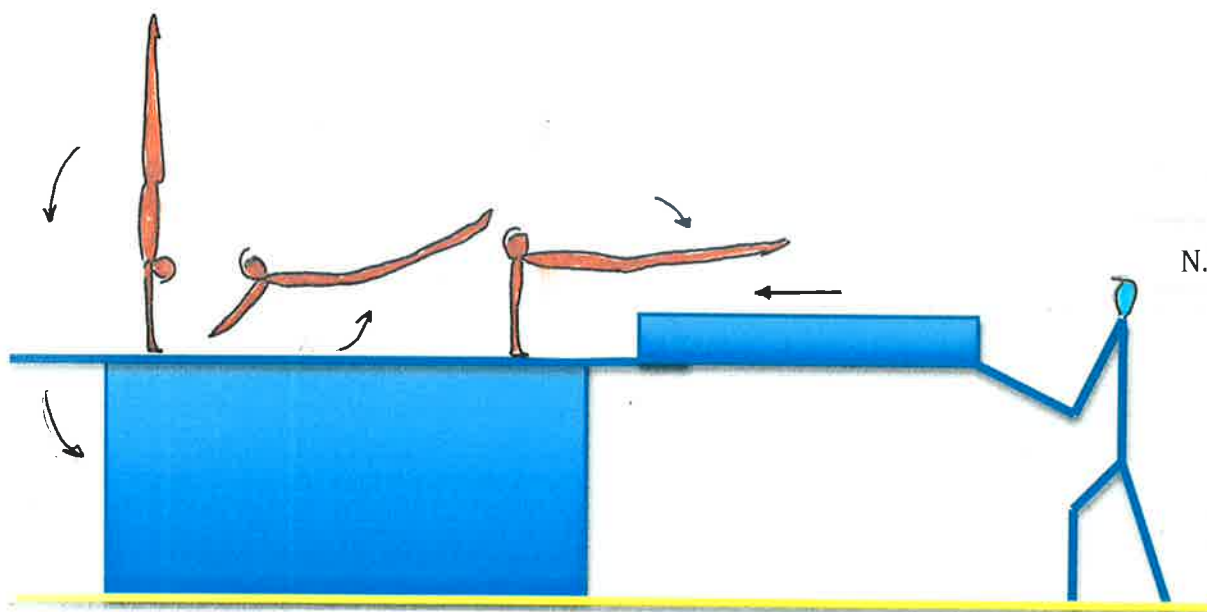


ESEGUIRE: SLANCIAPPOGGIO DIETRO E SALTO AVANTI CARPIATO ALL'APPOGGIO, CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'ISTRUTTORE.



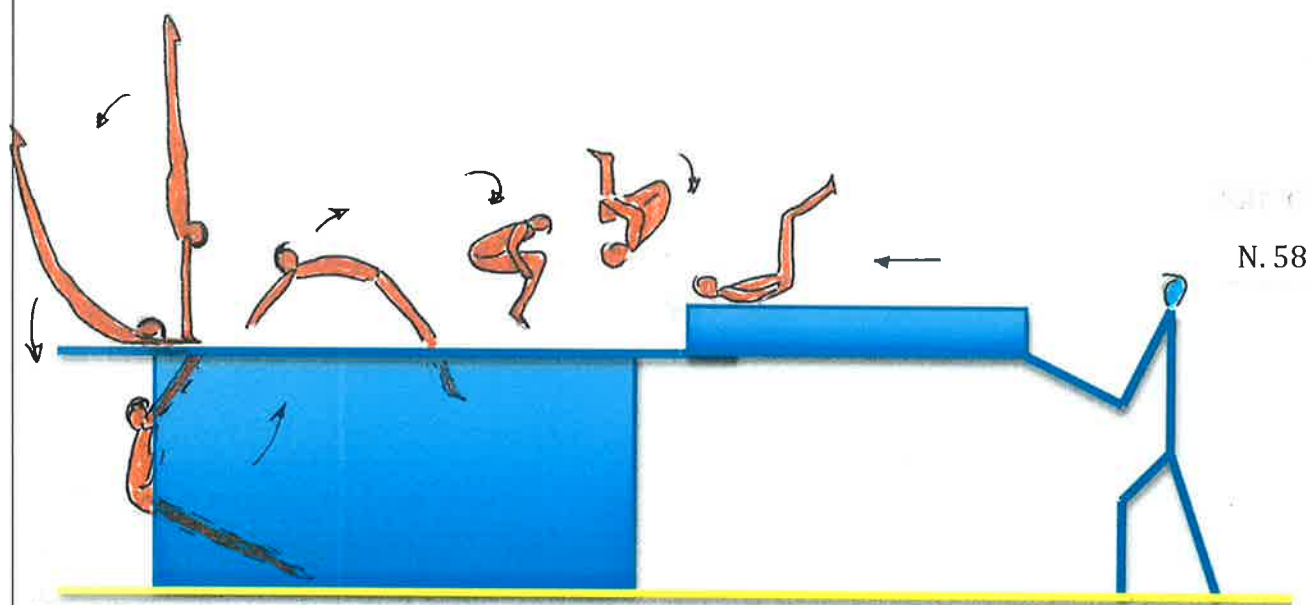
N. 56

ESEGUIRE: MOY CON ARRIVO SU UN TAPPETO INSERITO DALL'ISTRUTTORE.

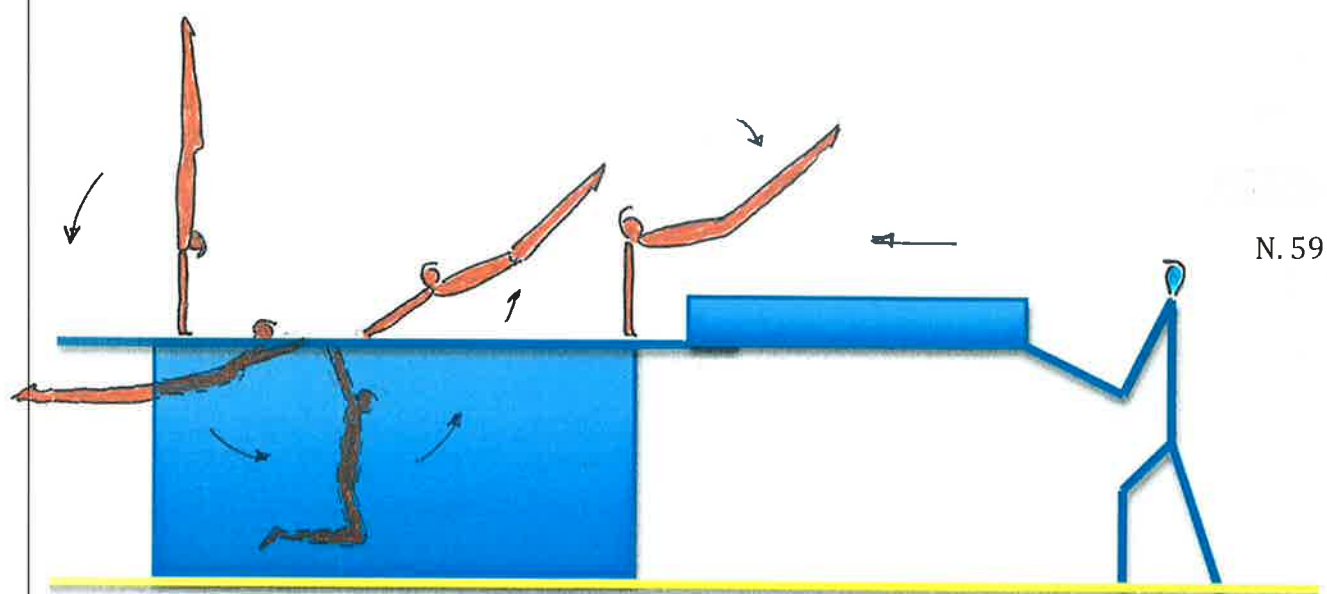


N. 57

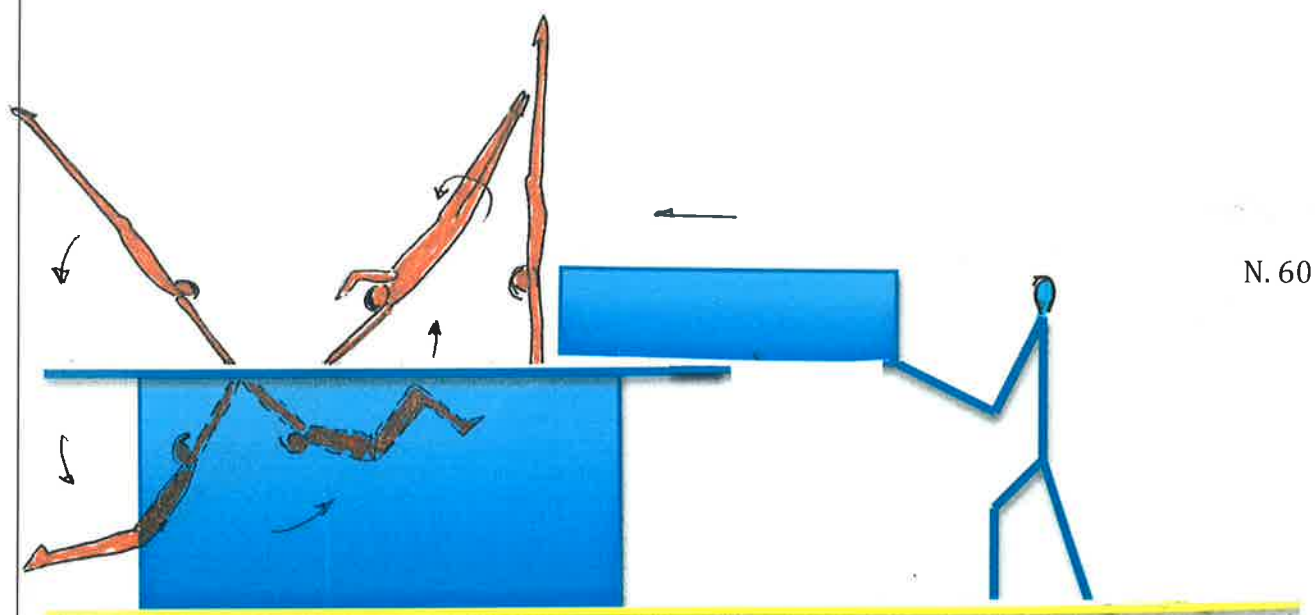
ESEGUIRE: TIPPELT E SALTO AVANTI RACCOLTO CON ARRIVO SU UN TAPPETO INSERITO DALL'INSEGNANTE.



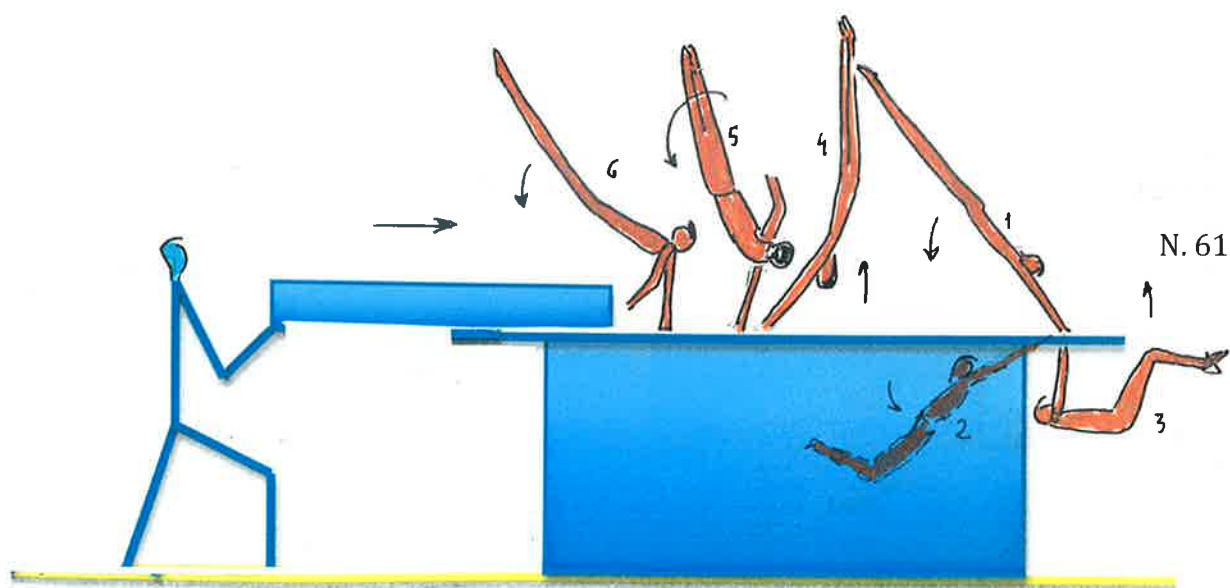
ESEGUIRE: MOY ALL'APPOGGIO, SENZA ABBANDONARE LE IMPUGNATURE CON ARRIVO SU UN TAPPETO INSERITO DALL'INSEGNANTE.



ESEGUIRE: GRANVOLTA DIETRO, CON  $\frac{1}{2}$  GIRO ALLA VERTICALE – CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'ISTRUTTORE.

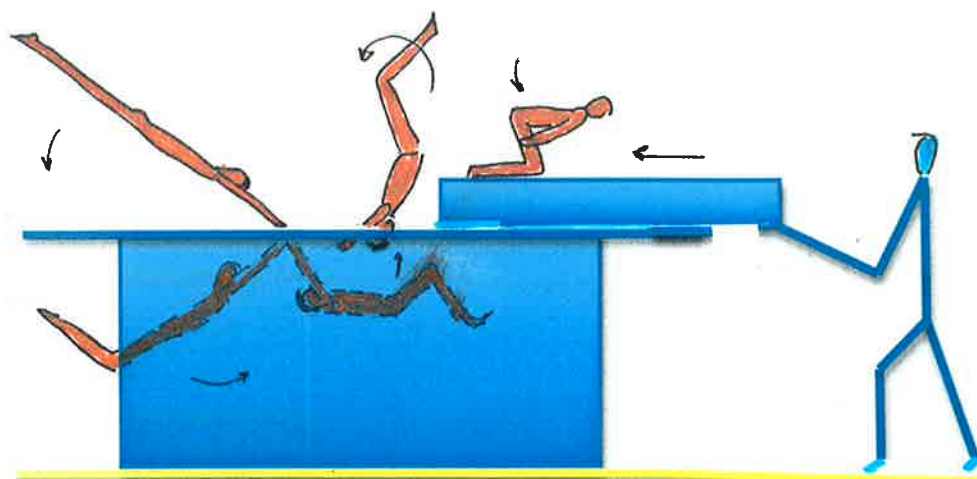


ESEGUIRE: GRANVOLTA DIETRO, CON  $\frac{1}{2}$  GIRO ALL'APPOGGIO. ARRIVO SU UN TAPPETO INSERITO DALL'INSEGNANTE.



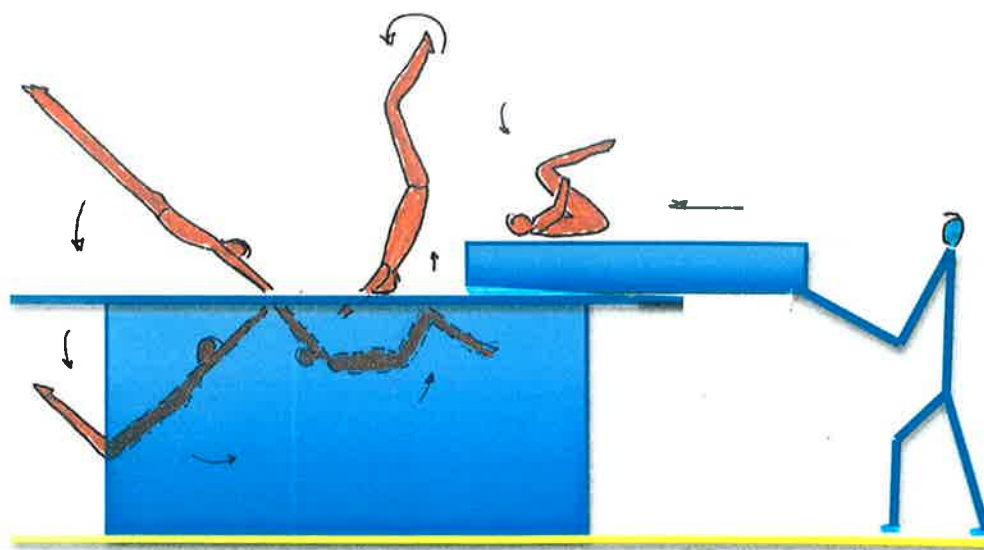


ESEGUIRE: PREPARAZIONE AL BELLE RACCOLTO O CARPIATO, CON ARRIVO IN GINOCCHIO SU UN TAPPETO INSERITO DALL'INSEGNANTE.



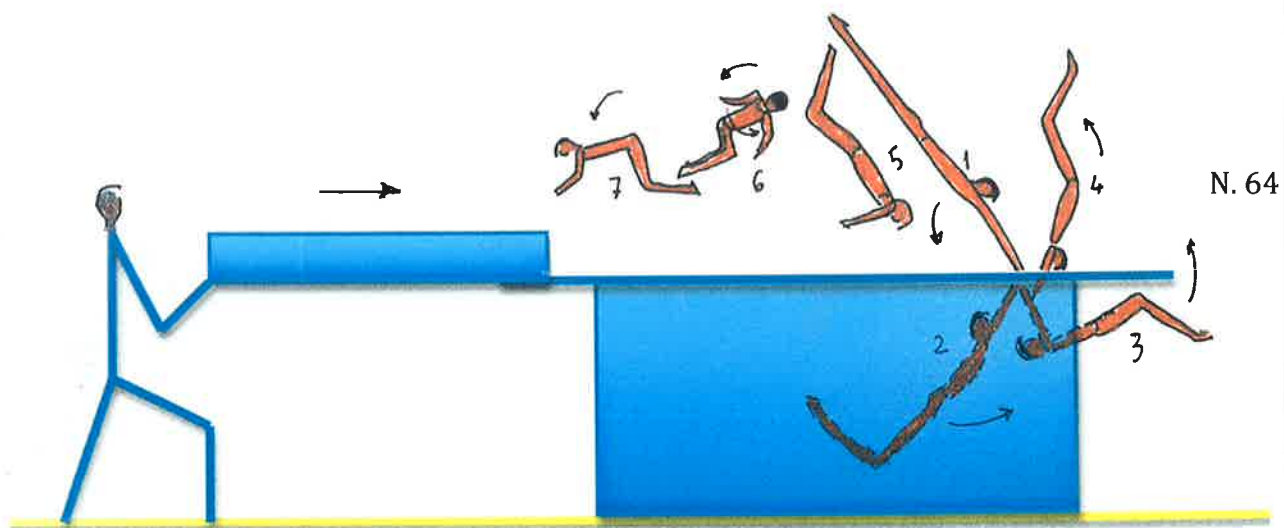
N. 62

ESEGUIRE: PREPARAZIONE AL BELLE RACCOLTO O CARPIATO, CON ARRIVO SUL DORSO SU UN TAPPETO INSERITO DALL'INSEGNANTE.

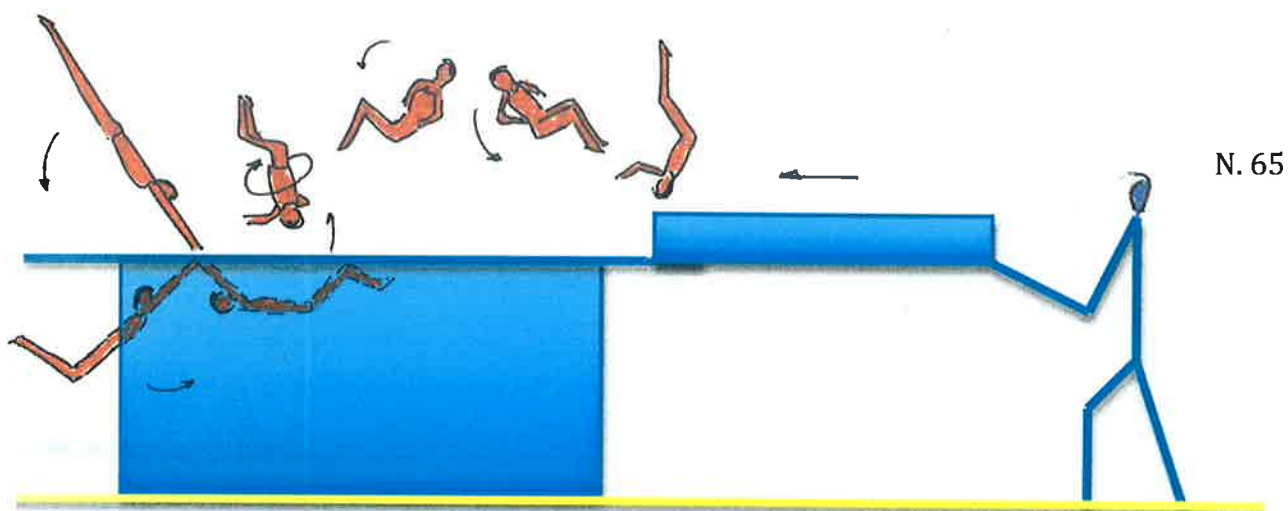


N. 63

ESEGUIRE: GRANVOLTA DIETRO 1  $\frac{1}{4}$  SALTO DIETRO RACCOLTO CON  $\frac{1}{2}$  AVV. E ARRIVO SU UN TAPPETO POSTO DALL'INSEGNANTE.

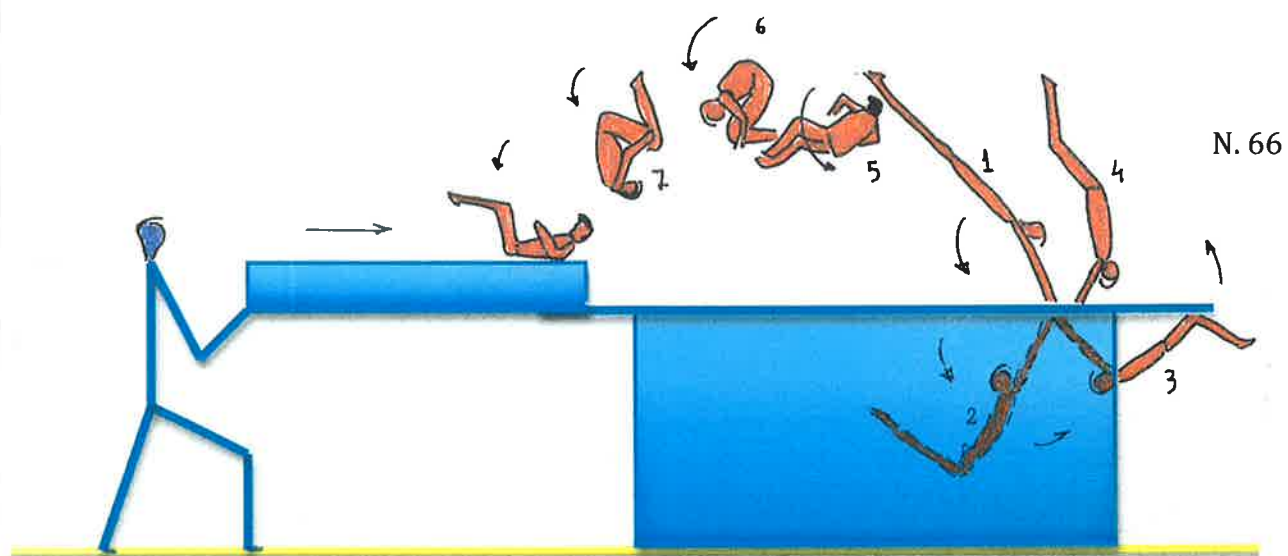


ESEGUIRE: QUINTERO, CON ARRIVO SU UN TAPPETO INSERITO DALL'INSEGNANTE.

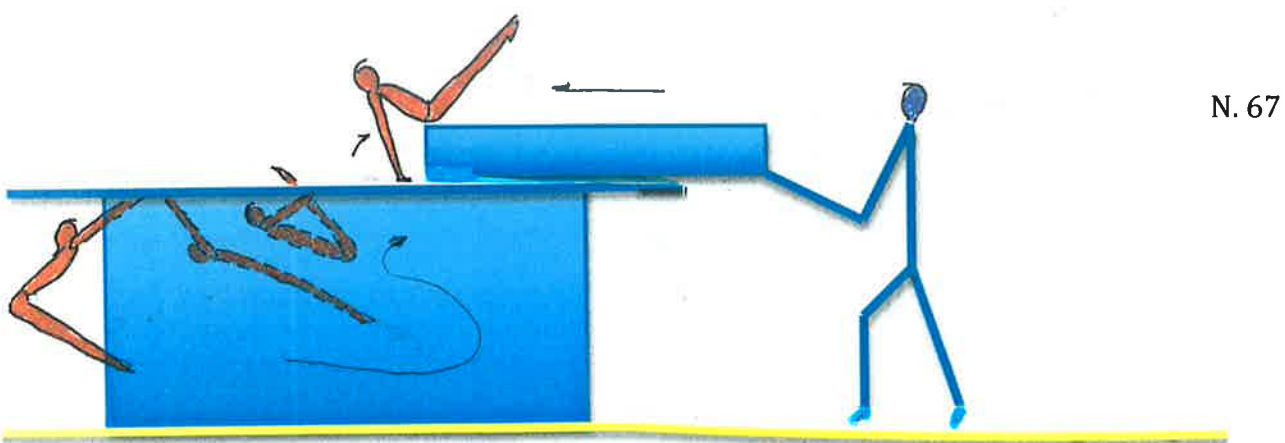




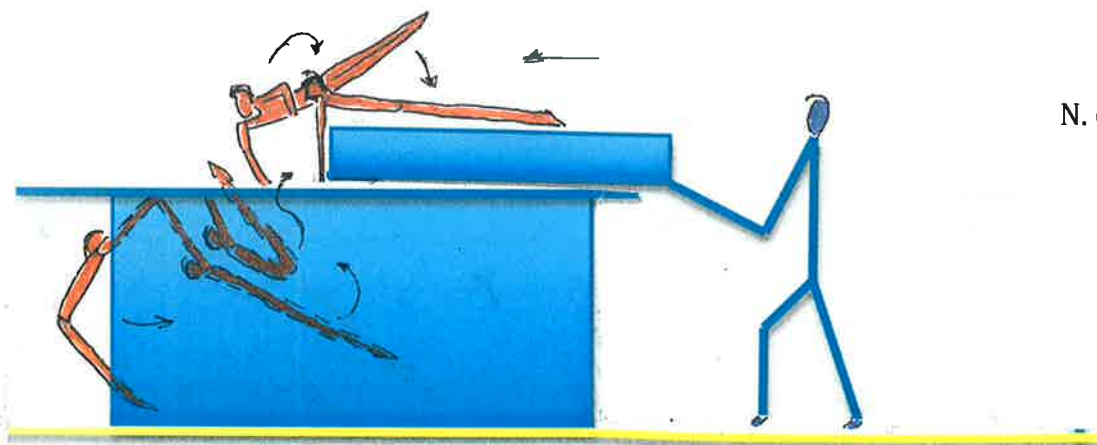
ESEGUIRE: TANAKA CON ARRIVO SU UN TAPPETO INSERITO DALL'INSEGNANTE.



