

Art 26. Scheda di dichiarazione per PARALLELE ASIMMETRICHE

Scheda nominativa per ciascun atleta, per ogni categoria e fascia, da compilare a cura dell'allenatore:

NOME SOCIETA':

REGIONE DI PROVENIENZA:

COGNOME NOME GINNASTA:

DATA DI NASCITA:

DATA GARA:

Evidenziare con pennarello evidenziatore chiaro:

CATEGORIA:

1^ CATEGORIA

2^ CATEGORIA

3^ CATEGORIA

ÉLITE

CLASSE:

BABY

BAMBINE

RAGAZZE

ALLIEVE

JUNIOR

SENIOR

MASTER

DIFFICOLTÀ DICHIARATE DAL TECNICO: PUNTI

ALLEGATO 5 – Griglia elementi PARALLELE ASIMMETRICHE

1 - GRUPPO ENTRATE					
A	B	C	D	E	F
0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6
ENTRATA IN CAPOVOLTA DI SLANCIO	ENTRATA IN CAPOVOLTA CON G. FLESSE (SENZA SPINTA)	ENTRATA IN CAPOVOLTA DI FORZA G.TESE	INFILATA AD UNA GAMBA FLESSA	INFILATA AD UNA GAMBA TESA	KIPPE
2 - SLANCI UNITI					
A	B	C	D	E	F
0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6
SLANCIO CON PIEDI AL DI SOTTO DELLO STAGGIO	SLANCIO UNITO SOPRA LO STAGGIO	SLANCIO UNITO ALL'ORIZZONTALE	SLANCIO UNITO OLTRE L'ORIZZONTALE	SLANCIO UNITO +45°	SLANCIO IN VERTICALE
3 - SLANCI DIVARICATI					
A	B	C	D	E	F
0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6
SLANCIO DIVARICATO CON RIUNITA DEI PIEDI SOTTO LO STAGGIO	SLANCIO DIVARICATO SOTTO L'ORIZZONTALE	SLANCIO DIVARICATO ALL'ORIZZONTALE	SLANCIO DIVARICATO SOPRA LO STAGGIO - 45°	SLANCIO DIVARICATO +45°	SLANCIO DIVARICATO IN VERTICALE
4 - PASSAGGI E SPOSTAMENTI					
A	B	C	D	E	F
0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6
SOTTOENTRATA - SOTTOUSCITA	POSA DEI PIEDI ALTERNATA SULLO STAGGIO OPPURE DALL'APPOGGIO IN DIVARICATA SAGGITTALE, RIUNIRE ALL'APPOGGIO FRONTALE	SLANCIO E POSA DEI PIEDI CON GAMBE FLESSE O DIVARICATE	GIRO DI PIANTA DIETRO A GAMBE FLESSE	GIRO DI PIANTA DIETRO A GAMBE TESE	FIORETTO ALLO STAGGIO BASSO CON PASSAGGIO ALLA SOSPENSIONE ALLO STAGGIO ALTO (FIORETTO STACCO)
5 - GIRI IN APPOGGIO					
A	B	C	D	E	F
0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6
GIRO ADDOMINALE AVANTI CON GAMBE E BRACCIA FLESSE	GIRO ADDOMINALE DIETRO	GIRO ADDOMINALE AVANTI CON GAMBE E BRACCIA TESE (OCHETTA)	MEZZAVOLTA	CAPOVOLTA DIETRO APERTURA -45°	CAPOVOLTA VERTICALE
6 - KIPPE ED ELEMENTI IN AVVICINAMENTO ALLO STAGGIO					
A	B	C	D	E	F
0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6
BASCULA FLESSA	GIRO AVANTI IN APERTURA SAGITTALE	GIRO DIETRO IN APERTURA SAGITTALE	BASCULA TESA	KIPPE BREVE	KIPPE ALLO STAGGIO ALTO
7 - USCITE					
A	B	C	D	E	F
0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6
SLANCIO E ABBANDONO DELLE IMPUGNATURE CON MEZZO GIRO	GUIZZO DALLO STAGGIO BASSO OPPURE FIORETTO DALLO ST. BASSO	FIORETTO DALLO STAGGIO ALTO OPPURE ABBANDONO DELLE IMPUGNATURE DALL'OSCILLAZIONE DIETRO (SU STAGGIO ALTO)	FIORETTO CON MEZZO GIRO (DALLO STAGGIO ALTO)	SALTO DIETRO RACCOLTO O CARPIATO	SALTO DIETRO TESO

Nota D + 10 – Pen E + 0,50 BONUS 6 GR. DIVERSI] = TOT - PEN. NEUTRE – ESIG. NON RISP.

TOT.....

Firma della giuria: _____

PARALLELE ASIMMETRICHE

COGNOME e NOME:

SOCIETA':

CATEGORIA: 1^ CAT 2^ CAT 3^ CAT ELITE **FASCIA:** BAMBINE RAGAZZE ALLIEVE JUNIOR SENIOR MASTER

PUNTEGGIO: NOTA D (SOMMA EL) + NOTA E 10 - PEN = TOT.....

COME DA REGOLAMENTO VERRANNO CHIARITI DUBBI TECNICI ESCLUSIVAMENTE RIGUARDANTI NOTA D