



## GINNASTICA ARTISTICA LIBERTAS BRESCIA

2014-15



<b>GRIGLIA della PARALLELA</b>			
<b>Promozione</b>	<b>Serie C</b>	<b>Serie B</b>	<b>Serie A</b>
1entrata+1uscita+2elementi	1entrata+1uscita+2elementi 2 El. di 2 righe diverse a scelta tra 2-3-4-5	1entrata+1uscita+2elementi (1 cambio di staggio) 2 El. di 2 righe diverse a scelta tra 2-3-4-5; l'entrata deve essere scelta a partire dalla colonna E;l'uscita deve essere scelta a partire dalla colonna C,	1entrata+1uscita+3elementi (1 cambio di staggio+1 giro intorno allo staggio ALTO) 3 El. di 3 righe diverse a scelta tra 2-3-4-5; l'entrata deve essere scelta a partire dalla colonna F;l'uscita deve essere scelta a partire dalla colonna D,

La valutazione inizia con lo stacco dalla pedana o dal tappeto. In caso di caduta, è concesso un tempo di 20", dopo di che si deve proseguire con l'esercizio. L'esercizio deve essere composto da movimenti presi dai gruppi strutturali della tabella allegata e deve soddisfare le esigenze specifiche richieste.

Parallele regolamentari: SS 240 cm, SI 160 cm

		A	B	C	D	E	F	G
1	entrate	Dalla pedana salire all'appoggio ritto frontale	Entrata in capovolta dietro all'appoggio ritto frontale con slancio di una gamba	Entrata in capovolta dietro di forza all'appoggio ritto frontale	battuta in pedana e arrivo all'appoggio allo staggio basso, con o senza rincorsa	kippe con una gamba infilata	kippe	Davanti allo staggio alto, battuta in pedana e con 180° arrivare alla sospensione allo st. alto anche con rincorsa
2	Slanci, verticali	(Dall'appoggio) Slancio dietro a gambe unite e corpo teso	(Dall'appoggio) Slancio dietro e posa dei piedi sullo staggio a gambe tese divaricate	(Dall'appoggio) Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato	(Dall'appoggio) Slancio dietro in verticale a gambe unite e corpo teso	(Dall'appoggio) Slancio dietro in verticale a gambe divaricate e corpo squadrato		
3	Oscillazioni, granvolte Indietro	2 oscillazioni allo S.S.	S.S. dall'oscill. in avanti salire all'appoggio in capovolta a gambe tese	Dall'appoggio mezza volta di Petto			Tempo di capovolta dietro terminato a gambe unite e corpo all'altezza dello staggio	Capovolta dietro (o Giro di pianta dietro) alla verticale
4	Giri indietro	Giro indietro con una gamba tesa infilata	Giro circolare indietro a gambe divaricate	Giro addominale	Giro addominale staccato	Giro di pianta dietro a gambe tese e divaricate dall'inizio alla fine del giro	Giro di pianta dietro a gambe unite e tese dall'inizio alla fine del Giro	
5	Giri avanti	Giro avanti con una gamba tesa infilata	Giro circolare avanti a gambe divaricate	GIRO addominale avanti (ochetta)	Giro di pianta avanti a gambe tese e divaricate dall'inizio alla fine del giro	Giro di pianta avanti a gambe unite e tese dall'inizio alla fine del giro	Kippe staggio alto	
6	Uscite	Cap.av.	Guizzo	Fioretto a.i..tesi e uniti o divaricati allo staggio basso	Fioretto a.i..tesi e uniti o divaricati allo staggio alto	Fioretto 180° allo staggio basso	Fioretto 180° allo staggio alto	dalla sospensione S.S. oscillare e salto av o ind racc.