ESEGUIRE: KIPPE LUNGA CON ARRIVO SU UN TAPPETO INSERITO DALL'INSEGNANTE.

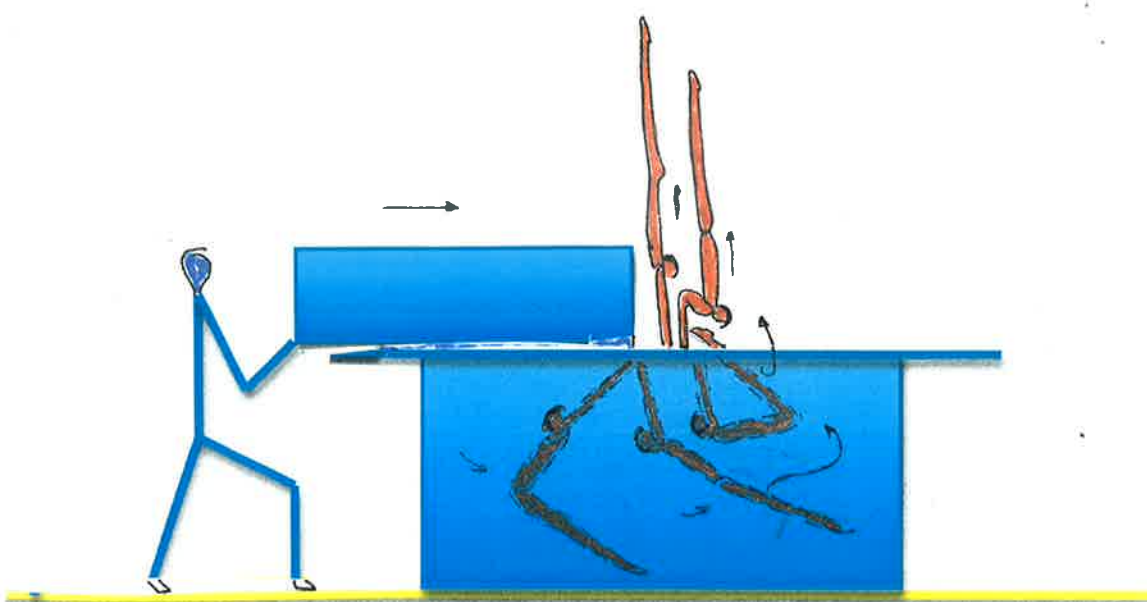


ESEGUIRE: KIPPE LUNGA CON  $\frac{1}{2}$  GIRO ALL'APPOGGIO E ARRIVO SU UN TAPPETO INSERITO DALL'INSEGNANTE.



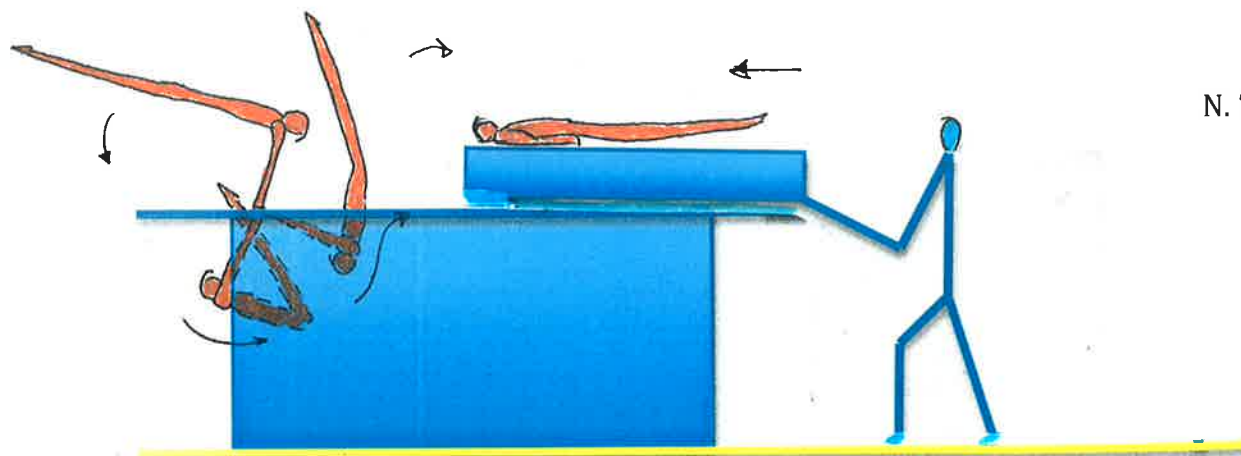
N. 68

ESEGUIRE: KIPPE LUNGA VERTICALE CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'INSEGNANTE.



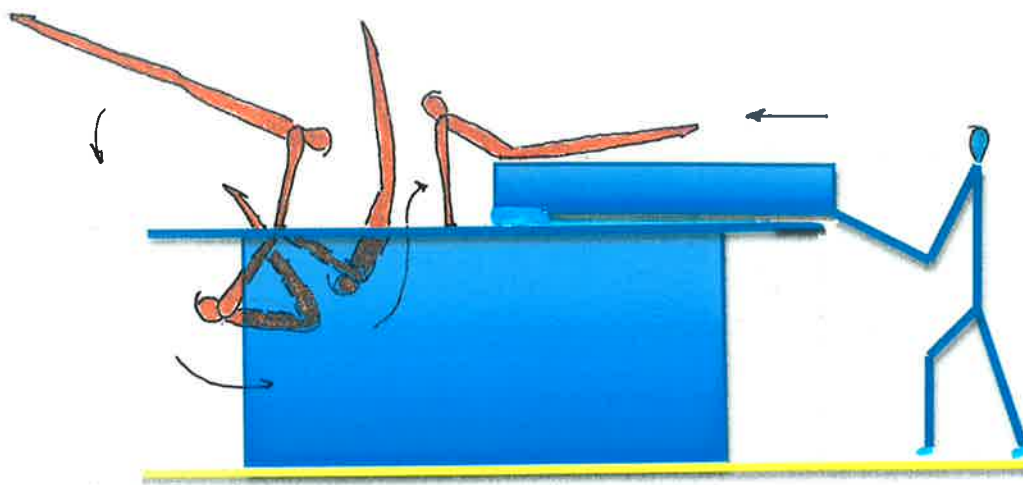
N. 69

ESEGUIRE: IMPENNATA ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE, ARRIVANDO SUPINI SU UN TAPPETO POSTO DALL'INSEGNANTE.



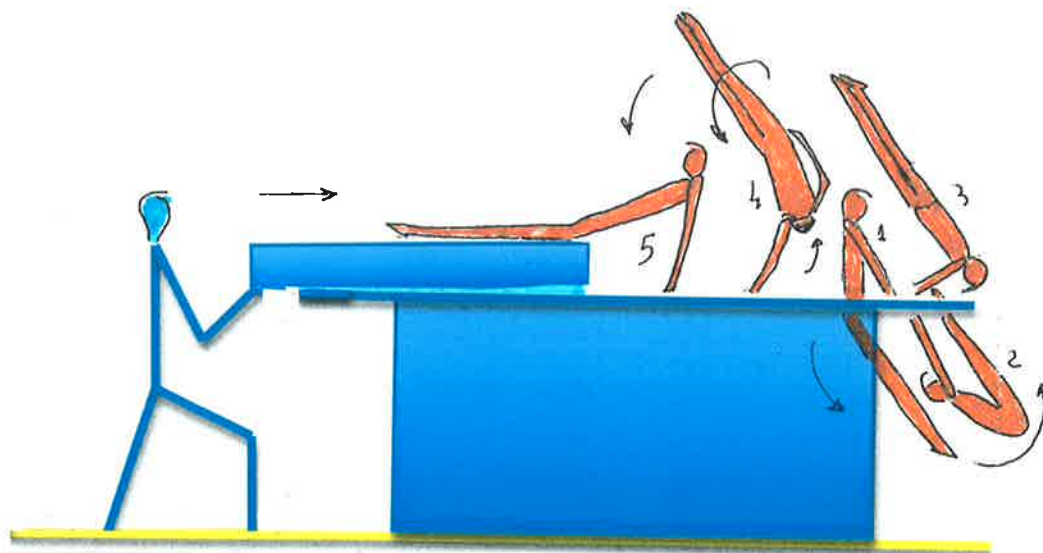
N. 70

ESEGUIRE: IMPENNATA ALL'APPOGGIO CON ARRIVO SU UN TAPPETO POSTO DALL'INSEGNANTE.



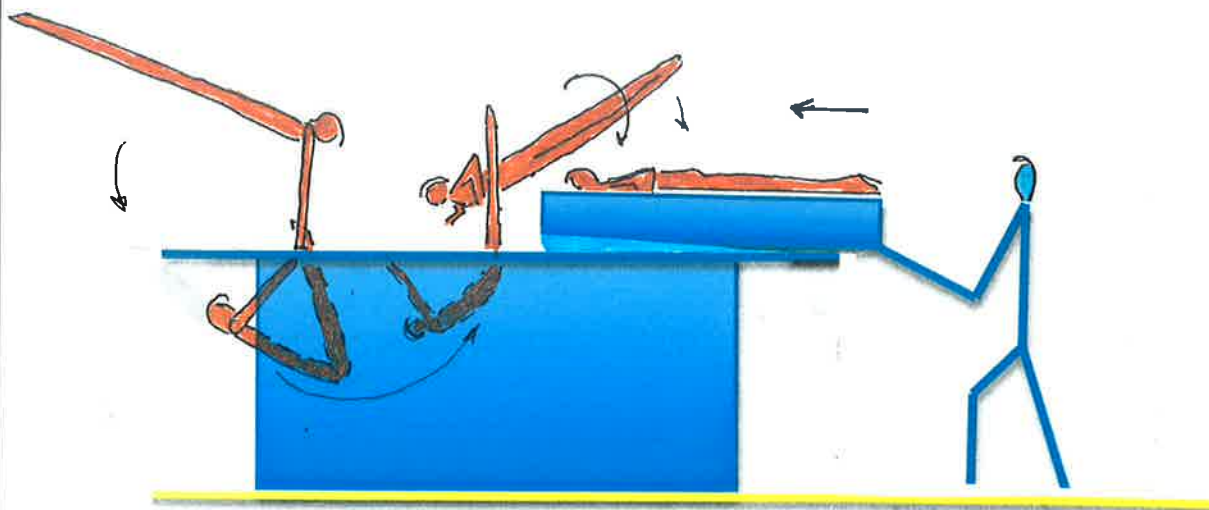
N. 71

ESEGUIRE: CONTROKIPPE CON  $\frac{1}{2}$  GIRO E ARRIVO SU UN TAPPETO POSTO DALL'INSEGNANTE.



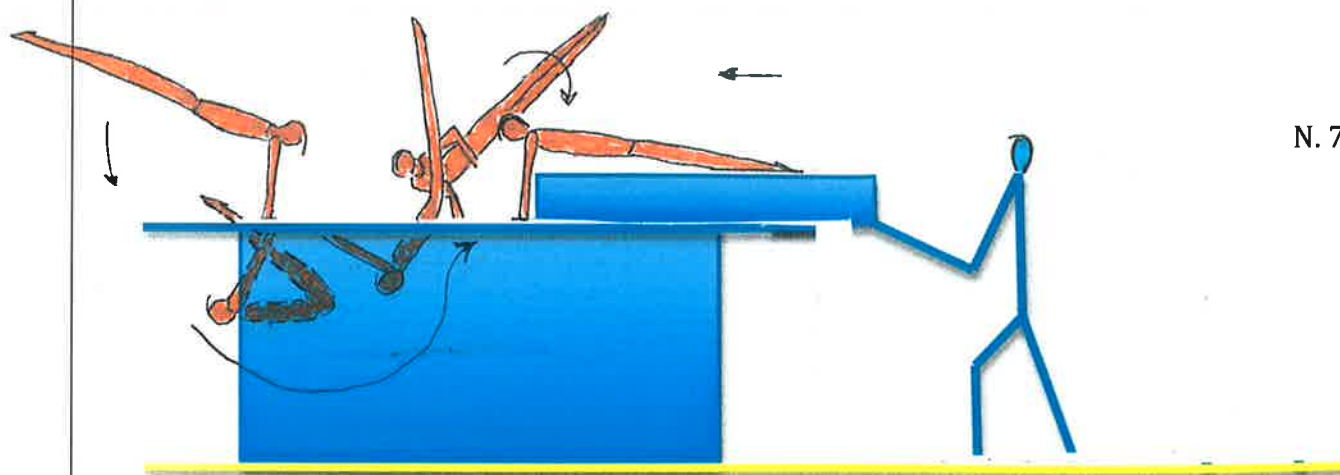
N. 72

ESEGUIRE: IMPENNATA BRACHIALE CON  $\frac{1}{2}$  GIRO E ARRIVO SUL TAPPETO POSTO DALL'INSEGNANTE.



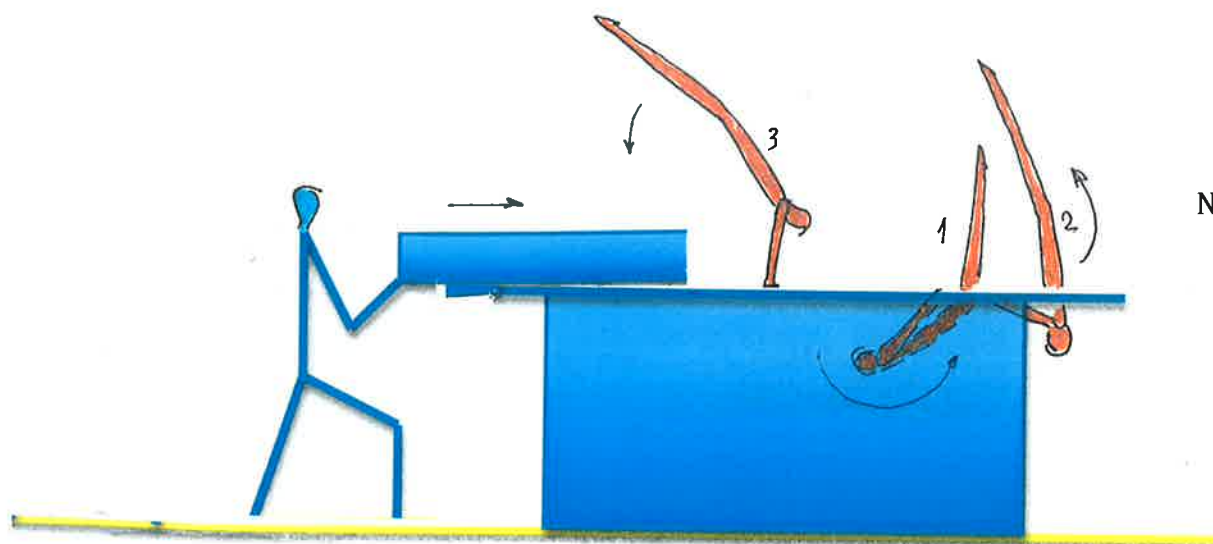
N. 73

ESEGUIRE: IMPENNATA CON  $\frac{1}{2}$  GIRO ALL'APPOGGIO E ARRIVO SUL TAPPETO POSTO DALL'INSEGNANTE.



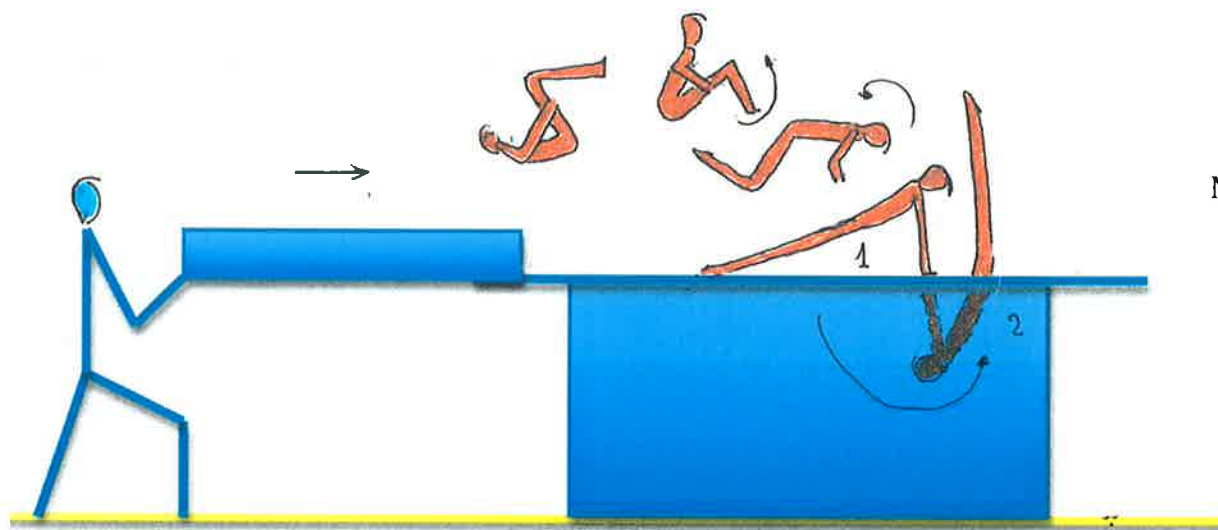
N. 74

ESEGUIRE: CONTROKIPPE (anche alla verticale) CON L'INSERIMENTO DI UN TAPPETO DA PARTE DELL'ISTRUTTORE.



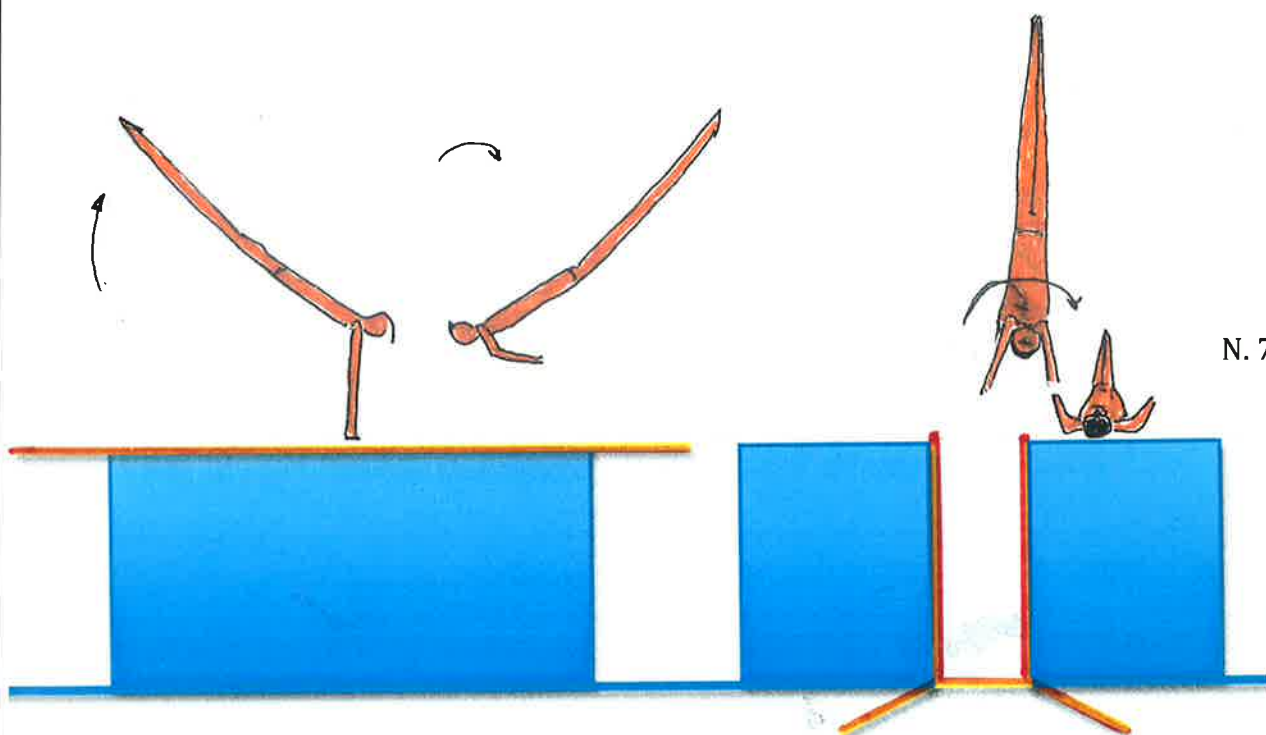
N. 75

ESEGUIRE: PREPARAZIONE AL TAJEDA CON ARRIVO SULLA SCHIENA, SUL TAPPETO INSERITO DALL'INSEGNANTE.



N. 76

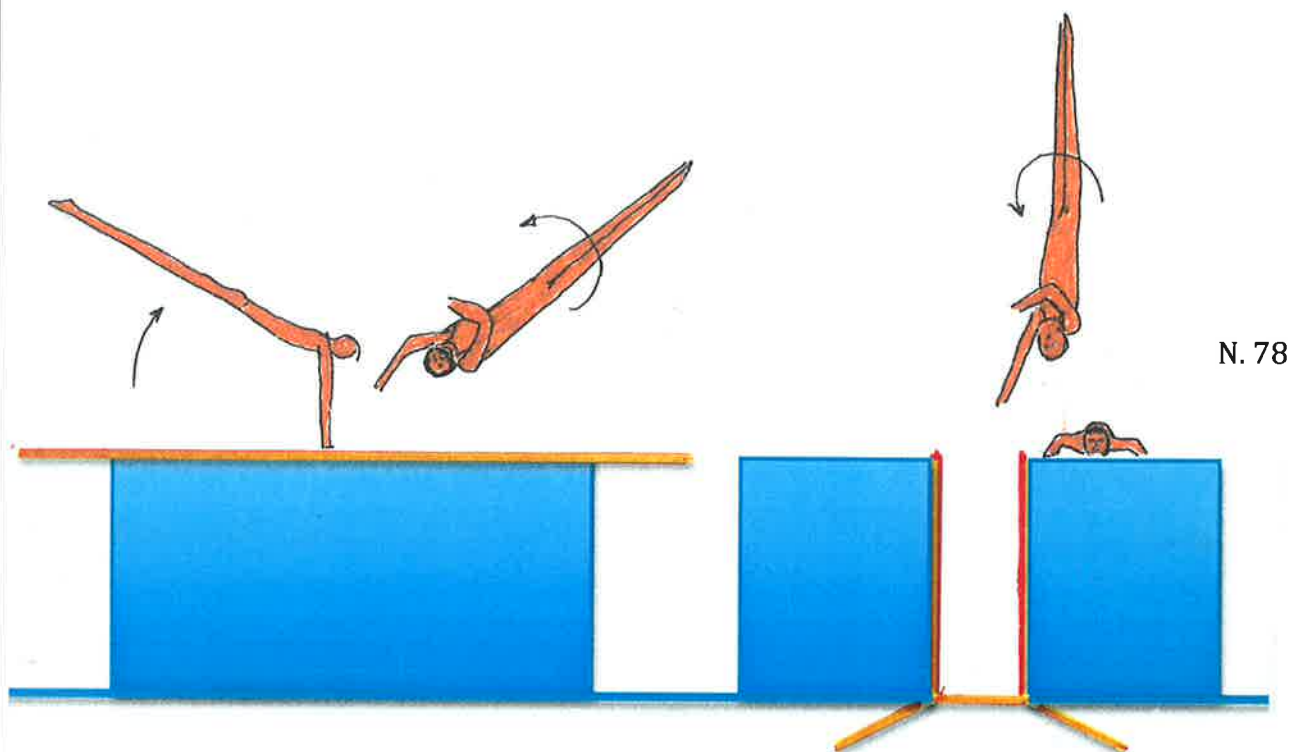
ESEGUIRE: SALTO AVANTI CARPIATO O TESO, ARRIVANDO SUPINI SU UN TAPPETO POSTO LATERALMENTE.



