

## PARALLELE

(DALLA 3<sup>A</sup> CATEGORIA BASE - DALLA 1<sup>A</sup> AVANZATO)

PUNTI	DESCRIZIONE ESERCIZI
1,00	<p>Fronte all'attrezzo impugnatura dorsale, spalle massimo a 45 ° rispetto allo staggio. Con azione di pulsione verso il basso arrivare all'appoggio sullo staggio a braccia tese. Spostare la mano sn. verso sn. e, di seguito, la mano ds. verso sn (o viceversa)( SPOSTAMENTO LATERALE).</p> <p>USCITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Capovolgendo il corpo in avanti, scendere in avanti a gambe flesse per distenderle ed arrivare a terra fronte all'attrezzo.</li> <li>&gt; Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio per scendere a terra fronte allo staggio abbandono dell' impugnatura prima dell'arrivo facoltativo.</li> </ul>
1,50	<p>Fronte all'attrezzo impugnatura dorsale. Con l'aiuto di una pedana tenuta da una compagna o di un cubotto, eseguire, con trazione delle braccia, una capovolta all'indietro (gambe flesse o tese) per arrivare all'appoggio gambe tese braccia tese (CAPOVOLTA ALL'APPOGGIO).</p> <p>USCITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Capovolgendo il corpo in avanti, scendere in avanti a gambe flesse per distenderle ed arrivare a terra fronte all'attrezzo.</li> <li>&gt; Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio per scendere a terra fronte allo staggio (abbandono dell' impugnatura prima dell'arrivo).</li> </ul>
2,00	<p>Fronte all'attrezzo impugnatura dorsale. Con l'aiuto di una pedana tenuta da una compagna o di un cubotto, eseguire, con trazione delle braccia, una capovolta all'indietro (gambe flesse o tese) per arrivare all'appoggio gambe tese braccia tese (CAPOVOLTA ALL'APPOGGIO). Spostare la mano sn. verso sn. e, di seguito, la mano ds. verso sn (o viceversa) ( SPOSTAMENTO LATERALE).</p> <p>USCITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Capovolgendo il corpo in avanti, scendere in avanti a gambe flesse per distenderle ed arrivare a terra fronte all'attrezzo.</li> <li>&gt; Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio per scendere a terra fronte allo staggio (abbandono dell' impugnatura prima dell'arrivo).</li> </ul>
2,50	<p>Fronte all'attrezzo impugnatura dorsale. Con l'aiuto di una pedana tenuta da una compagna o di un cubotto, eseguire, con trazione delle braccia, una capovolta all'indietro (gambe flesse o tese) per arrivare all'appoggio gambe tese braccia tese (CAPOVOLTA ALL'APPOGGIO) Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio e ritornare sullo stesso ( SLANCIO INDIETRO).</p> <p>USCITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Capovolgendo il corpo in avanti, scendere in avanti a gambe flesse per distenderle ed arrivare a terra fronte all'attrezzo.</li> <li>&gt; Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio per scendere a terra fronte allo staggio (abbandono dell' impugnatura prima dell'arrivo).</li> </ul>

