

Trofeo città di Galliate 2019 GAM parallele pari

		0,10	0,20	0,30	0,40	0,40	0,40
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,50
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
		A	B	C	D	E	F
1	<u>elementi in appoggio</u>	Oscillazione	Oscillazione con aggancio o seduta esterna	oscillazione all'orizzontale	O scillazione alla verticale	oscillazione alla verticale 2"	cambio interno in verticale
				Capovolta avanti a gambe divaricate con partenza libera		cambio avanti	dalla verticale giro 360°
		salita a b.tese in appoggio ritto 2"	Squadra a gambe unite flesse	Squadra a gambe unite tese	Squadra a gambe divaricate	Salita in verticale di forza 2" a gambe divaricate	Salita in verticale di forza 2" a gambe unite
					Verticale in appoggio brachiale		
3	<u>elementi in sospensione brachiale</u>	oscillazioni 45°	Oscillazioni all'orizzontale	Kippe a gambe divaricate	Kippe all'oscillazione	rouleau dorsale	colpo di petto e salita in verticale
				Colpo di petto a gambe divaricate	Colpo di petto all'oscillazione	rouleau frontale / rouleau all'appoggio	
					Slanciappoggio indietro	Slanciappoggio indietro a 45°	slanciappoggio e salita in verticale
4	<u>elementi in sospensione e semirovesciati</u>			Kippe breve all'appoggio a gambe divaricate	Kippe breve all'appoggio o alla squadra	Impennata alla sospensione brachiale	Kippe breve alla verticale
				Kippe lunga all'appoggio a gambe divaricate	Kippe lunga all'appoggio o alla squadra	controkippe	Kippe lunga alla verticale
5	uscite	Oscillazione indietro e spostamento laterale	Oscillazione indietro e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Oscillazione avanti e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	O scillazione indietro e spostamento laterale con 1/2 giro interno	Perno alla verticale	salto avanti raccolto carpiato teso
							Salto dietro raccolto carpiato teso