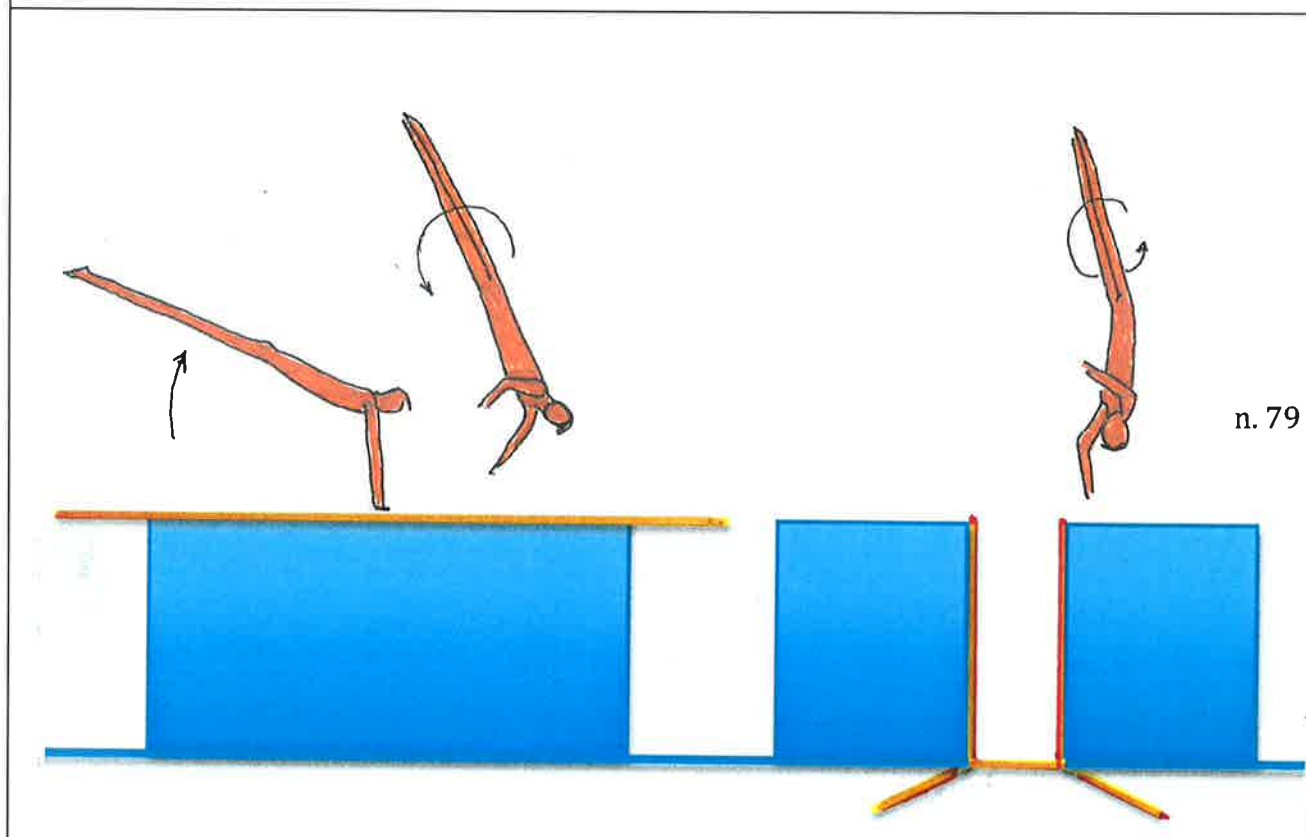
N. 77



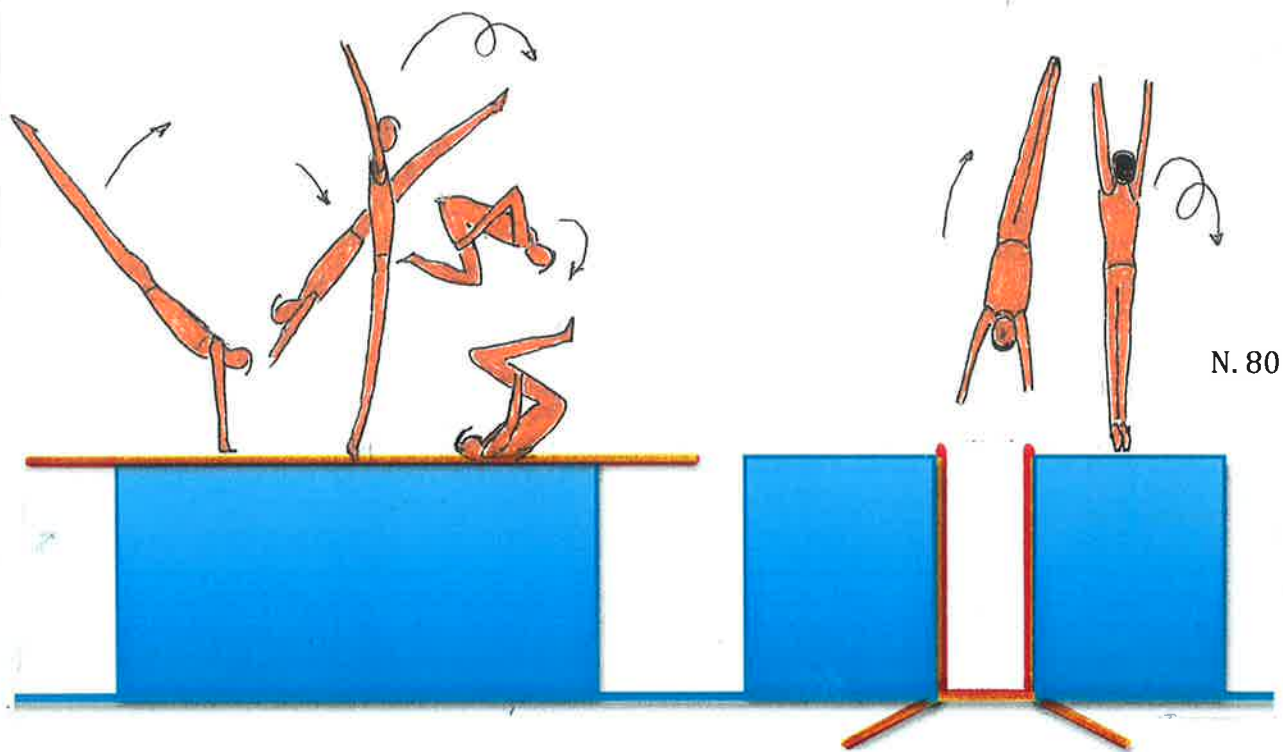
ESEGUIRE: SALTO AVANTI CARPIATO O TESO CON  $\frac{1}{2}$  AVV. ARRIVANDO PRONI SU UN TAPPETO POSTO LATERALMENTE.



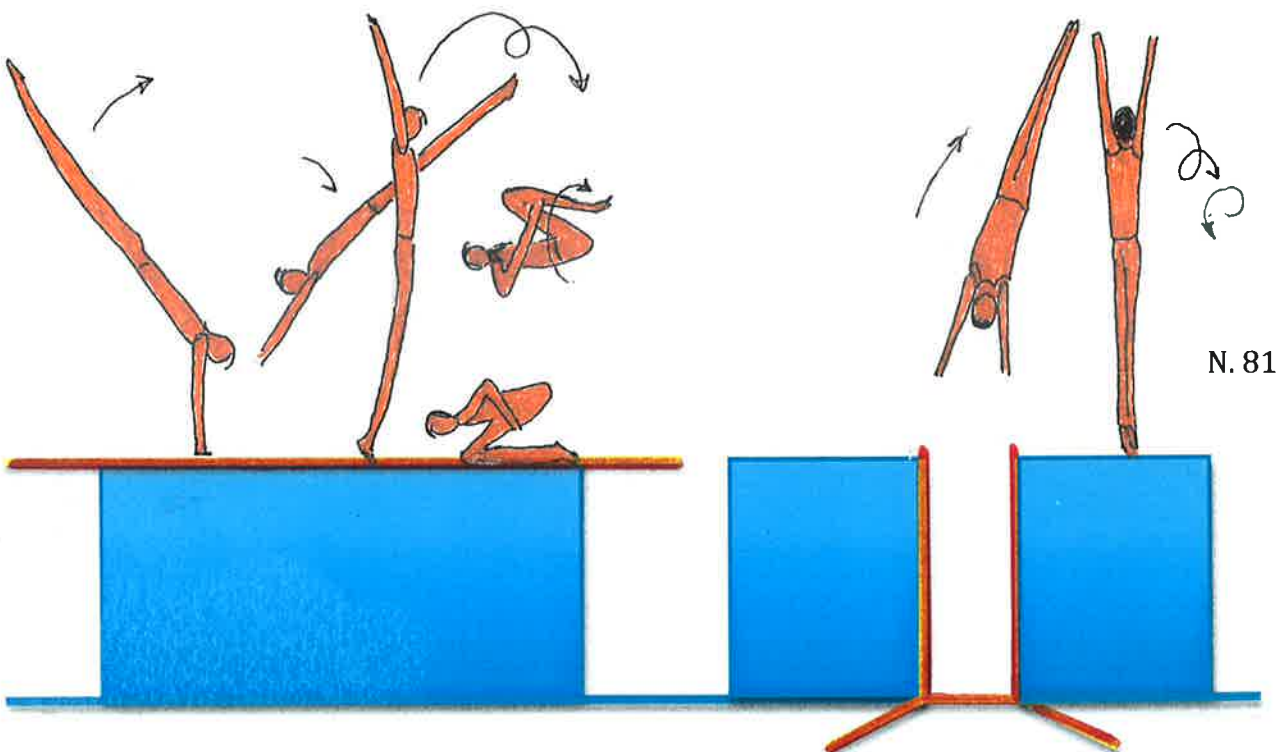
ESEGUIRE: SALTO AVANTI CARPIATO O TESO CON 1 - 1  $\frac{1}{2}$  - 2 - 2  $\frac{1}{2}$  ARRIVANDO SUPINI O PRONI (a seconda delle rotazioni) SU UN TAPPETO POSTO LATERALMENTE.



ESEGUIRE: PREPARAZIONE AL DOPPIO SALTO AV. RACC. O CARP. IN USCITA, ESEGUENDO UN SALTO AVANTI TESO CON ARRIVO IN PIEDI SU UN TAPPETO POSTO LATERALMENTE- A SEGUIRE 1 ½ RACC. O CARP. CON ARRIVO SUL DORSO.

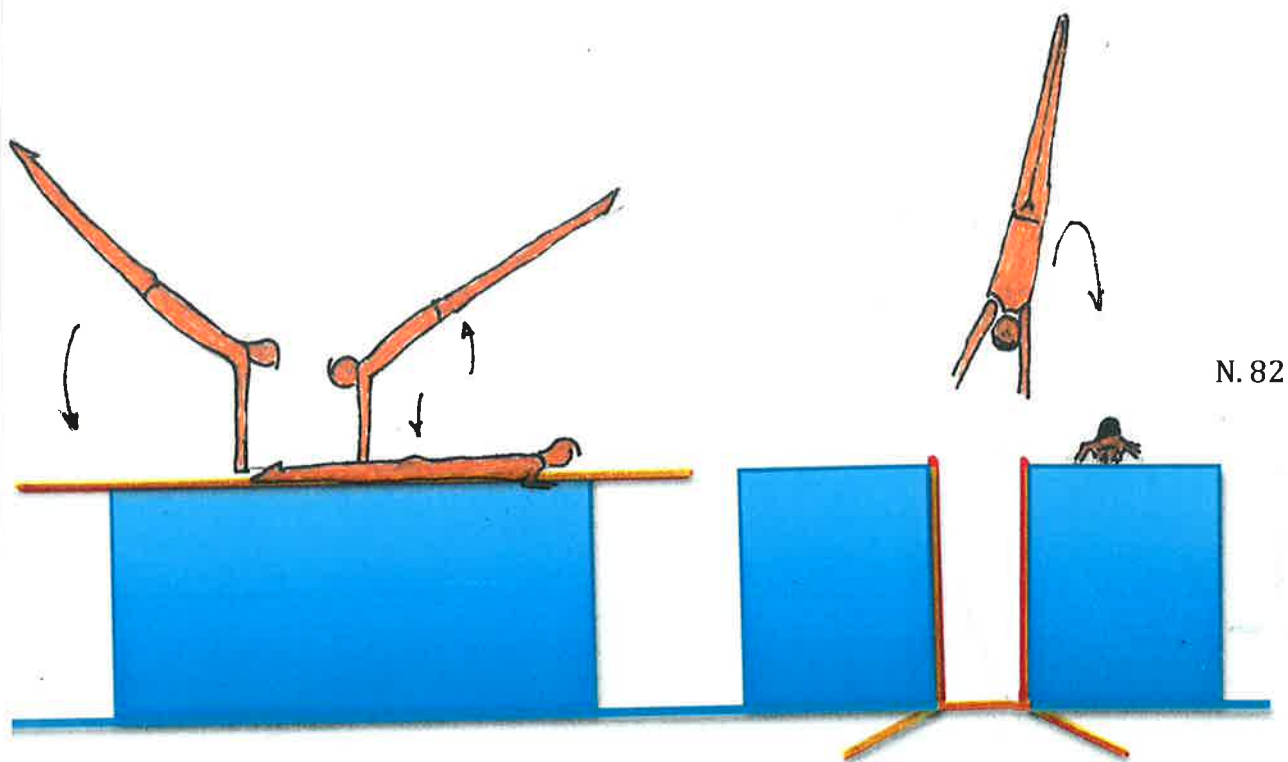


ESEGUIRE: PREPAREAZIONE AL DOPPIO SALTO AVANTI RACCOLTO CON ½ AVV.

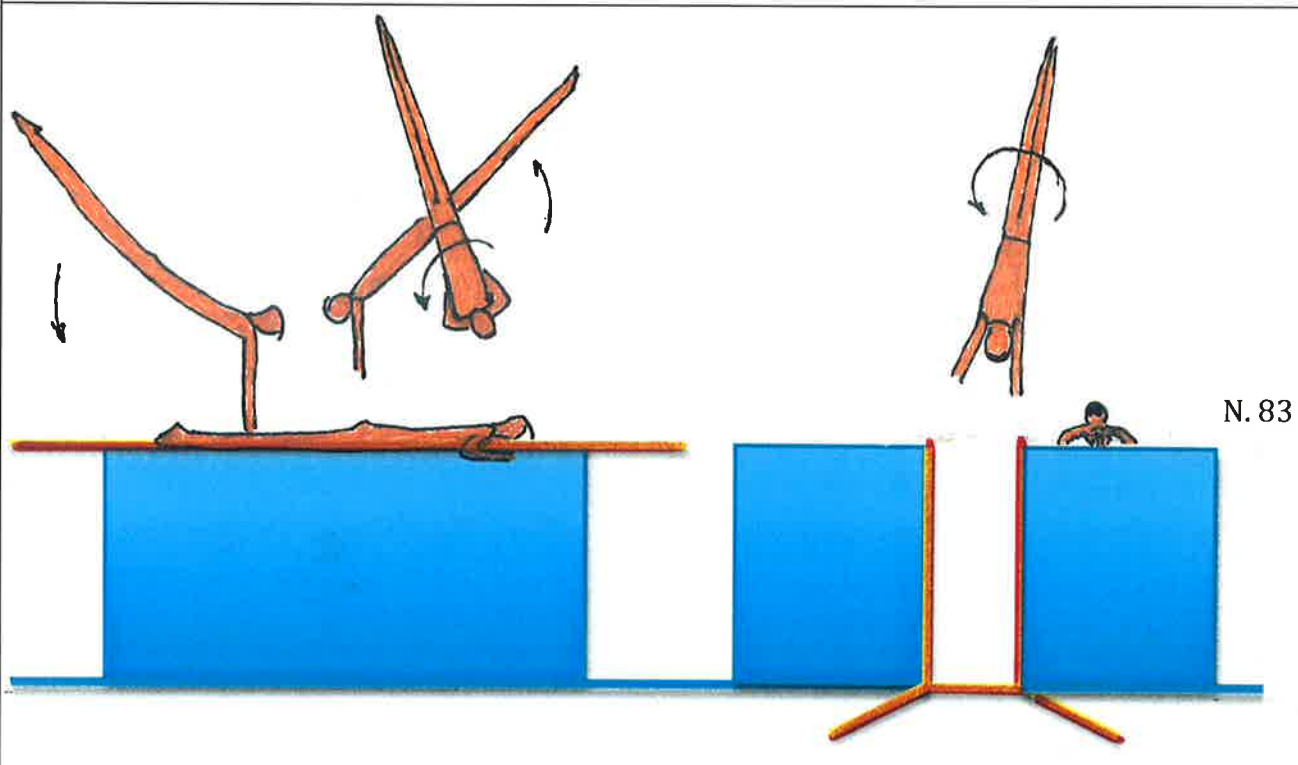




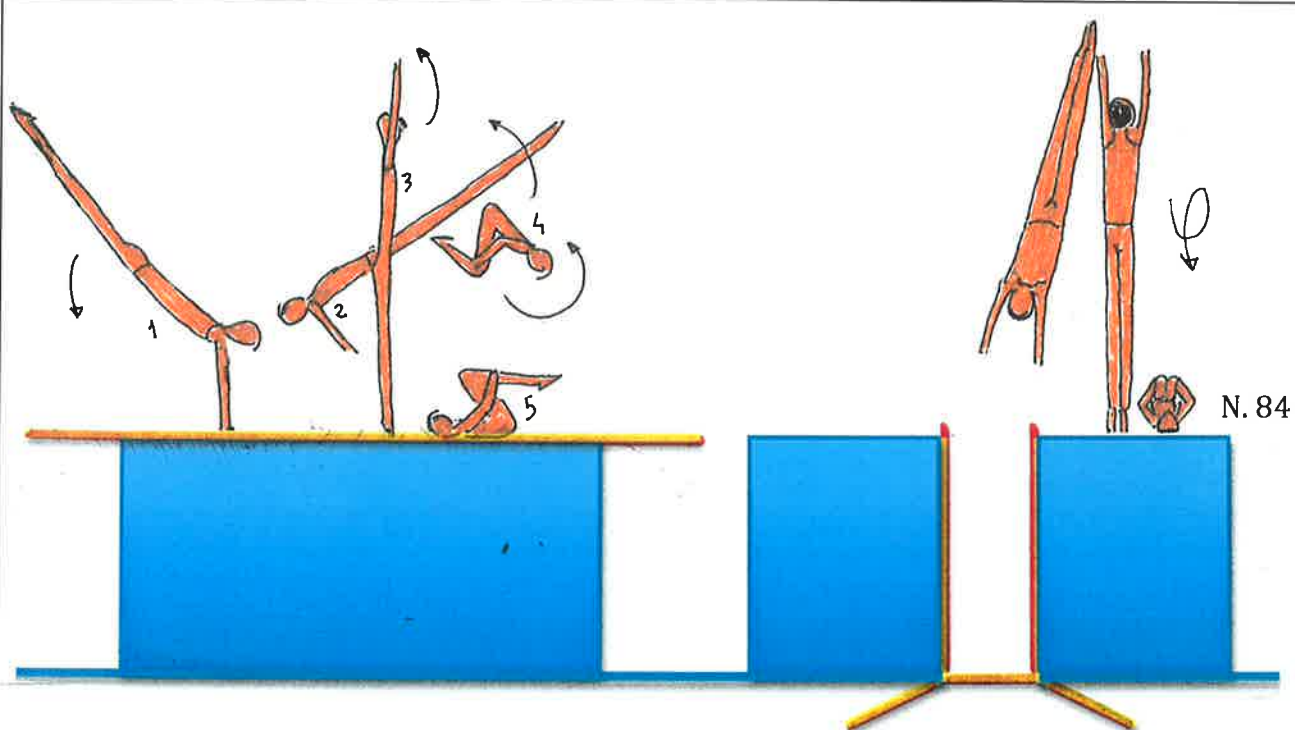
ESEGUIRE: SALTO DIETRO TESO CON ARRIVO PRONO SU UN TAPPETO POSTO LATERALMENTE.



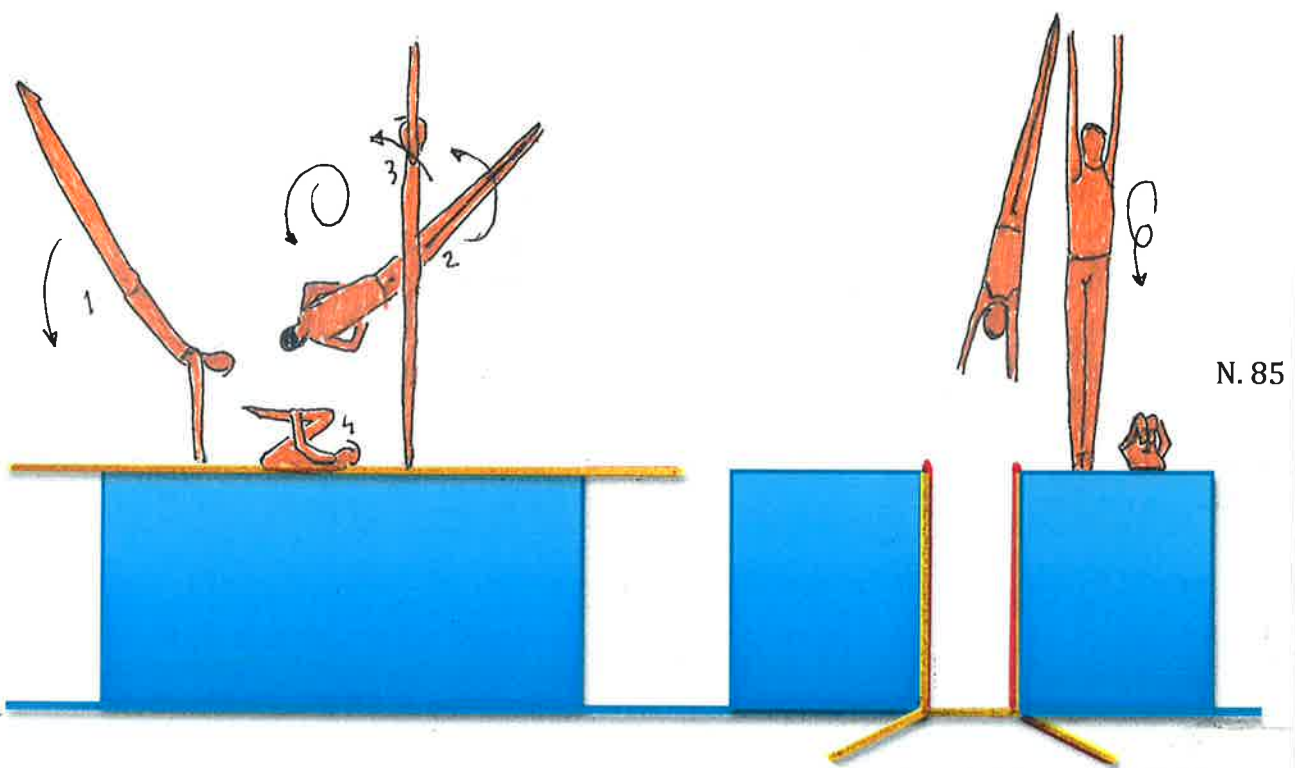
ESEGUIRE: SALTO TESO IN USCITA CON  $\frac{1}{2}$  -  $1\frac{1}{2}$  - 2 AVVITAMENTI CON ARRIVO PRONO O SUPINO, A SECONDA DELLE ROTAZIONI.



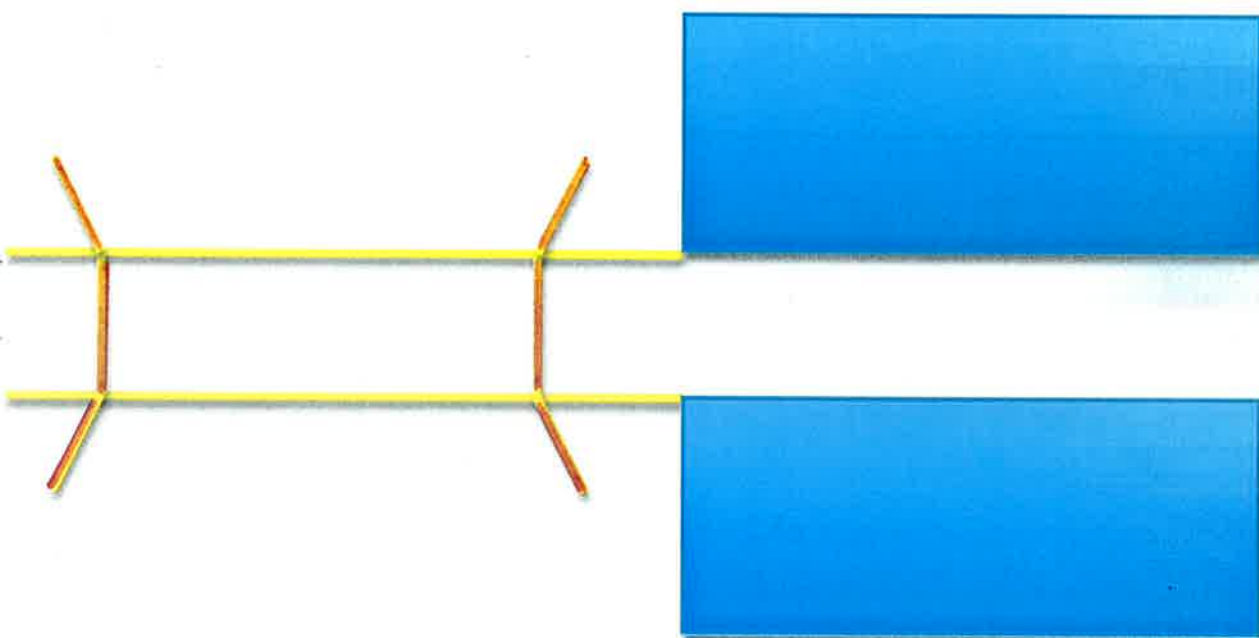
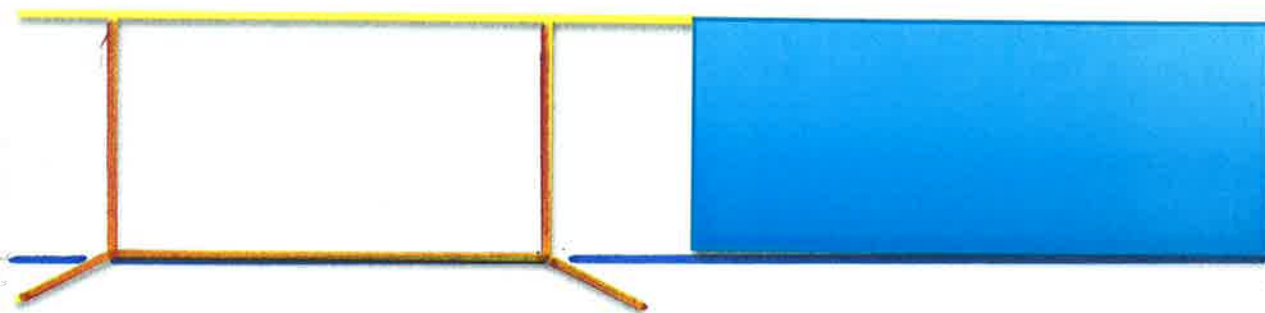
ESEGUIRE: PREPARAZIONE AL DOPPIO SALTO DIETRO RACC. O CARP. IN USCITA, ESEGUENDO UN SALTO DIETRO TESO CON ARRIVO IN PIEDI SU UN TAPPETO POSTO LATERALMENTE- A SEGUIRE, 1 ½ RACC. O CARP. CON ARRIVO SUL DORSO.



