

**SCHEDA DICHIARAZIONE ESERCIZI INDIVIDUALI GAM-GAF/GpT 2014**

<b>DENOM. SOCIETA'</b>		<b>PARALLELE PARI</b>	
		<b>COD. SOC.</b>	
<i>Compilare i campi in maniera corretta e possibilmente al PC</i>		<b>GARA</b>	
<b>COGNOME E NOME GINNASTA</b>		<b>SEZIONE</b>	
<b>DATA DI NASCITA</b>		<b>FASCIA/CATEG.</b>	
		<b>SQUADRA/ASSOL./SPEC.*</b>	
		<b>N° ATTREZZI</b>	

\* Da compilare solo per la gara di Finale.

PARALLELE PARI						
		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50
1	ELEMENTI DI SLANCIO ALL'APPOGGIO	Oscillazione	Oscillazione con aggancio/seduta esterna e variabili a destra	Oscillazioni all'orizzontale	Oscillazione in verticale	Oscillazione in verticale 2"
		Dal suolo con mani sugli staggi, con spinta piedi pari uniti, salire all'appoggio	Oscillazione con aggancio/seduta esterna e variabili a sinistra	Capovolta avanti a gambe divaricate (anche dalla posizione di quadrupedia)		Cambio avanti in verticale
2	ELEMENTI STATICI O DI FORZA	Appoggio ritto	Squadra a gambe unite e flesse 2"	Squadra a gambe unite tese 2"	Squadra a gambe divaricate 2"	Verticale d'impostazione 2"
					Verticale in appoggio brachiale 2"	
3	ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE BRACHIALE	Oscillazione a corpo teso a 45°	Oscillazioni corpo teso all'altezza degli staggi	Kippe a gambe divaricate	Kippe a gambe divaricate e oscill.	Kippe
				Colpo di petto a gambe divaricate	Colpo di petto a gambe div. e oscill.	Capovolta indietro (rouleau)
						Slanciappoggio
						Colpo di petto
4	ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE		Kippe lunga all'app. a gambe div.			Kippe lunga o kippe l. squadra
			Kippe breve all'app. a gambe div.			Kippe breve o kippe b. squadra
5	ELEMENTI LATERALI SU UNO STAGGIO		Dalla posizione di seduta esterna: 1/2 giro e portarsi in quadrupedia su 2 staggi, corpo proteso dietro			Squadra a gambe tese o divaricate 2"
6	USCITE	Oscillare indietro e spostamento laterale	Oscillare indietro e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Oscillare avanti e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Oscillare indietro e spost. laterale con 1/2 giro interno	Salto giro raccolto dietro o avanti
					Oscillare indietro alla verticale e spost. laterale	Perno dalla verticale

<b>NOTA D</b>	<b>NOTA E</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>PUNTEGGIO</b>	<b>Firma Giuria</b>



<b>DENOM. SOCIETA'</b>		<b>PARALLELE PARI</b>	
		<b>COD. SOC.</b>	
		<b>GARA</b>	
<b>COGNOME E NOME GINNASTA</b>		<b>SEZIONE</b>	
<b>DATA DI NASCITA</b>		<b>FASCIA/CATEG.</b>	
<b>PUNTEGGIO</b>		<b>Firma Giuria</b>	<b>SQUADRA/ASSOL./SPEC.*</b>
		<b>N° ATTREZZI</b>	