ESERCIZI UTILIZZABILI SOLO PER LE CATEGORIE BASE

3,00	<p>Ritti fronte allo staggio.          Capovolgere il corpo all'indietro(gambe unite tese)per arrivare all'appoggio a braccia tese(CAPOVOLTA INDIETRO)  <u>(per le categorie 1^ e 2^ è possibile eseguire l'entrata in capovolta con l'aiuto dello slancio della gamba)</u>          Con azione di spinta del braccio ds/sn staccare la mano ds/sn e sottentrare la bamba ds/sn tesa, arrivando all'appoggio con gambe divaricate sagittalmente gamba ds/sn avanti.          Cambiando l'impugnatura della mano sn/ds da dorsale in palmare, facendo perno sul braccio sn/ds compiere un cambio di fronte per arrivare all'appoggio gambe unite tese.</p> <p>USCITA:          &gt; Capovolgendo il corpo in avanti, scendere in avanti a gambe flesse per distenderle ed arrivare a terra fronte all'attrezzo.          &gt; Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta delle braccia staccare il corpo dallo staggio per scendere a terra fronte allo staggio (abbandono dell' impugnatura prima dell'arrivo).</p>
3,50	<p>Ritti fronte allo staggio.          Impugnare lo staggio e con azione di spinta delle braccia, squadrare il corpo per allungarlo avanti e ritornare nella posizione di partenza (TEMPO DI KIPPE ).          Capovolgere il corpo all'indietro(gambe unite tese)per arrivare all'appoggio a braccia tese(CAPOVOLTA INDIETRO)          Con azione di spinta del braccio ds/sn staccare la mano ds/sn e sottentrare la bamba ds/sn tesa, arrivando all'appoggio con gambe divaricate sagittalmente gamba ds/sn avanti.          Cambiando l'impugnatura della mano sn/ds da dorsale in palmare, facendo perno sul braccio sn/ds compiere un cambio di fronte per arrivare all'appoggio gambe unite tese.</p> <p>USCITA:          &gt; Capovolgendo il corpo in avanti, scendere in avanti a gambe flesse per distenderle ed arrivare a terra fronte all'attrezzo.          &gt; Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio per scendere a terra fronte allo staggio (abbandono dell' impugnatura prima dell'arrivo).</p>
4,00	<p>Ritti fronte allo staggio.          Impugnare lo staggio e con azione di spinta delle braccia, squadrare il corpo per allungarlo avanti e ritornare nella posizione di partenza (TEMPO DI KIPPE ).          Capovolgere il corpo all'indietro(gambe unite tese)per arrivare all'appoggio a braccia tese(CAPOVOLTA INDIETRO)          Con azione di spinta del braccio ds/sn staccare la mano ds/sn e sottentrare la gamba ds/sn tesa, arrivando all'appoggio con gambe divaricate sagittalmente gamba ds/sn avanti.          Cambiando l'impugnatura della mano sn/ds da dorsale in palmare, facendo perno sul braccio sn/ds compiere un cambio di fronte per arrivare all'appoggio gambe unite tese.</p> <p>USCITE:          &gt; Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio per scendere a terra compiendo una rotazione A/L di 180°, arrivo spalle allo staggio.          &gt; Appoggiare un piede sullo staggio e successivamente l'altro, saltare giù con un salto pennello. Arrivo spalle allo staggio.</p>

4,50	<p>Ritti fronte allo staggio.          Impugnare lo staggio e con azione di spinta delle braccia, squadrare il corpo per allungarlo avanti, con chiusura delle gambe al busto, sottentrare una gamba in presa poplitea.(INFILATA A GAMBA FLESSA POPLITEA).          Oscillare dietro-avanti-dietro e, con azione di spinta delle braccia (anche flesse) distendere la gamba per arrivare all'appoggio gambe divaricate in sagittale, braccia tese.          Eseguire una bascule in presa poplitea (arrivo anche a g. piegata per poi distenderla).</p>	
	<p>ELEMENTO A SCELTA:          &gt; Cambiando l'impugnatura della mano da dorsale in palmare, facendo perno sul braccio compiere un cambio di fronte per arrivare all'appoggio gambe unite tese.          &gt; Sottuscire la gamba</p>	
	<p>USCITE:          &gt; Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio (piedi all'altezza dello staggio) per scendere a terra fronte allo staggio (abbandono dell'impugnatura prima dell'arrivo).          &gt; Slancio dietro e appoggio contemporaneo dei piedi sullo staggio, saltare giù con un salto pennello. Arrivo spalle allo staggio.</p>	
5,00	<p>Ritti fronte allo staggio.          Impugnare lo staggio e con azione di spinta delle braccia, squadrare il corpo per allungarlo avanti, con chiusura delle gambe al busto, sottentrare la gamba ds. in presa poplitea, con azione di spinta delle braccia( anche flesse) distendere la gamba ds. per arrivare all'appoggio gambe divaricate sagittale ds. avanti, braccia tese (INFILATA A UNO P.POPLITEA).</p>	
	<p>1° ELEMENTO A SCELTA:          &gt; Cambiando l'impugnatura della mano da dorsale in palmare, facendo perno sul braccio compiere un cambio di fronte per arrivare all'appoggio gambe unite tese.          &gt; Sottuscire la gamba</p>	} l'ordine è libero
	<p>2° ELEMENTO A SCELTA:          &gt; Giro arrosto avanti (giro avanti in appoggio con gambe divaricate sagittalmente) &gt; "Ochetta" (gambe e braccia anche pigate)          &gt; Giro arrosto indietro (giro indietro in appoggio con gambe divaricate sagittalmente &gt; Giro addominale indietro</p>	
	<p>USCITE:          &gt; Fioretto (g.u. o g.d.)          &gt; Guizzo</p>	
ESERCIZI UTILIZZABILI SOLO PER LE CATEGORIE AVANZATO		