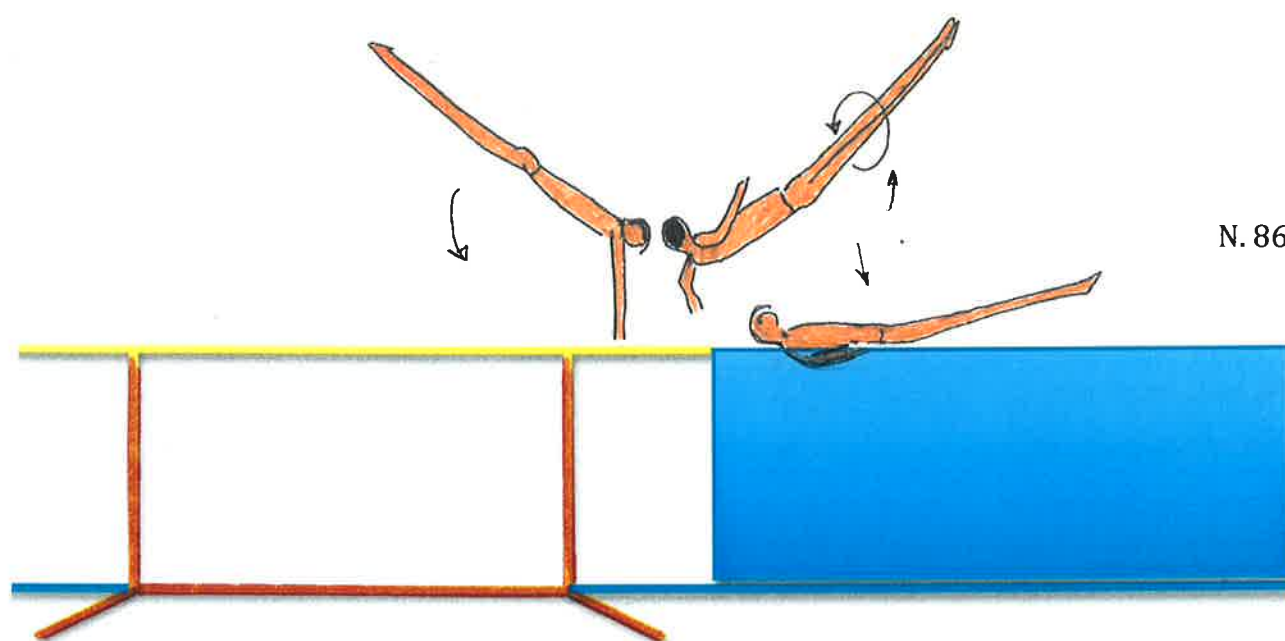
ESEGUIRE: SALTO DIETRO CON ½ AVV. E SALTO AVANTI CON ARRIVO DI SCHIENA CON ARRIVO SU UN TAPPETO POSTO LATERALMENTE. (prep. Al Kato).



SISTEMARE GLI ATTREZZI COME RIPORTATO IN FIGURA

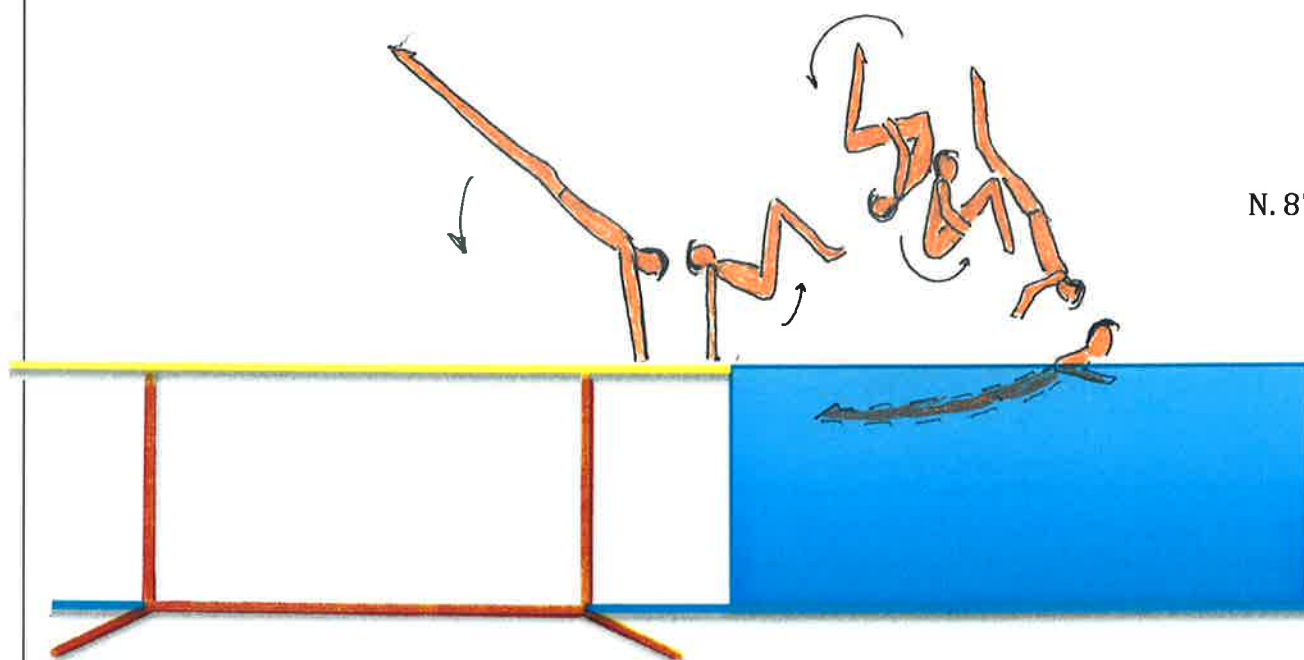


ESGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, CARMINUCCI.



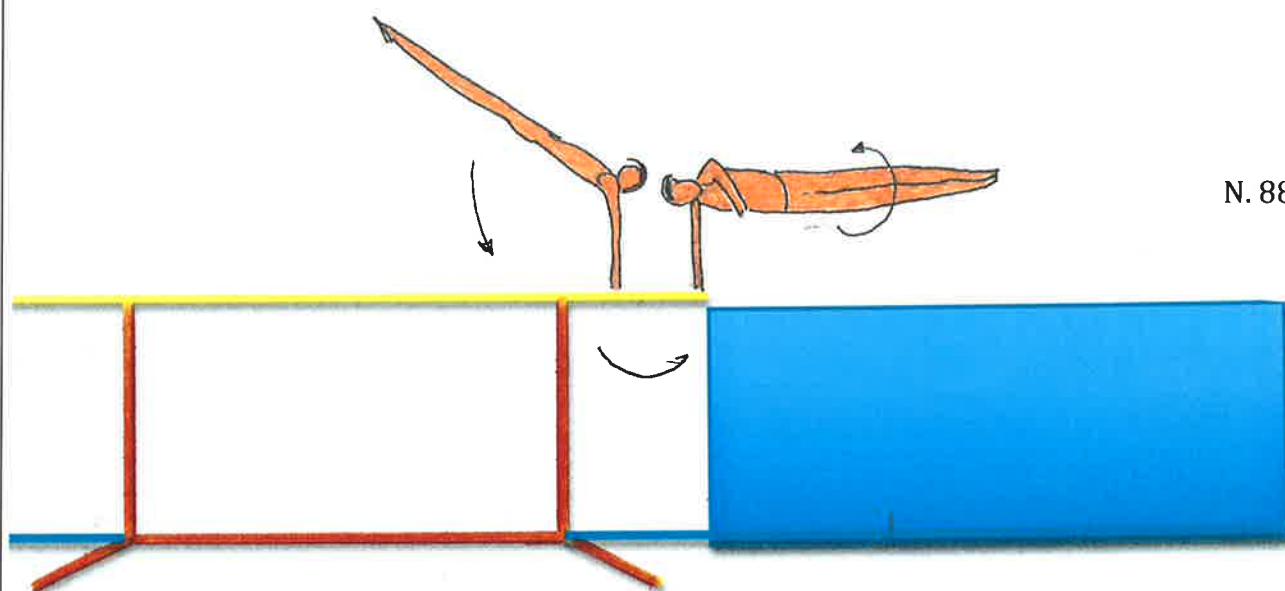
N. 86

ESGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, MORISUE.



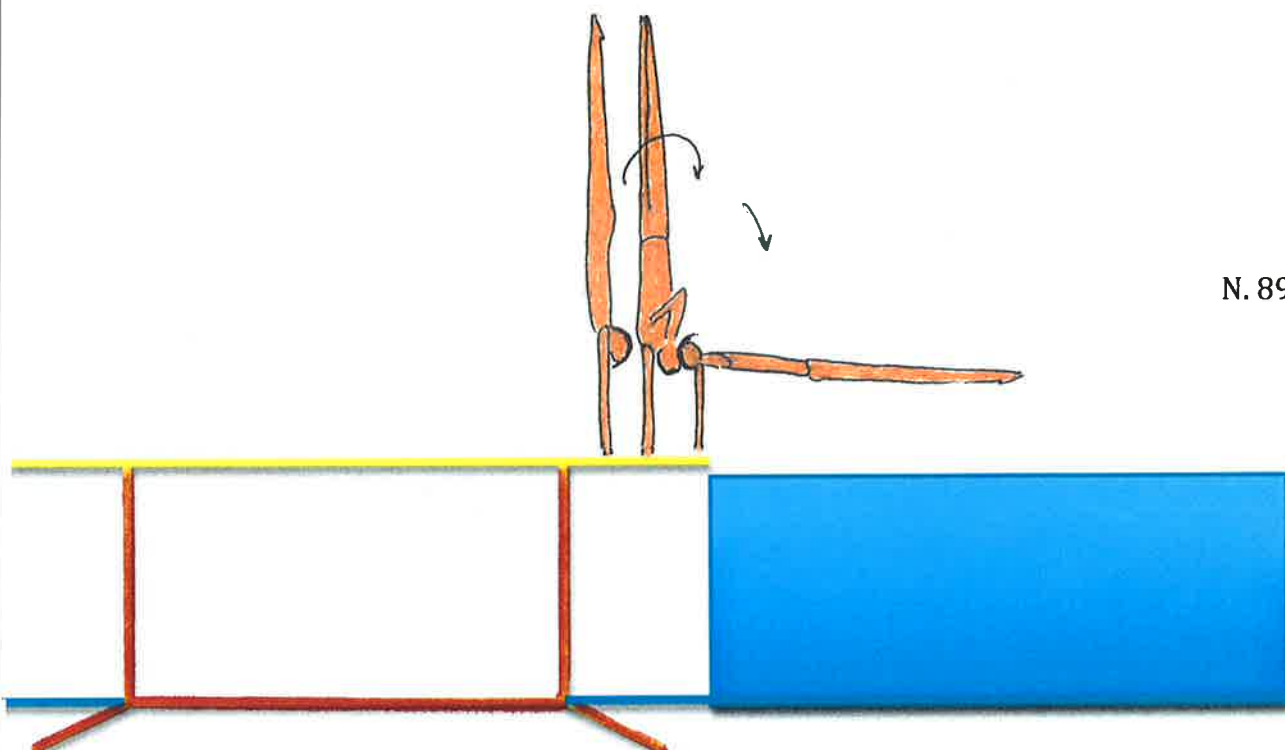
N. 87

ESGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, DIETRO-FRONT DORSALE.



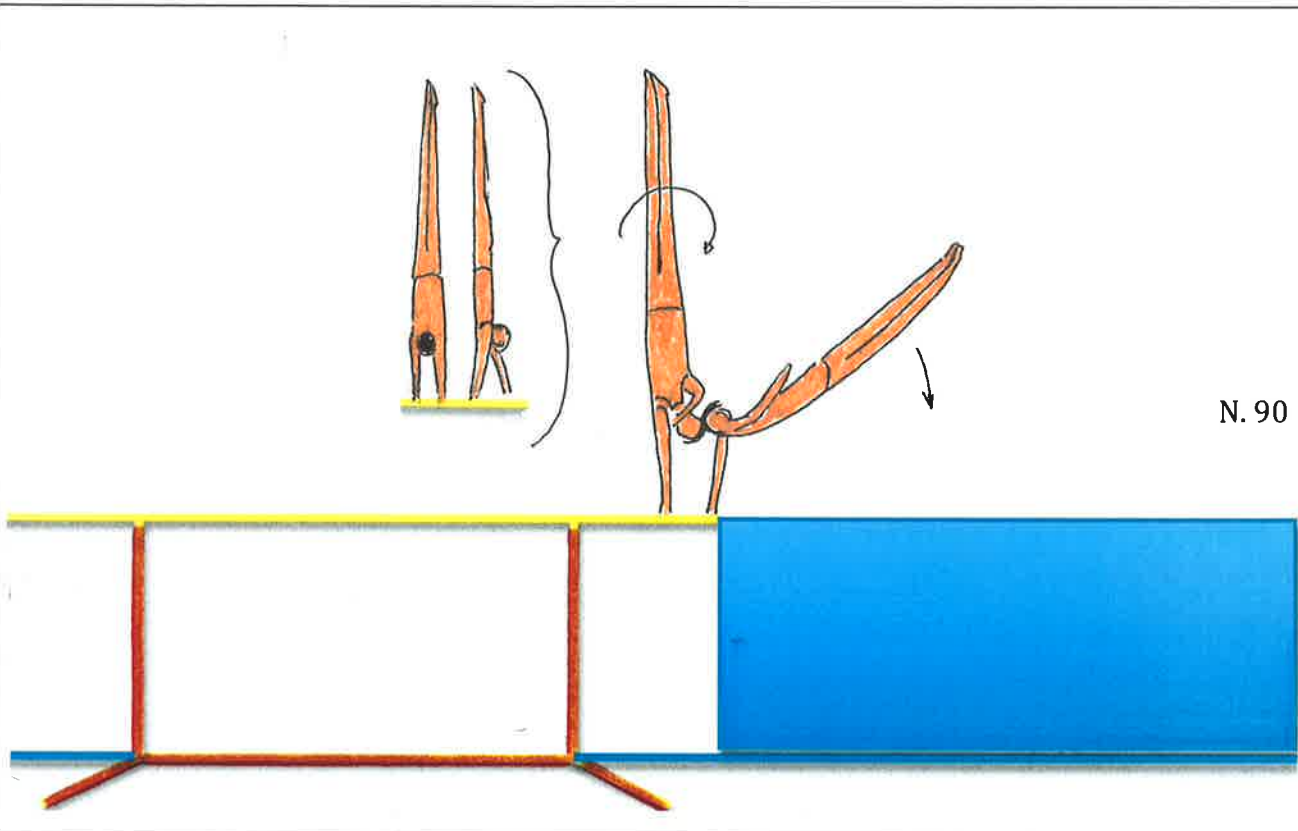
N. 88

ESGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, HEALY.

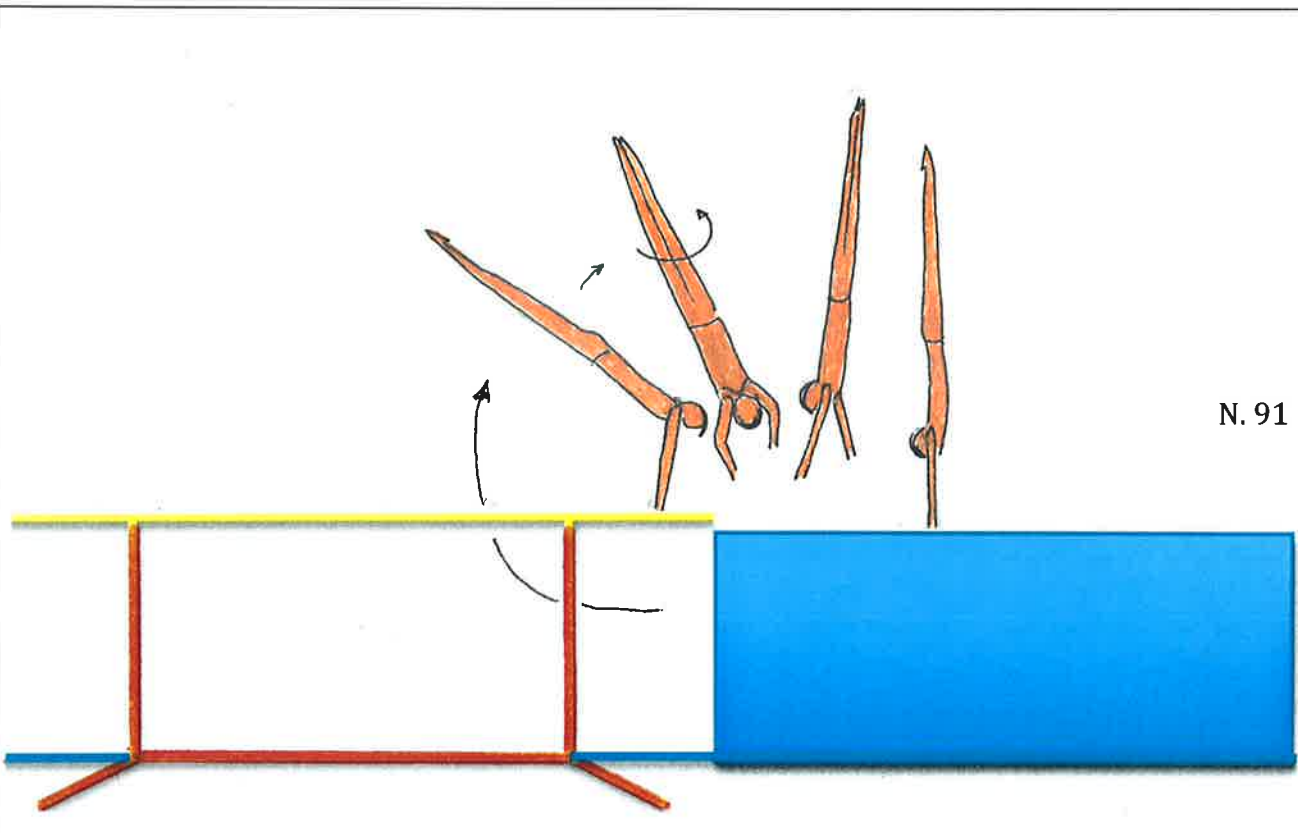


N. 89

ESGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, DALLA VERTICALE SU UNO STAGGIO, HEALY ALL'APPOGGIO.

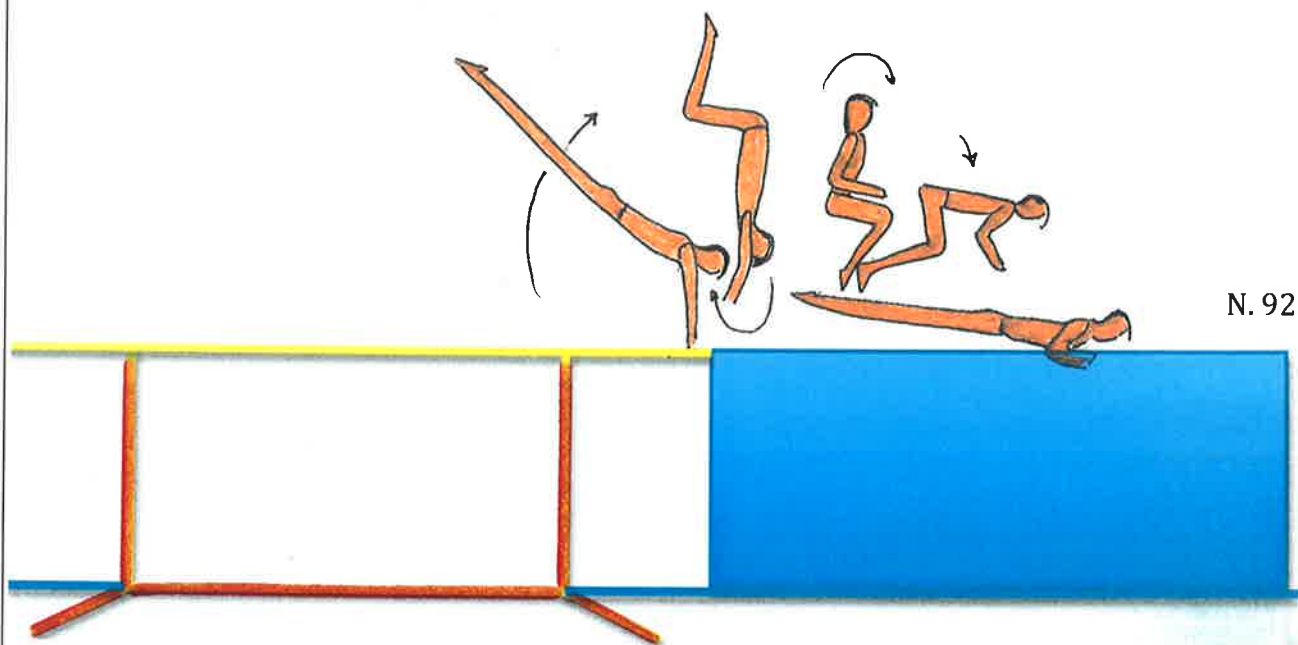


ESGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, OSCILLARE D. CON  $\frac{1}{2}$  GIRO SALTATO ALLA VERTICALE.

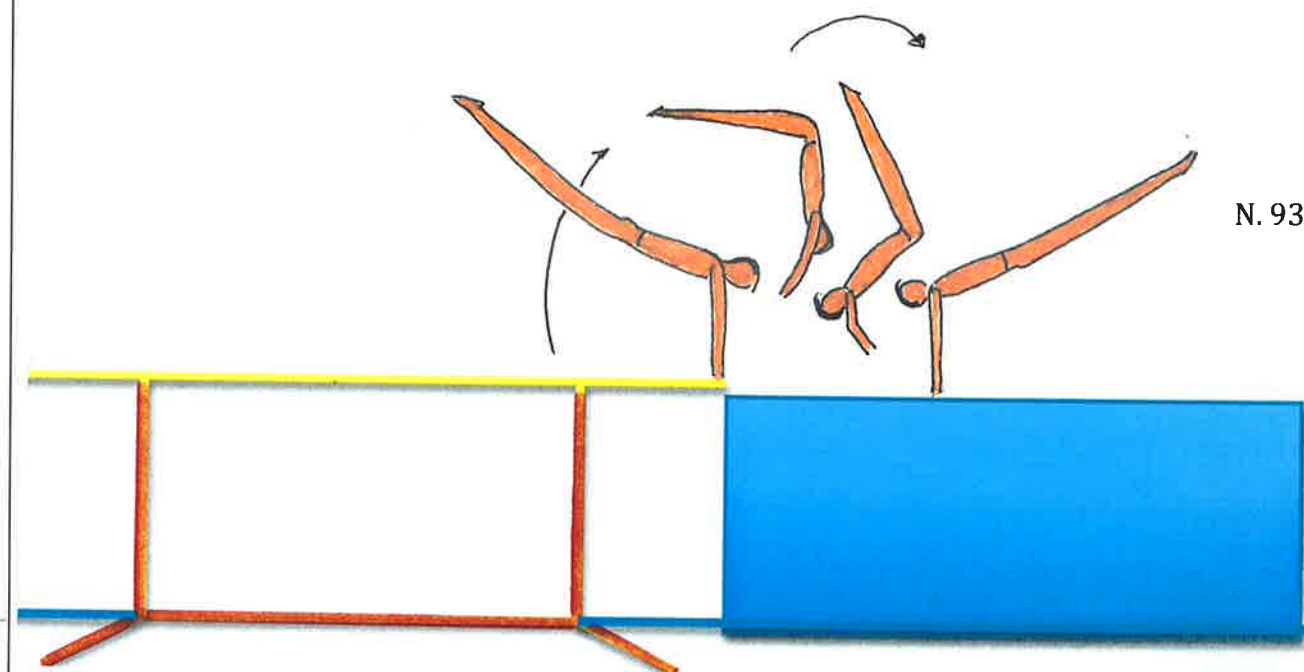




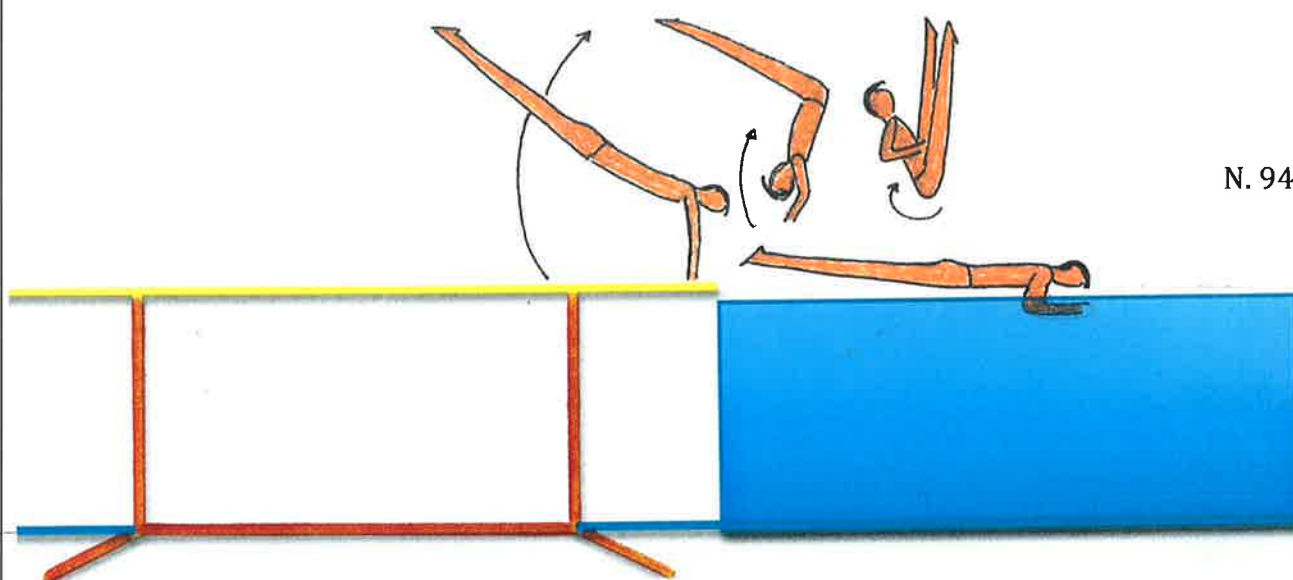
ESGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, 1 ¼ SALTO AV. RACC. O CARP. ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE.



ESGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, SALTO AVANTI ALL'APPOGGIO.

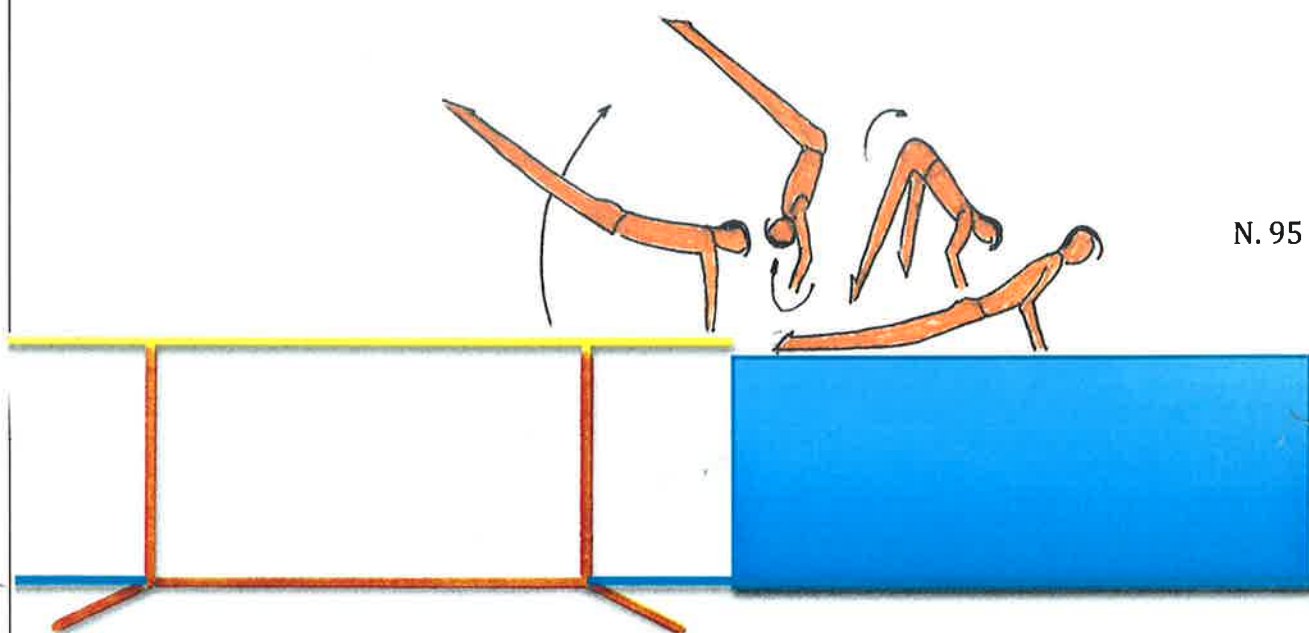


ESGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, 1  $\frac{1}{4}$  SALTO AVANTI CON GAMBE DIVARICATE ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE.



N. 94

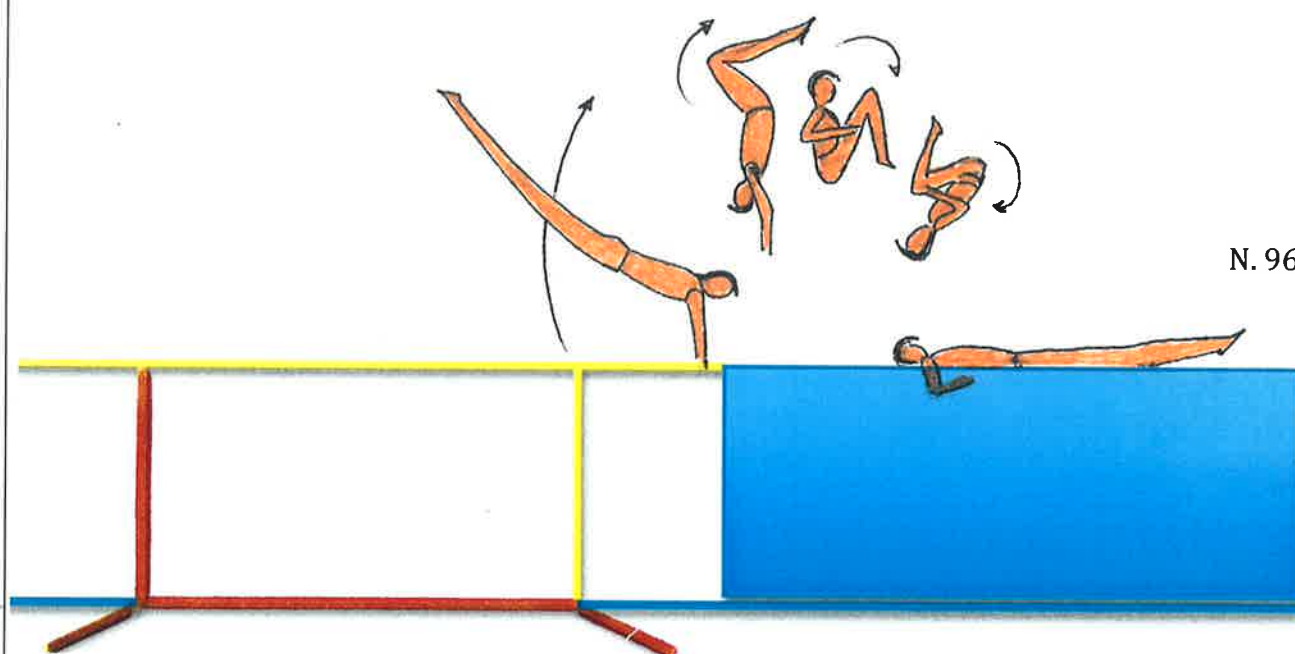
ESGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, 1  $\frac{1}{4}$  SALTO AVANTI CON GAMBE DIVARICATE ALL'APPOGGIO, ANCHE CON BRACCIA PIEGATE.



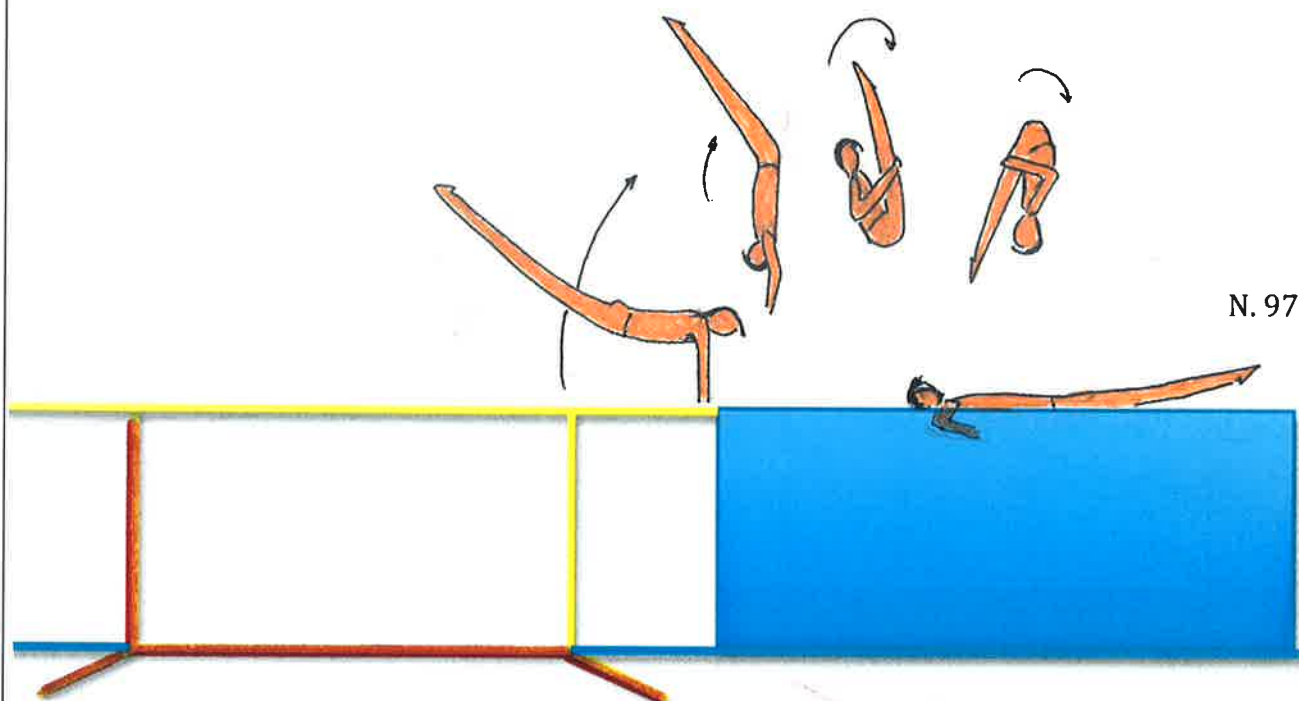
N. 95



ESGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, DOPPIO SALTO AVANTI RACCOLTO ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE.

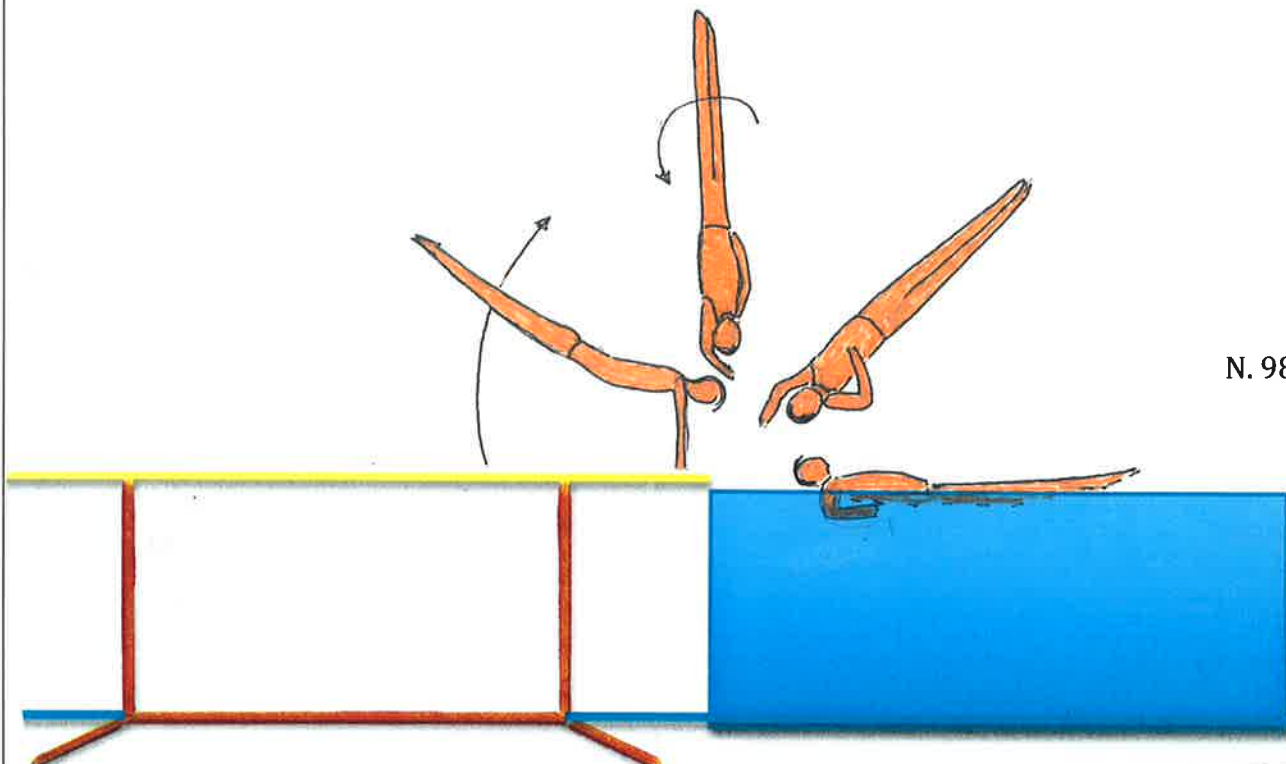


ESGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, DOPPIO SALTO AVANTI CARPIATO, ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE.



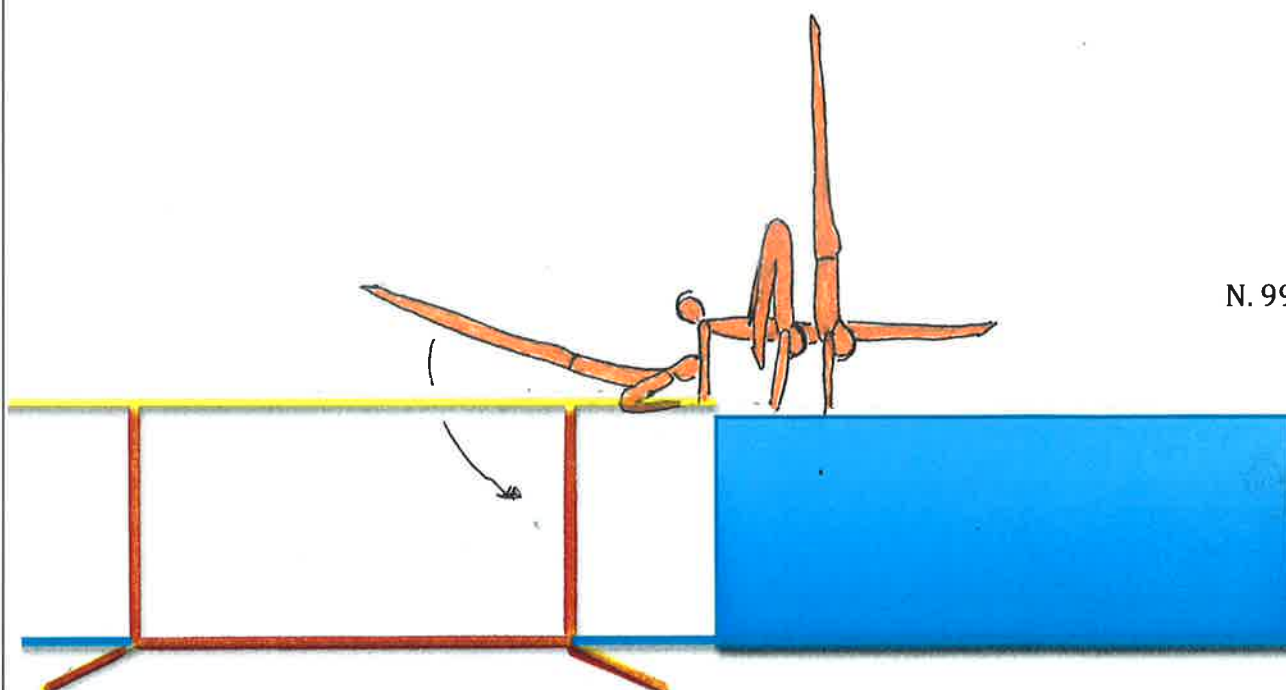
ESGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, SALTO AVANTI TESO CON 1 AVV. ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE. (Urzica).

N. 98

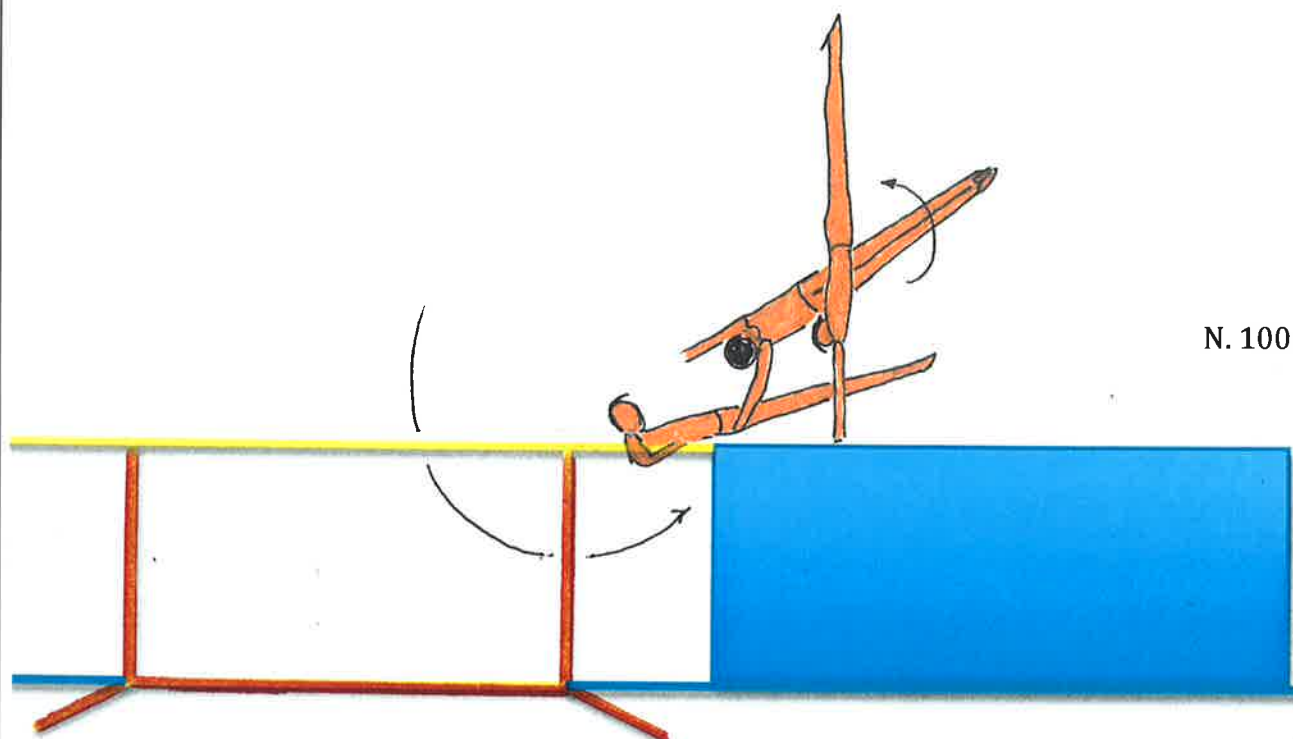


ESGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, SLANCIAPPOGGIO AVANTI E STACCATA DORSALE ALLA VERTICALE.

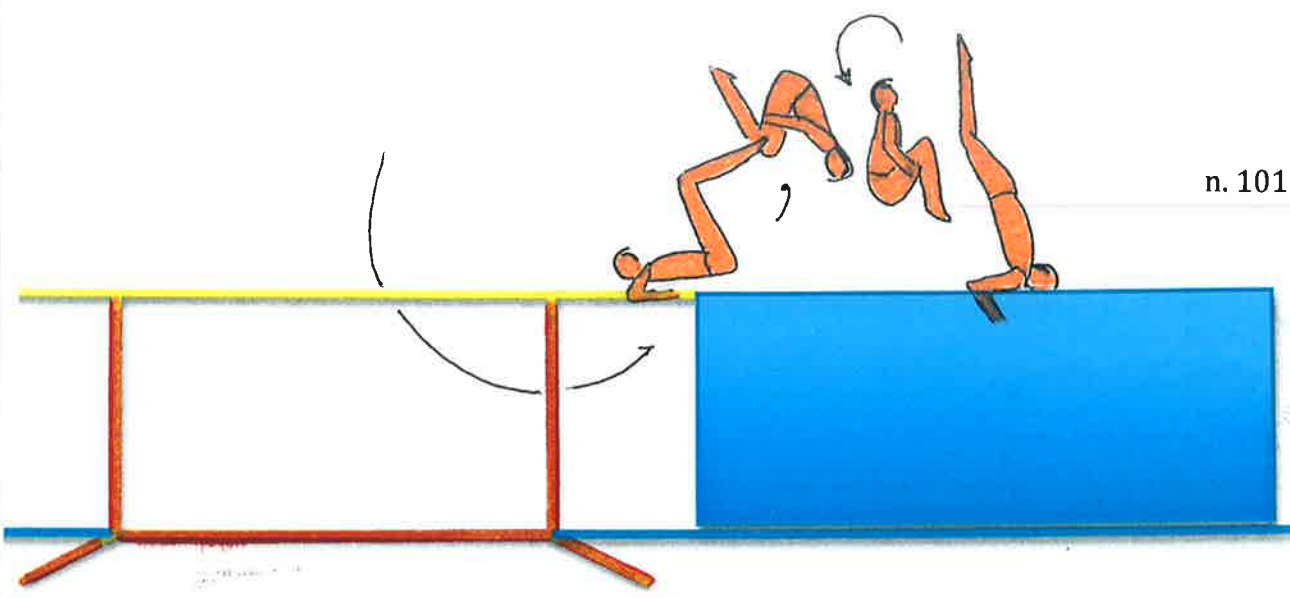
N. 99



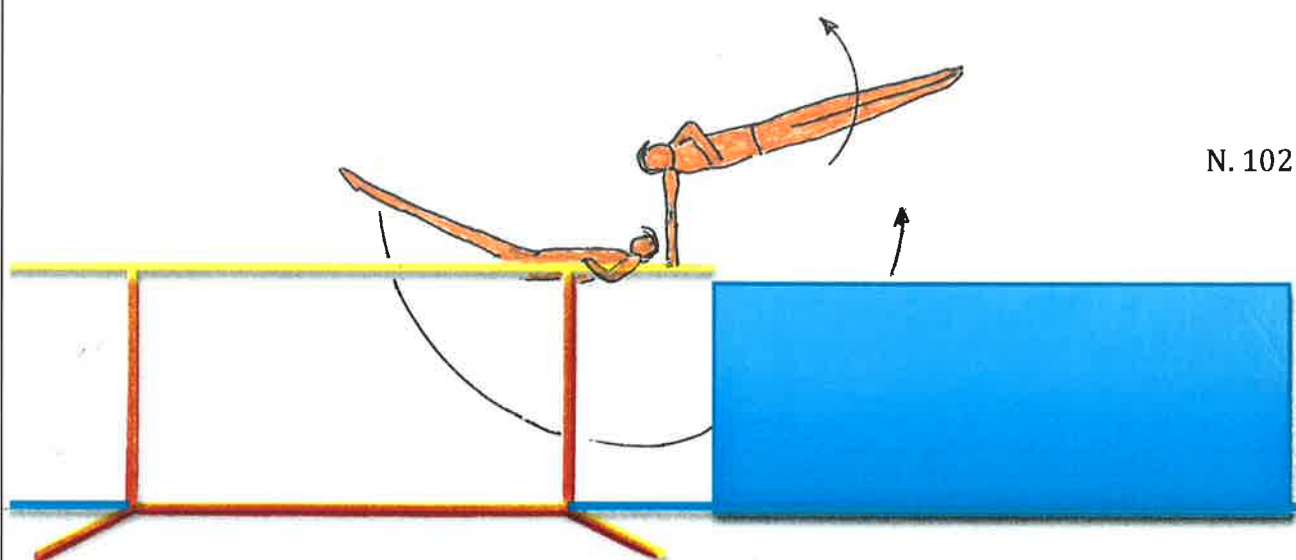
ESGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, SLANCIAPPOGGIO AVANTI CON  $\frac{1}{2}$  GIRO ALLA VERTICALE.



