

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