

SOCIETÀ: _____ CATEGORIA _____ ATLETA: _____

				PARALLELE					
		0.5	0.5	1.00	1.00	1.00	1.00	1.50	1.50
1	ALLO SB - SALTARE, ALL'APPOGGIO A BRACCIA TESE E MANTENERE POSIZIONE A CUCCHIAIO 2"	CAPOVOLTA DI ENTRATA CON SLANCIO DI UNA GAMBA	CAPOVOLTA DI ENTRATA CON SPINTA DEI PIEDI	CAPOVOLTA DI ENTRATA SENZA SPINTA DEI PIEDI	CAPOVOLTA DI ENTRATA SENZA SPINTA DEI PIEDI MARCANDO LA POSIZIONE DELLA CANDELA	OSCILLAZIONE LUNGA INFILARE UNA GAMBA FLESSA E EFFETTUARE 2 DONDOLI PER PORTARSI IN APPOGGIO CON GAMBE APERTE SAGITTALMENTE	OSCILLAZIONE LUNGA E INFILATA A GAMBA FLESSA	INFILATA AD UNA GAMBA OPPURE KIPPE	
2	SLANCIO DIETRO CON GAMBE SOTTO LO STAGGIO	SLANCIO DIETRO CON GAMBE ALTEZZA STAGGIO	SLANCIO DIETRO CON GAMBE SOPRA STAGGIO	SLANCIO DIETRO ALL'ORIZZONTALE	SLANCIO DIETRO ALL'ORIZZONTALE		SLANCIO DIETRO SOPRA L'ORIZZONTALE	SLANCIO DIETRO CORPO QUADRATO GAMBE DIV	
3	SOTTOUSCITA DELLA GAMBA	PASSAGGIO DELLA GAMBA SENZA SALTO DELLA MANO	PASSAGGIO DELLA GAMBA CON SALTO DELLA MANO	½ GIRO IN APPOGGIO	GIRO SAGITTALE AVANTI O DIETRO	GIRO ADDOMINALE	Giro di Pianta Gambe div	Giro di Pianta Gambe unite	
4	DALL'APPOGGIO PICCOLO SLANCIO PER ARRIVARE A TERRA	DALL'APPOGGIO SLANCIO ABBANDONO IMPUGNATURA DIETRO	DALL'APPOGGIO SLANCIO ALL'ORIZZONTALE ABBANDONO IMPUGNATURA DIETRO O CAPOVOLTA AVANTI	GUIZZO	FIORETTO DIVARICATO CON POSA SUCCESSIVA DEI PIEDI SU sb	FIORETTO DIVARICATO	FIORETTO GAMBE UNITE	FIORETTO GAMBE UNITE o DIVARICATE CON ½ GIRO	
GRADO A MAX NOTA 3.00									
GRADO B MAX NOTA 5.00									

Per comporre l'esercizio, scegliere una casellina per ogni gruppo strutturale, possono essere eseguite anche più caselle dello stesso GS ma verrà assegnato nel VD l'elemento con valore più alto.

VD _____

VE _____

FIRMA GIUDICE _____