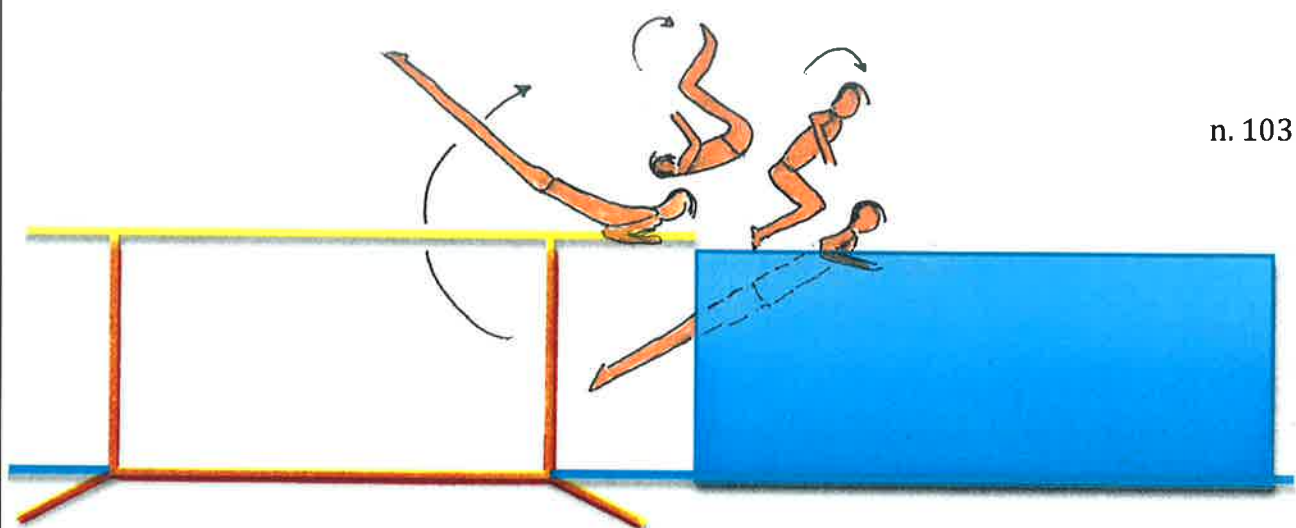
ESGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, SLANCIAPPOGGIO AVANTI E DOPPIO SALTO DIETRO RACCOLTO O CARPIATO ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE. (Dimitrenko).



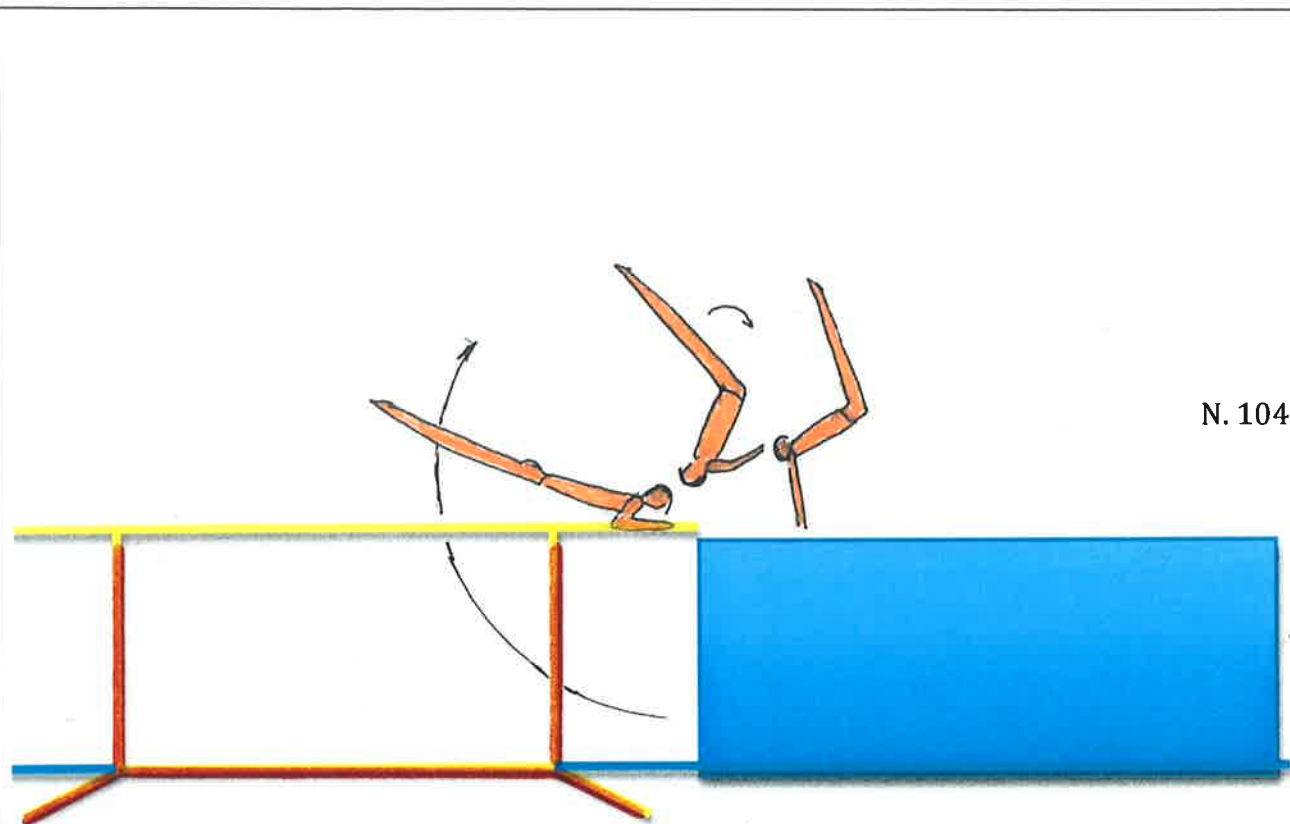
ESGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, SLANCIAPPOGGIO DIETRO CON DIETRO FRONT DORSALE ALL'APPOGGIO.



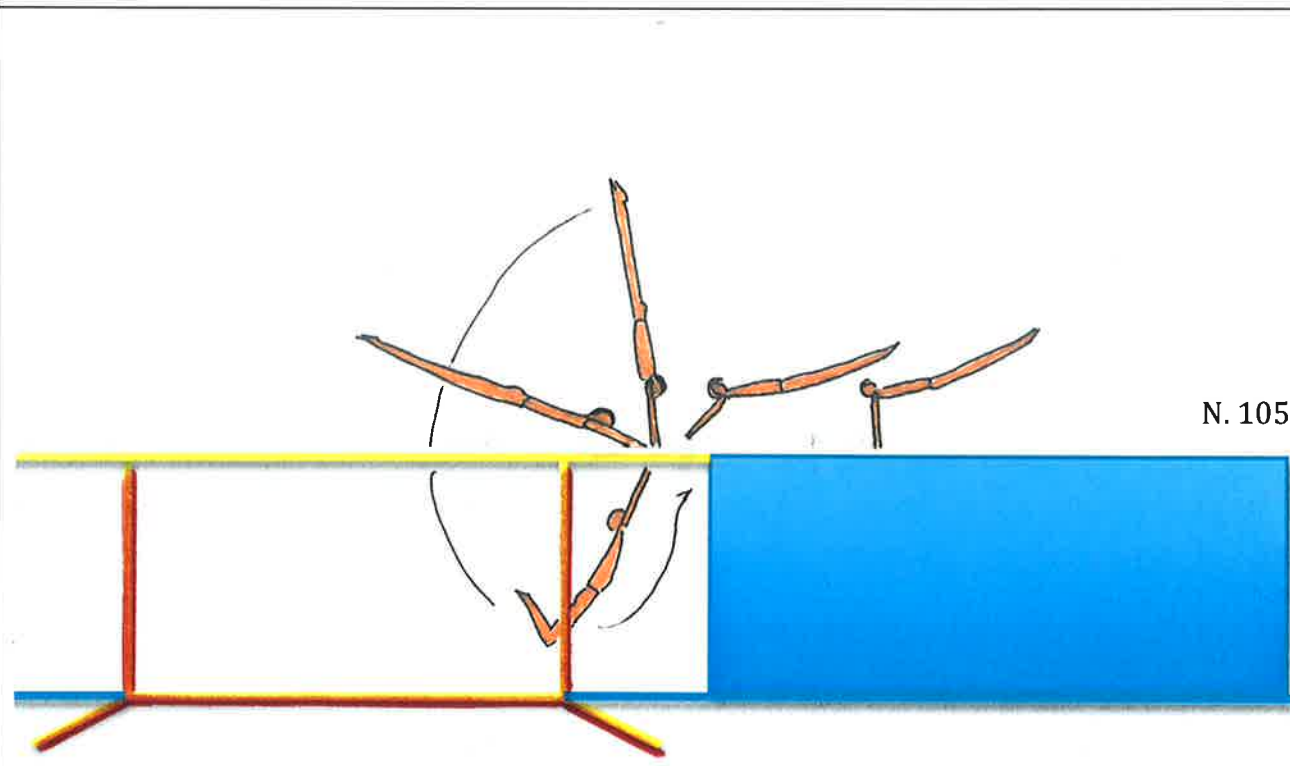
ESGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, SLANCIAPPOGGIO DIETRO e  $\frac{1}{4}$  SALTO AVANTI RACCOLTO O CARPIATO ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE (Yamawaki).



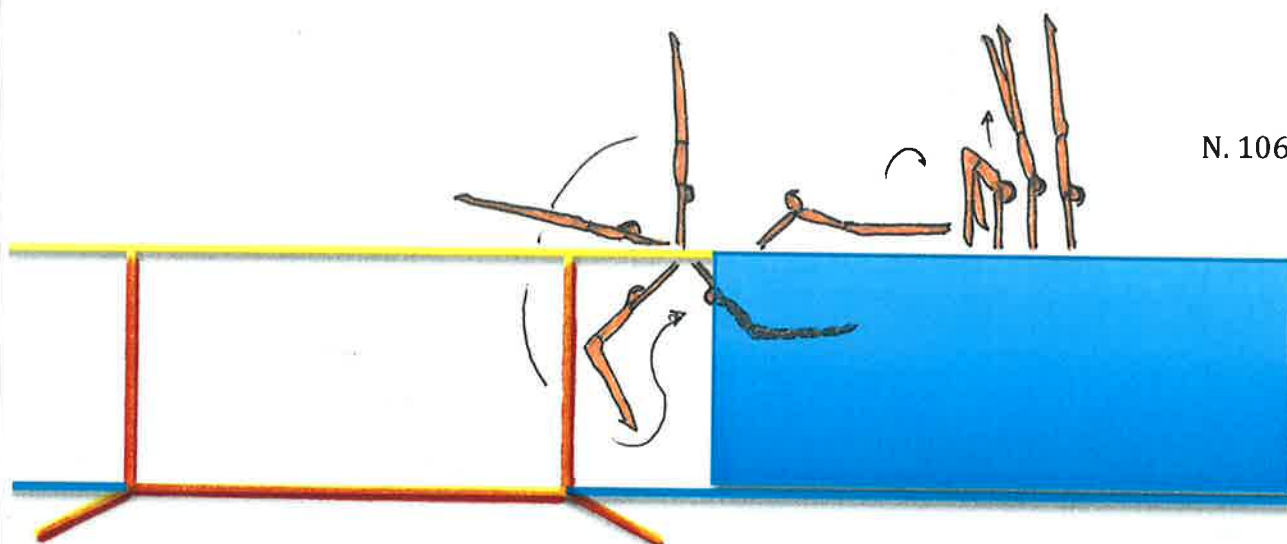
ESGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, SLANCIAPPOGGIO DIETRO E SALTO AVANTI CARPIO ALL'APPOGGIO.



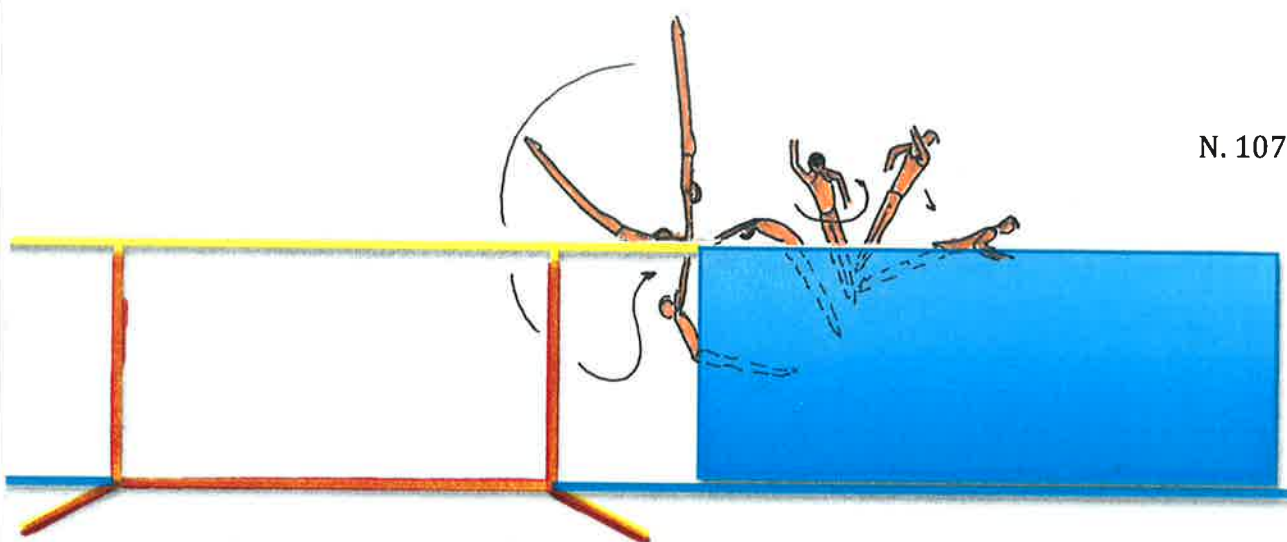
ESEGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE E DALLA VERTICALE, SCENDERE ALLA SOSPENSIONE E ABBANDONANDO E RIPRENENDO L'IMPUGNATURE, SALIRE ALL'APPOGGIO (Moy).



ESEGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE E DALLA VERTICALE, MOY CARPIATO E STACCATA DORSALE ALLA VERTICALE (Tippelt).

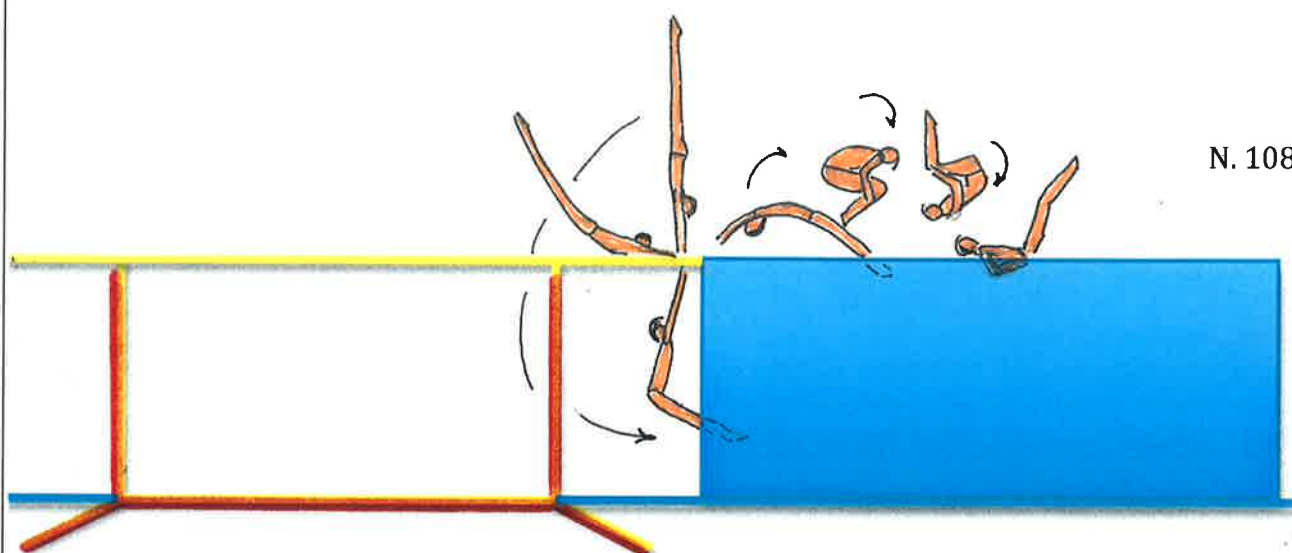


ESEGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE E DALLA VERTICALE, MOY CARPIATO CON 1 GIRO ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE (Nolet).



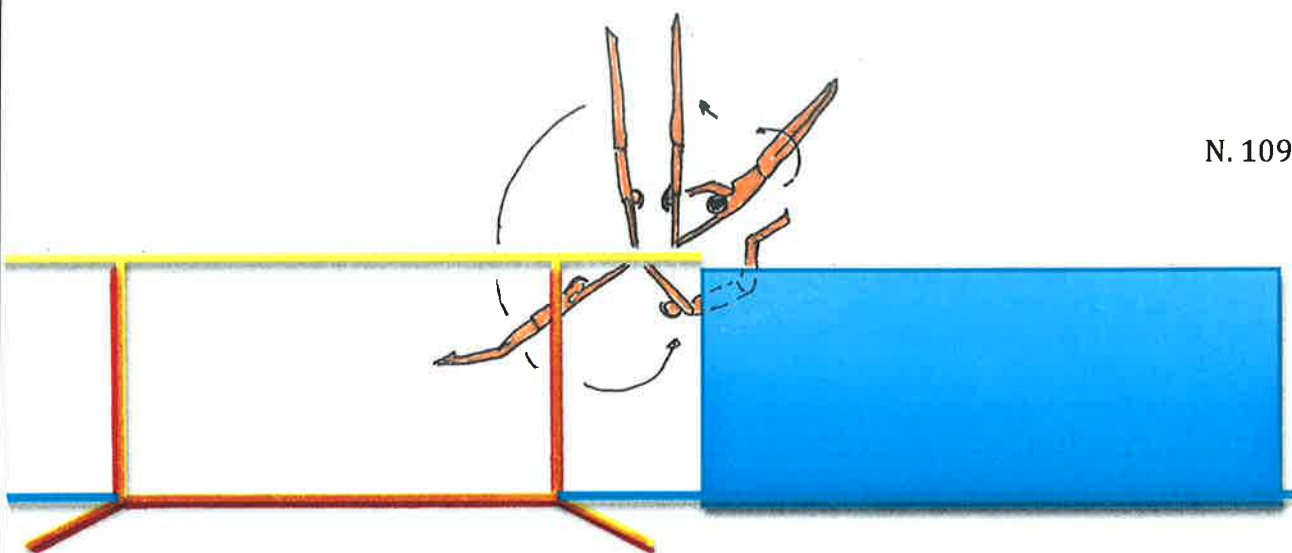


ESEGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE E DALLA VERTICALE, TIPPELT E SALTO AVANTI RACCOLTO O CARPIATO ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE.



N. 108

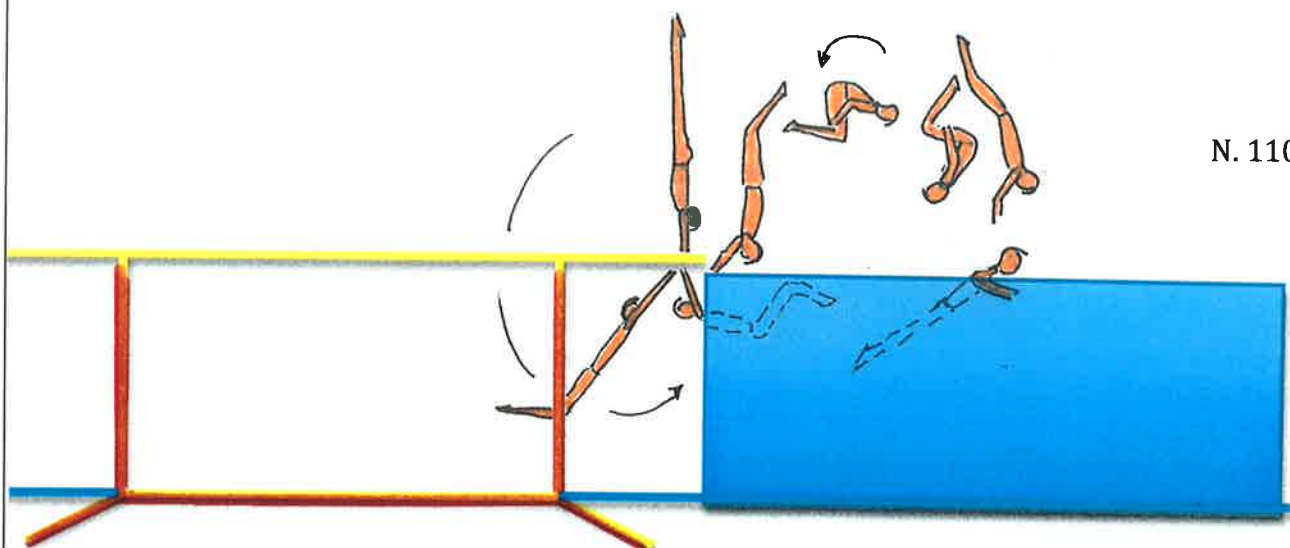
ESEGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE E DALLA VERTICALE, GRANVOLTA DIETRO, CON  $\frac{1}{2}$  GIRO ALLA VERTICALE.



N. 109

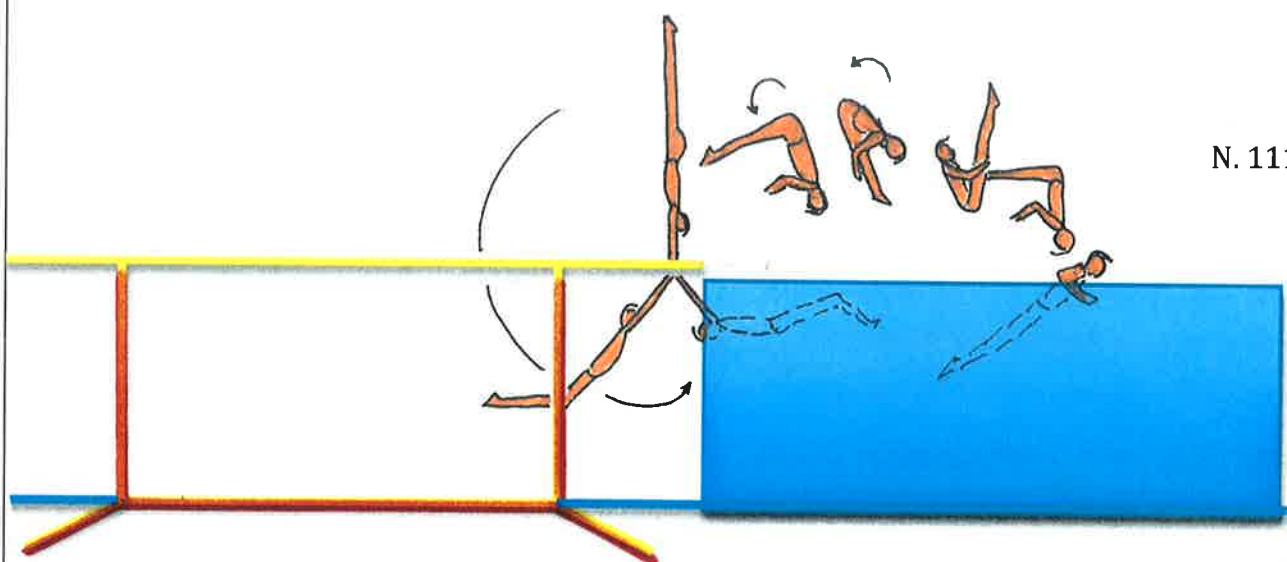
ESEGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, GRANVOLTA DIETRO E DOPPIO SALTO DIETRO RACCOLTO ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE (Belle).

N. 110



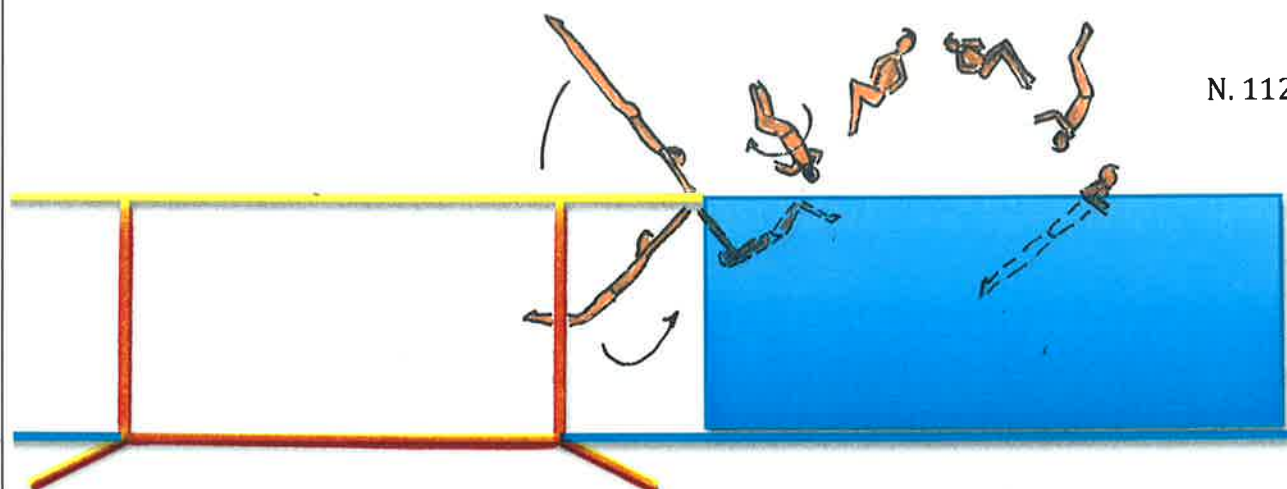
ESEGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, GRANVOLTA DIETRO E DOPPIO SALTO DIETRO CARPIATO ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE (Belle carpiato).

