

Trofeo città di Galliate 2019 GAF parallele asimmetriche

| | | x | x | x | x | x | x |
|-------------------|--|---|--|---|---|---|-----------------------------|
| <i>esordienti</i> | | | | | | | |
| <i>allieve</i> | | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| <i>juniores</i> | | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,5 |
| <i>seniores</i> | | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| | | A | B | C | D | E | F |
| 1 | <u>entrate</u> | capovolta dietro di slancio | capovolta dietro con spinta g.unite | capovolta dietro di forza | infilata a 1 g.tesa | Kippe SI | kippe infilata a 2 SI |
| | | | battuta in pedana per salire a braccia tese in appoggio SI | infilata a 1 in presa poplitea con oscillazione | battuta in pedana per salire SI + ochetta g. flesse | battuta in pedana per salire SI + ochetta g. tese | 180° kippe SI |
| 2 | <u>slanci</u> | slancio indietro a g. tese (piccolo stacco) | slancio indietro a g. tese (altezza staggio) | slancio indietro e salita g.piegata SI | slancio indietro g.tese orizzontale | slancio indietro g.tese sopra l'orizzontale | 2 oscillazioni SS |
| | | dall'appoggio sullo SI saltare alla sospensione SS | posa dei piedi g.piegata e alternate SI | slancio posa dei piedi a g.piegata unite o divaricate | slancio indietro e salita g.tese un./div. SI | slancio indietro e salita g.tese un./div. SI + sospensione SS | |
| 3 | <u>passaggi di gamba</u> | 1 gamba dietro/avanti | dall'appoggio sagitt.mezzo giro all'appoggio frontale | dalla seduta mezzo giro in appoggio frontale | | | |
| | | 1 gamba avanti dietro | dall'appoggio sagitt.riunire le g. in seduta | | | | |
| 4 | <u>elementi vicini allo staggio</u> | oscillazione in presa poplitea (bascule) | giro sagittale indietro | bascule a g.tese | kippe infilata a 1 g.tesa | kippe lunga/breve SI | kippe lunga/breve SS |
| | | | | giro addominale dietro | tempo di capovolta sotto l'orizzontale | tempo di capovolta sopra l'orizzontale | mezza volta SS |
| | | | giro sagittale avanti | ochetta a g.flesse | ochetta a g.tese | giro di pianta dietro a g. tese | fucks SI /SS |
| | | | | giro di pianta a g. flesse | dall'oscill.SS salire in appoggio in capovolta dietro | | |
| 5 | <u>uscite</u> | dall'appoggio SI slancio indietro arrivo al suolo fronte allo staggio | dall'appoggio slancio indietro + 180° arrivo al suolo dorso allo staggio | dalla sospensione oscillare e arrivo dietro SS | | fioletto un./div.SS | fioletto un./div. + 180° SS |
| | | dall'appoggio capovolta avanta g.flesse o tese SI/SS | dall'appoggio SS slancio indietro arrivo al suolo fronte allo staggio | posa successiva dei piedi sullo SI e uscita in fioletto | | fioletto un./div.SI | salto giro dietro raccolto |