N. 111



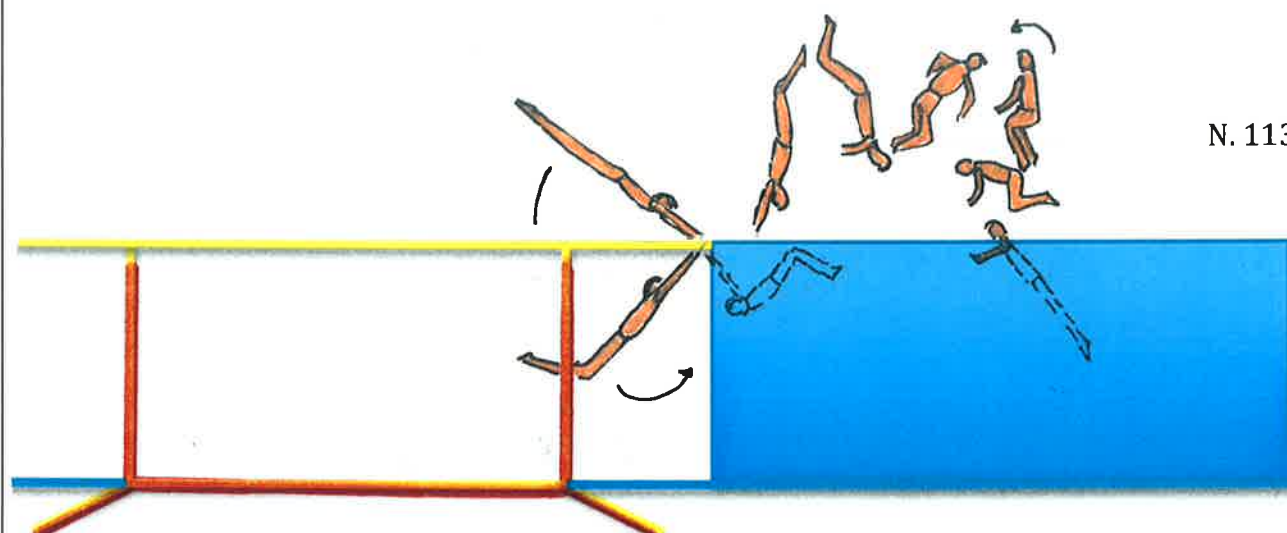


ESEGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, GRANVOLTA DIETRO E DOPPIO SALTO DIETRO RACCOLTO CON 1 AVVITAMENTO ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE (Quintero)..



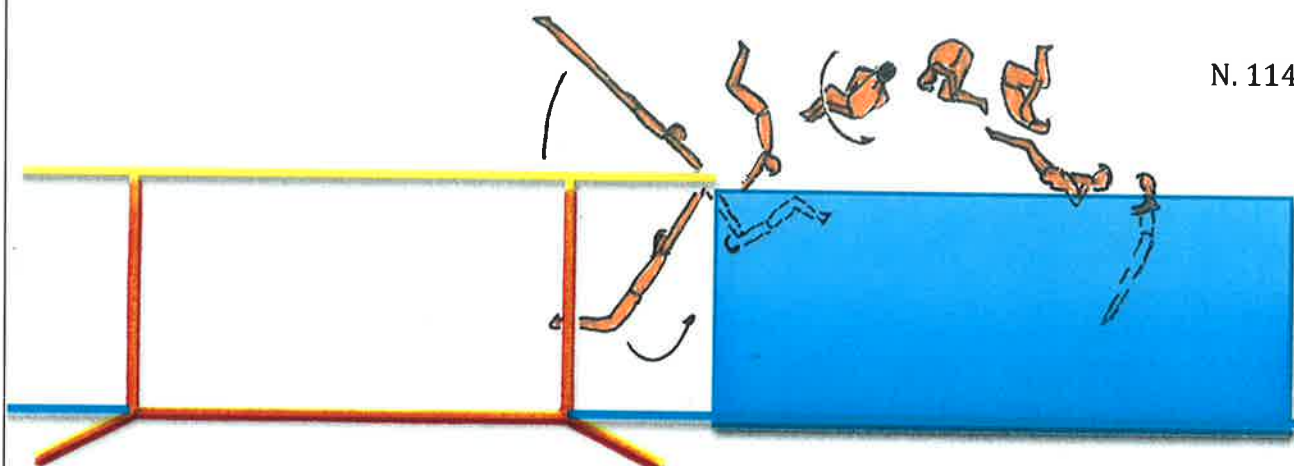
N. 112

ESEGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, GRANVOLTA DIETRO E 1 ¼ SALTO DIETRO RACC. O CARP. CON ½ AVVITAMENTO ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE.



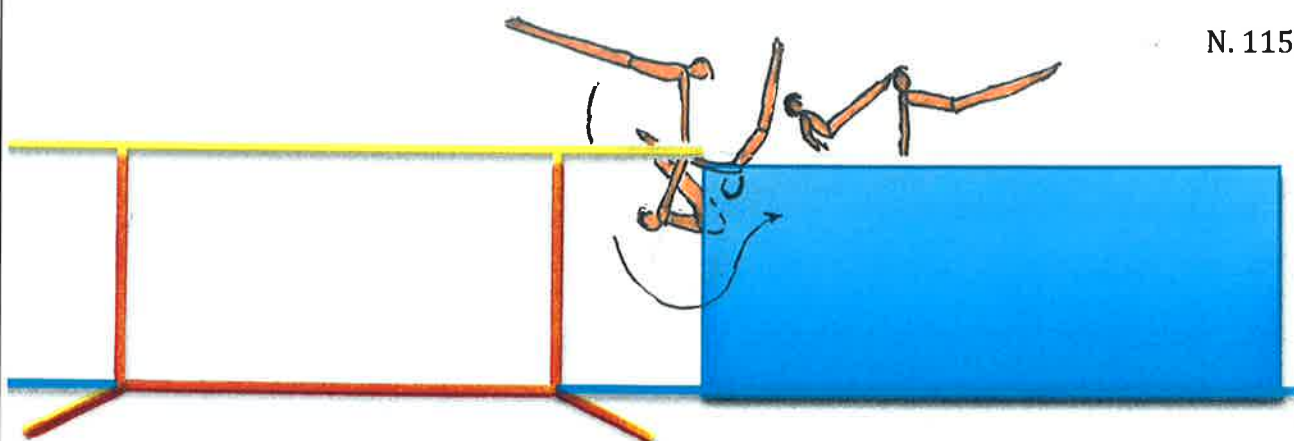
N. 113

ESEGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, GRANVOLTA DIETRO CON  $\frac{1}{2}$  AVV. E  $1 \frac{1}{2}$  SALTO AVANTI RACCOLTO ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE (Tanaka).



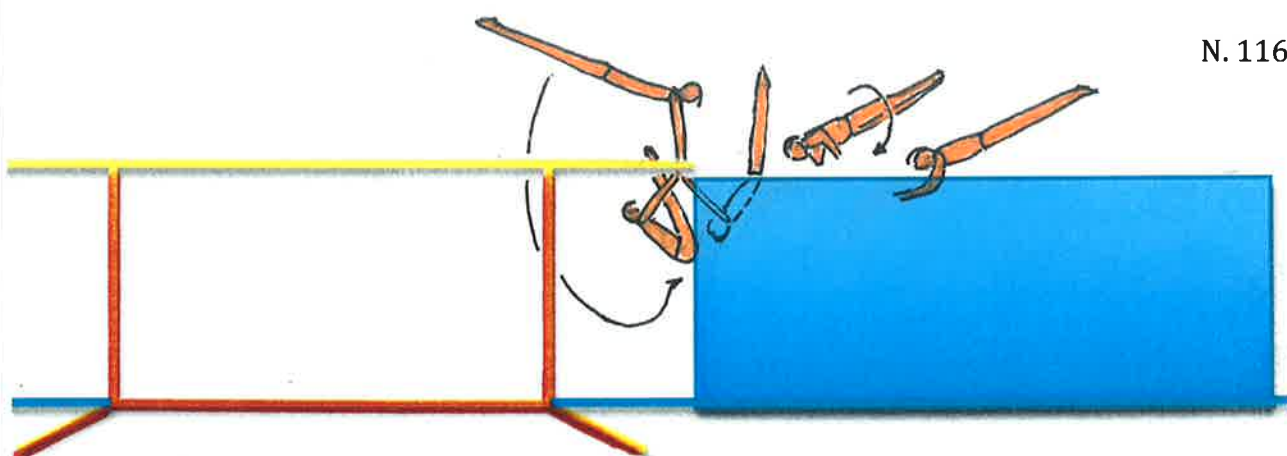
N. 114

ESEGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, IMPENNATA ALL'APPOGGIO RITTO.



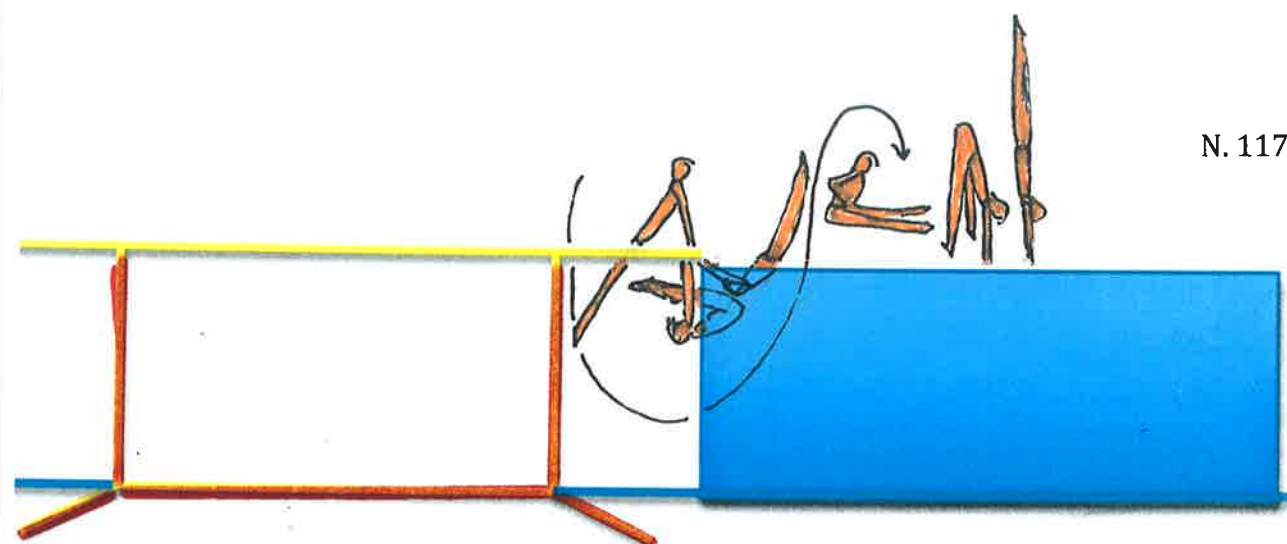
N. 115

ESEGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, IMPENNATA CON  $\frac{1}{2}$  GIRO ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE.



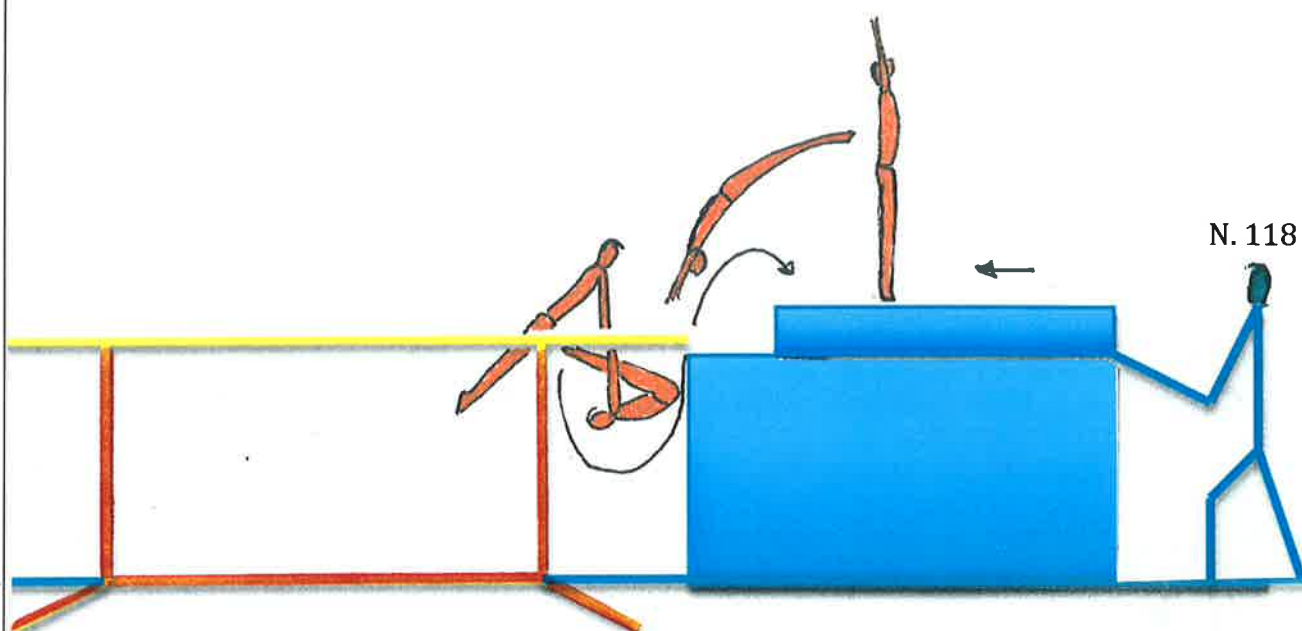
N. 116

ESEGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, IMPENNATA E STACCATA DORSALE ALLA VERTICALE (Arican).

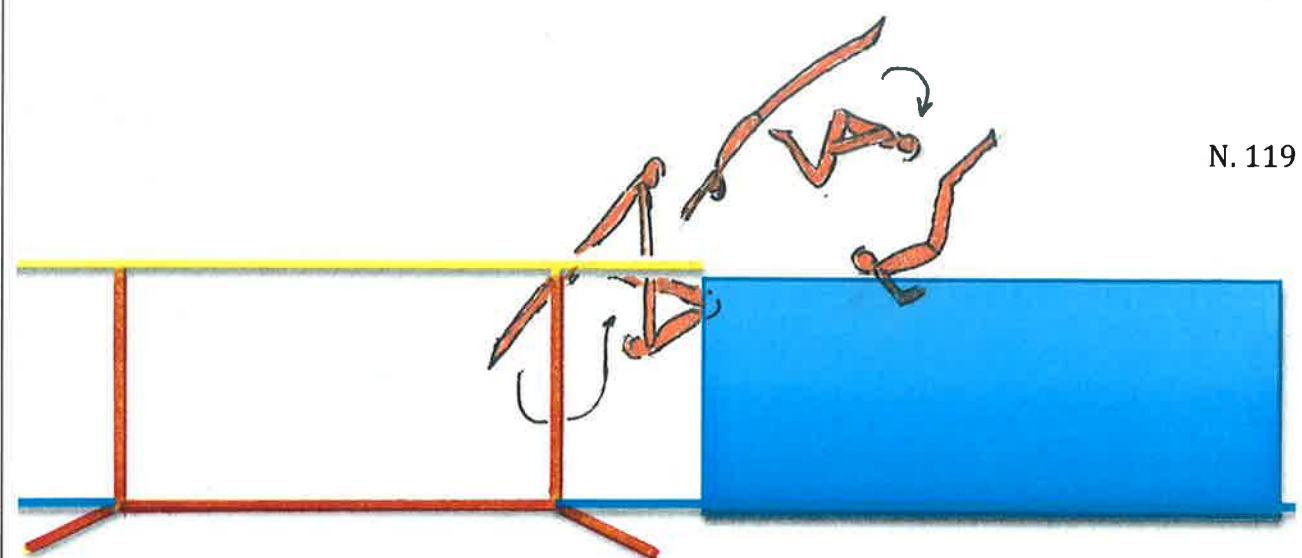


N. 117

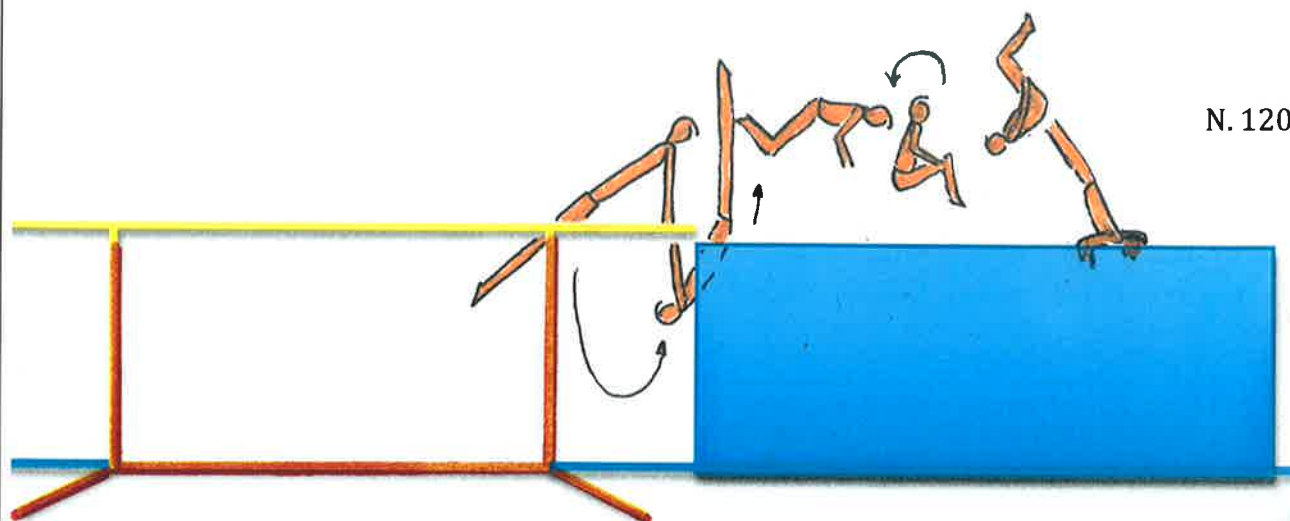
ESEGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, IMPENNATA CON ARRIVO IN PIEDI SU UN TAPPETO POSTO DALL'INSEGNANTE.



ESEGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, IMPENNATA E SALTO AVANTI RACCOLTO CON ARRIVO IN SOSPENSIONE BRACHIALE.

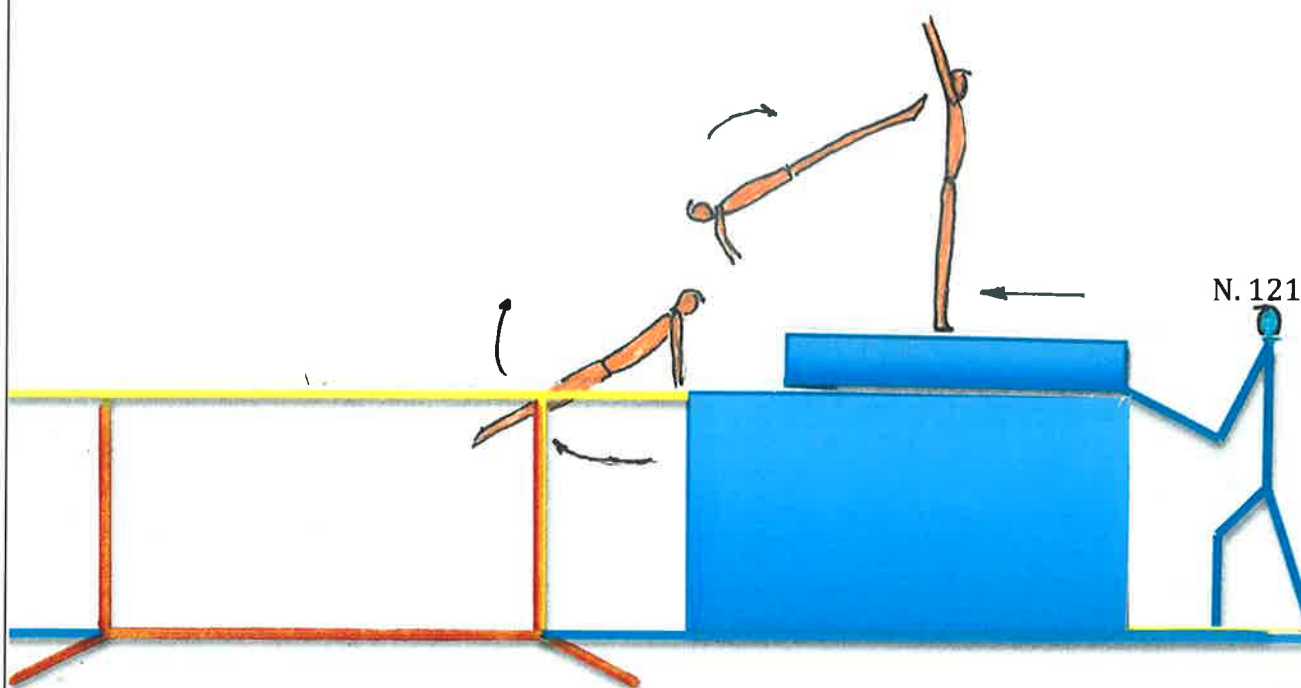


ESEGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, CONTROKIPPE E SALTO DIETRO RACCOLTO, ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE (Tajeda).



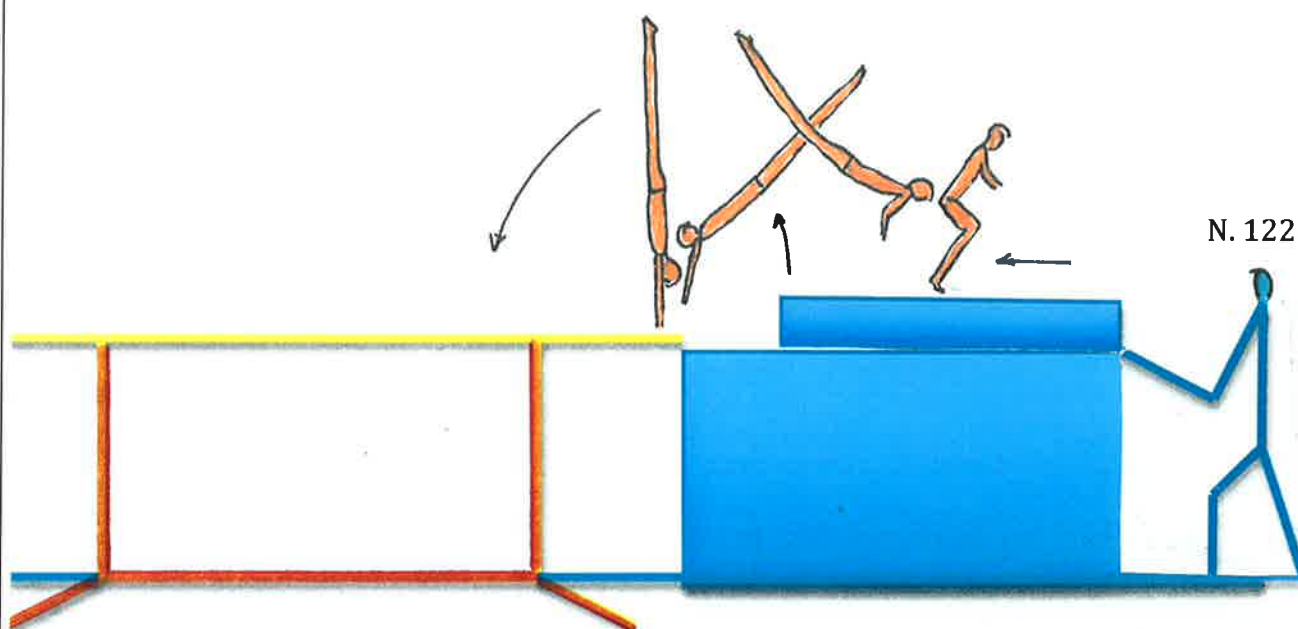
N. 120

ESEGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE SALTO AVANTI CON ARRIVO SU UN TAPPETO POSTO DALL'INSEGNANTE.

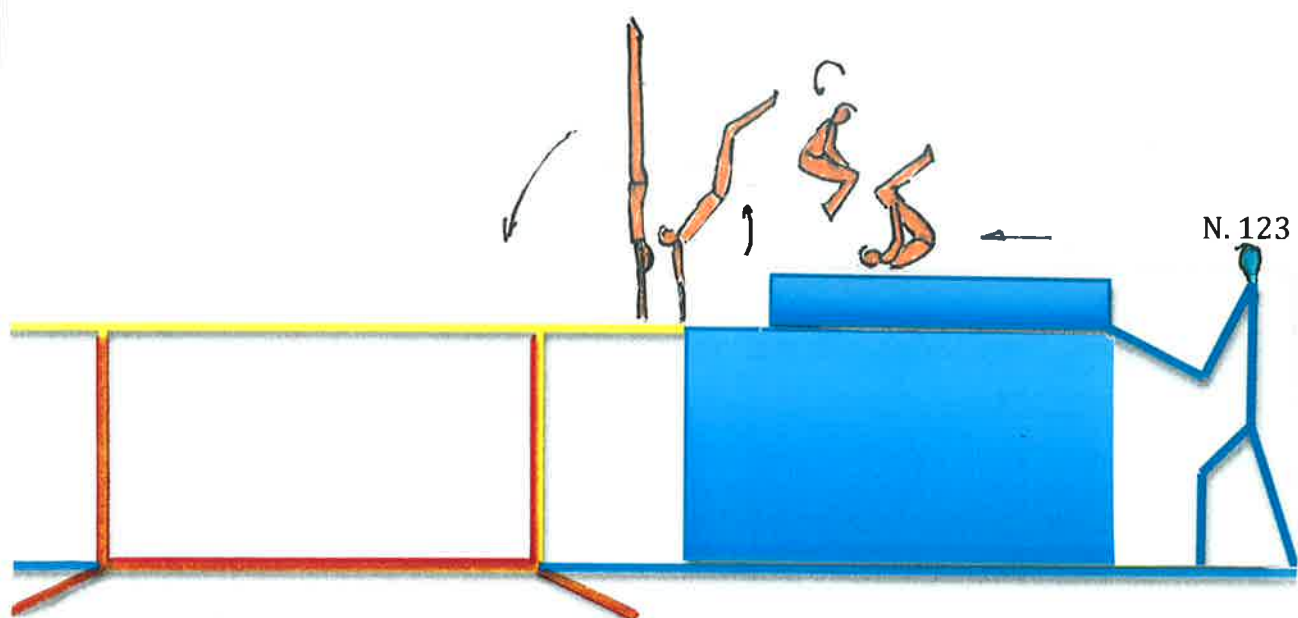


N. 121

ESEGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE SALTO DIETRO CON ARRIVO SU UN TAPPETO POSTO DALL'INSEGNANTE.

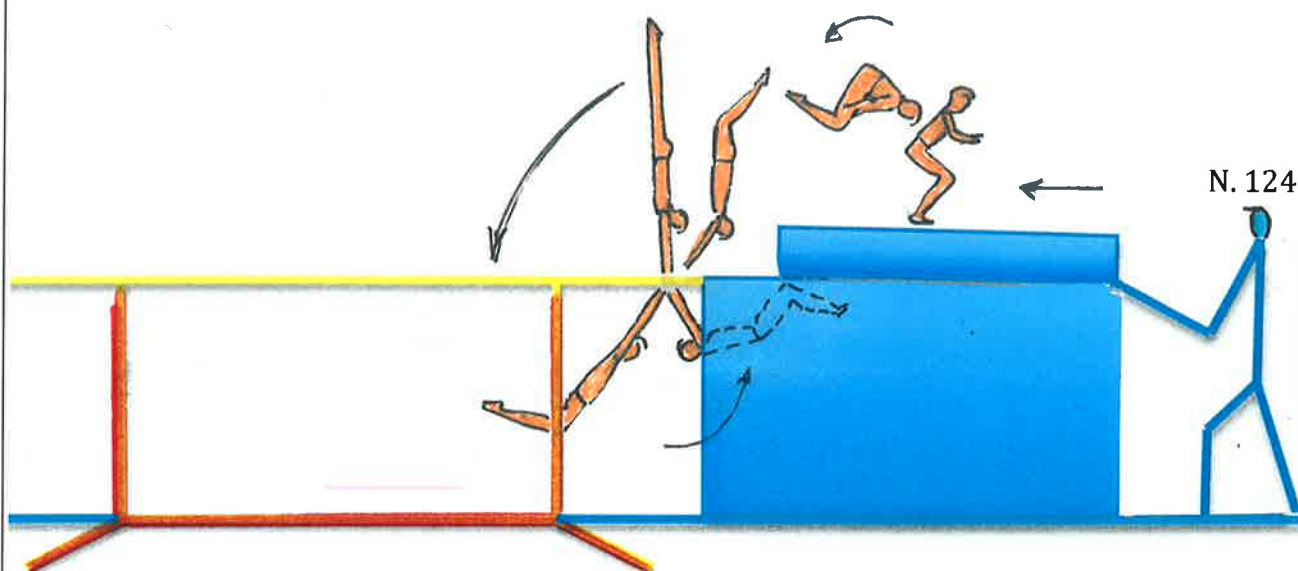


ESEGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE 1 ½ SALTO SALTO DIETRO CON ARRIVO SU UN TAPPETO POSTO DALL'INSEGNANTE.

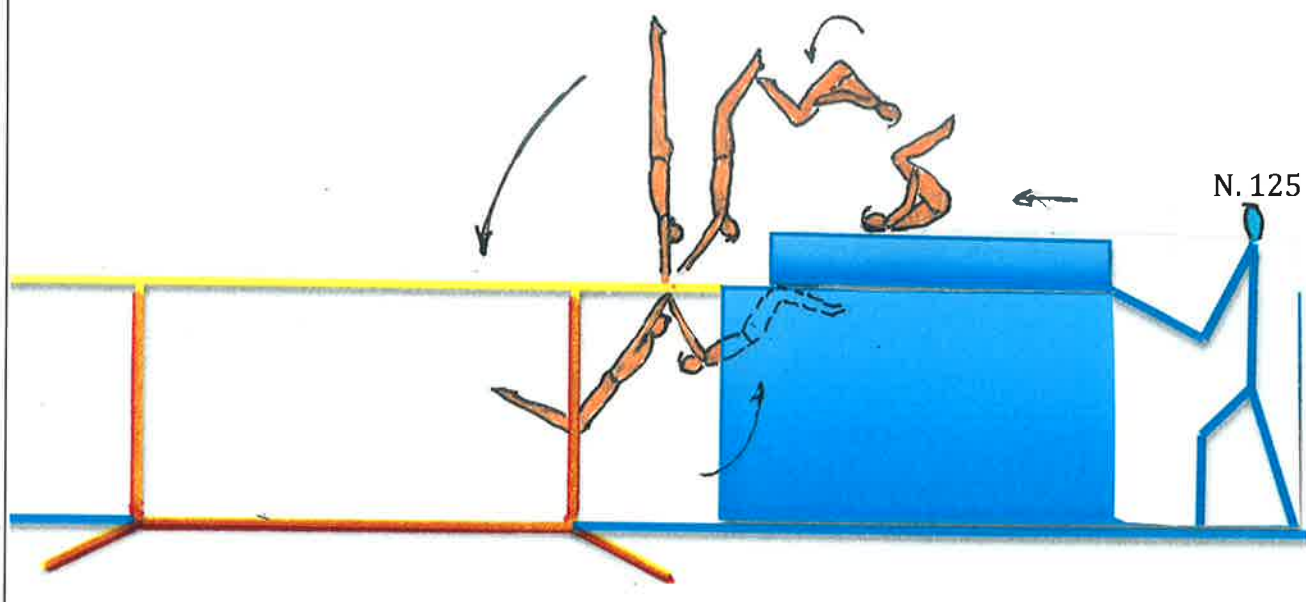




ESEGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, DALLA SOSPENSIONE, SALTO DIETRO CON ARRIVO SU UN TAPPETO POSTO DALL'INSEGNANTE.



ESEGUIRE: DALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE, DALLA SOSPENSIONE, 1 ½ SALTO DIETRO CON ARRIVO SU UN TAPPETO POSTO DALL'INSEGNANTE.



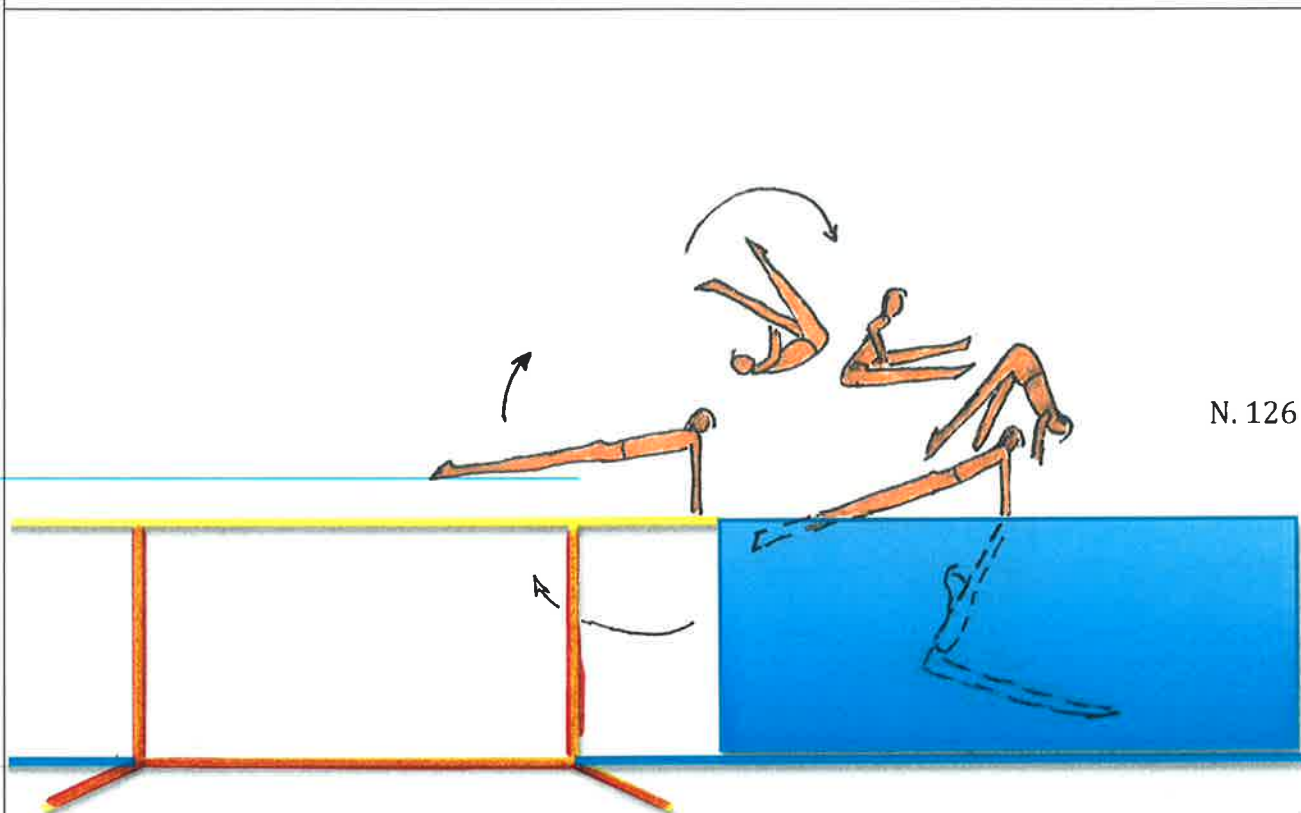




## **NUOVI ELEMENTI INSERITI NEL CODICE DEI PUNTEGGI**

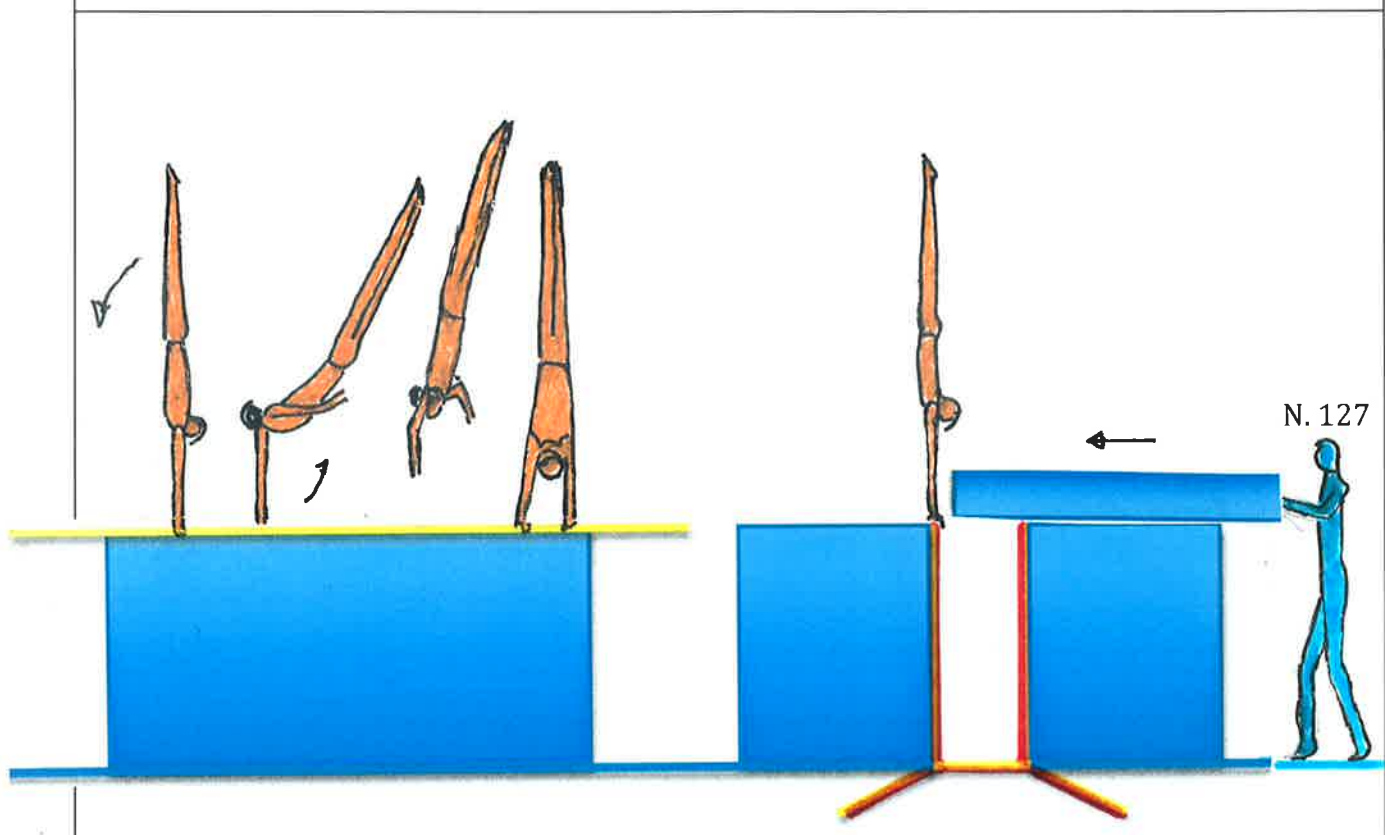


ESEGUIRE: ALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE E DALL'APPOGGIO:SASAKI, ARRIVANDO IN APPOGGIO SUI TAPPETI PARACADUTE.



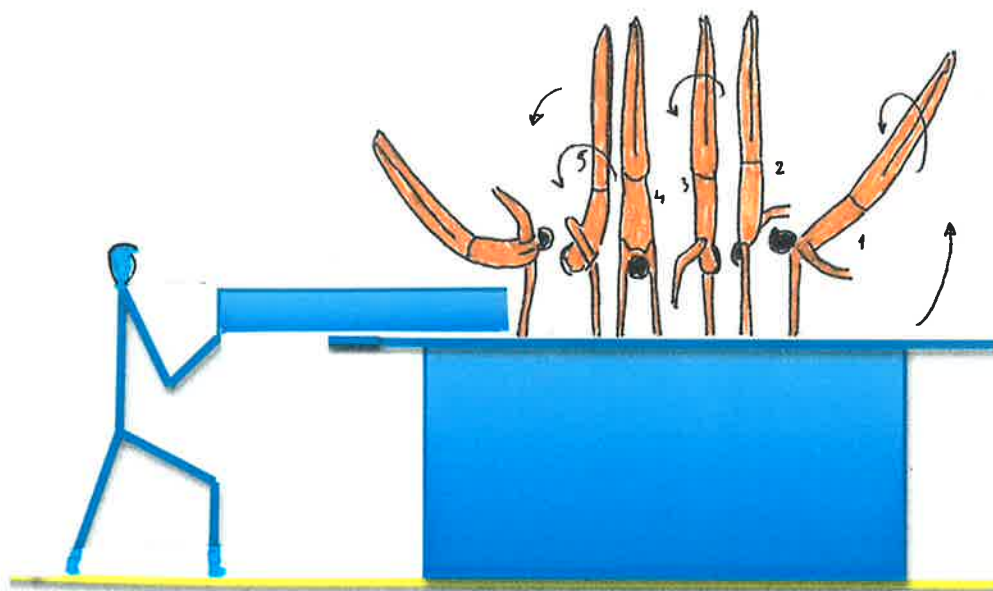
N. 126

ESEGUIRE DALL'APPOGGIO: DIMIC, CON L'INSERIMENTO DEL TAPPETO DA PARTE DELL'INSEGNANTE.



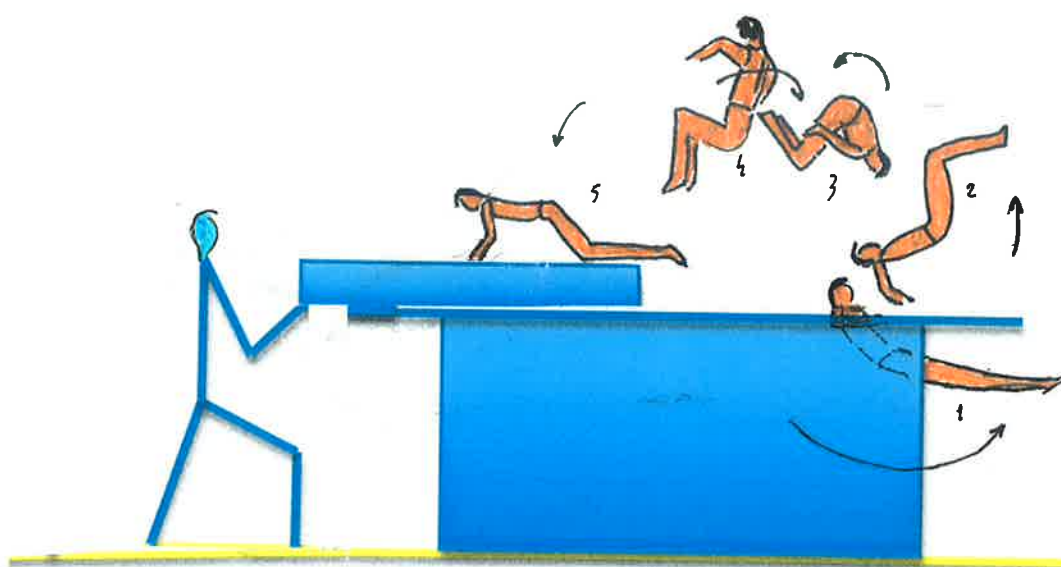
N. 127

ESEGUIRE DALL'APPOGGIO: ZONDERLAND (DIAMIDOV con 1 e 1/4 di rotazione) + HEALY PARTENDO DA UNO STAGGIO.



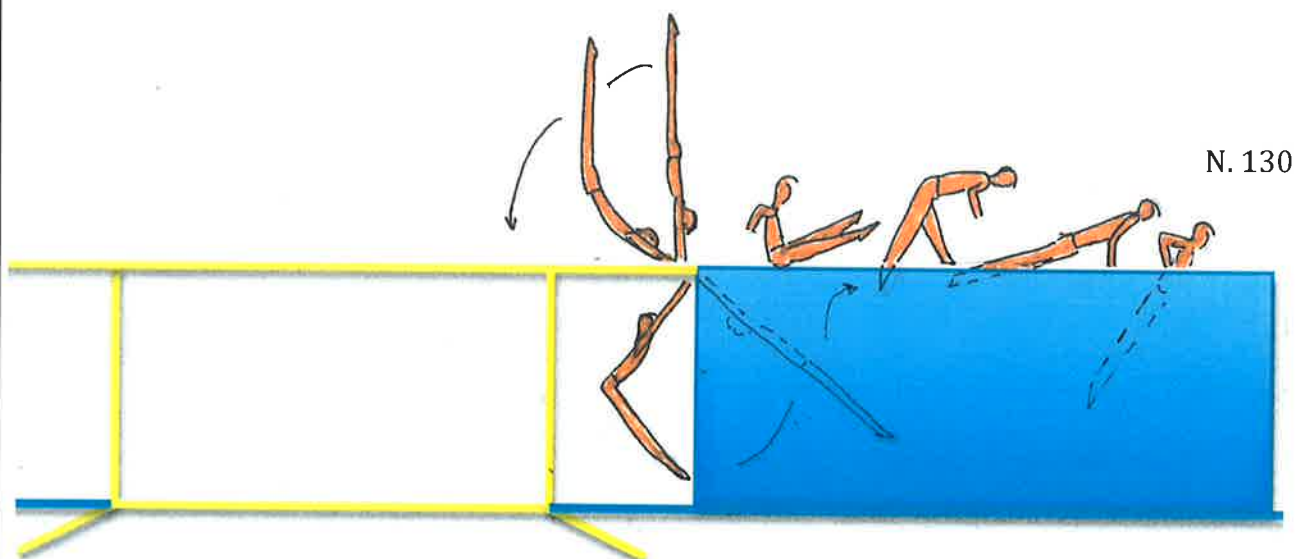
N. 128

ESEGUIRE DALLA SOSPENSIONE BRACHIALE: PREPARAZIONE AL DALTON CON ARRIVO SU UN TAPPETO POSTO DALL'INSEGNANTE.

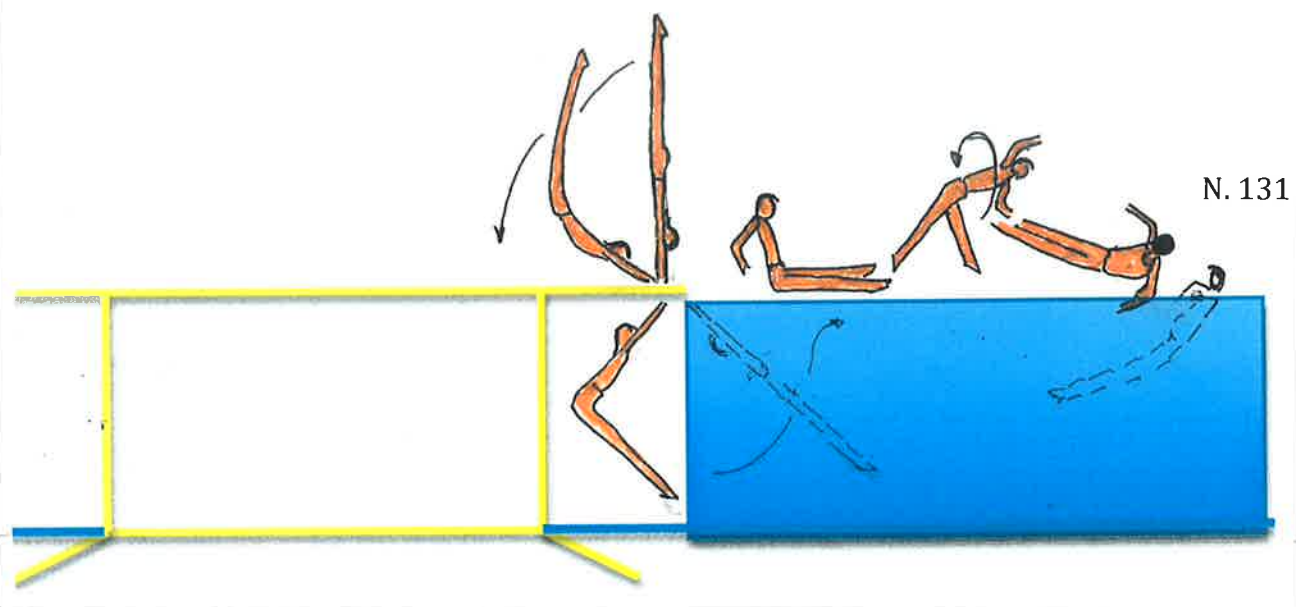


N. 129

ESEGUIRE: ALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE: MOY CON ARRIVO IN APPOGGIO, BRACCIA PIEGATE.



ESEGUIRE: ALL'ESTREMITA' DELLE PARALLELE: MOY CON  $\frac{1}{2}$  GIRO E ARRIVO IN SOSPENSIONE BRACHIALE



—

L'autore:

**Franco Pistecchia**, nato a terni il 27/06/1952, residente a Roma dalla nascita, laureato in scienze motorie, specializzato in tecnica e pratica della ginnastica artistica, ha dedicato la sua vita allo sport, ottenendo risultati di rilievo prima come ginnasta, poi come tecnico. Ottenuti i brevetti di tecnico Nazionale e di giudice internazionale, collabora con la Federazione Ginnastica d'Italia nel settore didattico.

Le pubblicazioni:

**-Guida CAS della ginnastica artistica (R. Agabio - F. Pistecchia)- Ginnastica dolce (R. Agabio - F. Pistecchia) -Guida all'Aerobica Sportiva (M. Pistecchia - F. Pistecchia) - Schede Tecniche dell'attrezzo Sbarra (F. Pistecchia) - Schede Tecniche dell'attrezzo Parallele Pari (F. Pistecchia) - Dalla preparazione fisica Specifica alla Metodologia d'Insegnamento di alcuni esercizi della Ginnastica Artistica (F. Pistecchia) - Ginnastica sportiva attività promozionale e amatoriale (R. Agabio - F. Pistecchia) - Ginnastica generale: didattica e metodologia (R. Agabio - F. Pistecchia) - Guida al Piano di Studi per la formazione dei quadri tecnici (R. Agabio - F. Pistecchia) - Ginnastica generale: Programmi Tecnici per le attività promozionale ed amatoriale (R. Agabio - F. Pistecchia) - Pubblicazioni su Sport Giovani: - La ginnastica alle elementari - Dalla Capovolta alla Staccata - Dalla verticale alla Rondata- La verticale ponte - Rovesciate e ribaltate- Ecco il flic-flac - Salto giro e frammezzo (R. Agabio - Franco Pistecchia).**

**Gioco, mi Muovo, Imparo** (guida pratica per gli insegnanti della scuola primaria) (F. Pistecchia)

**Alcuni esercizi eseguiti alle parallele pari con l'ausilio di attrezzi e attrezzature** (F. Pistecchia).