

SBARRA

punti 12,00

descrizione

Posizione iniziale: ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale, sbarra all'altezza del capo.

1 Con spinta delle gambe **capovolgersi indietro** a gambe flesse all'appoggio ritto frontale.

2 Capovolgere lentamente il corpo in avanti fino alla sospensione a braccia tese con i piedi in presa plantare al suolo.

3 Sollevare le gambe flesse, stenderle ed infilare i piedi tra le mani alla **squadra equilibrata rovesciata**. Rovesciare il corpo e scendere alla **sospensione dorsale** a corpo teso.

4 Con leggera spinta delle gambe, ritornare alla squadra equilibrata di passaggio, **sfilare le gambe unite e tese** per riportare i piedi in presa plantare al suolo. Con un'azione di **spinta indietro** delle braccia, senza muovere i piedi, abbandonare le impugnature ed arrivare alla stazione eretta con braccia in fuori.

In prima.

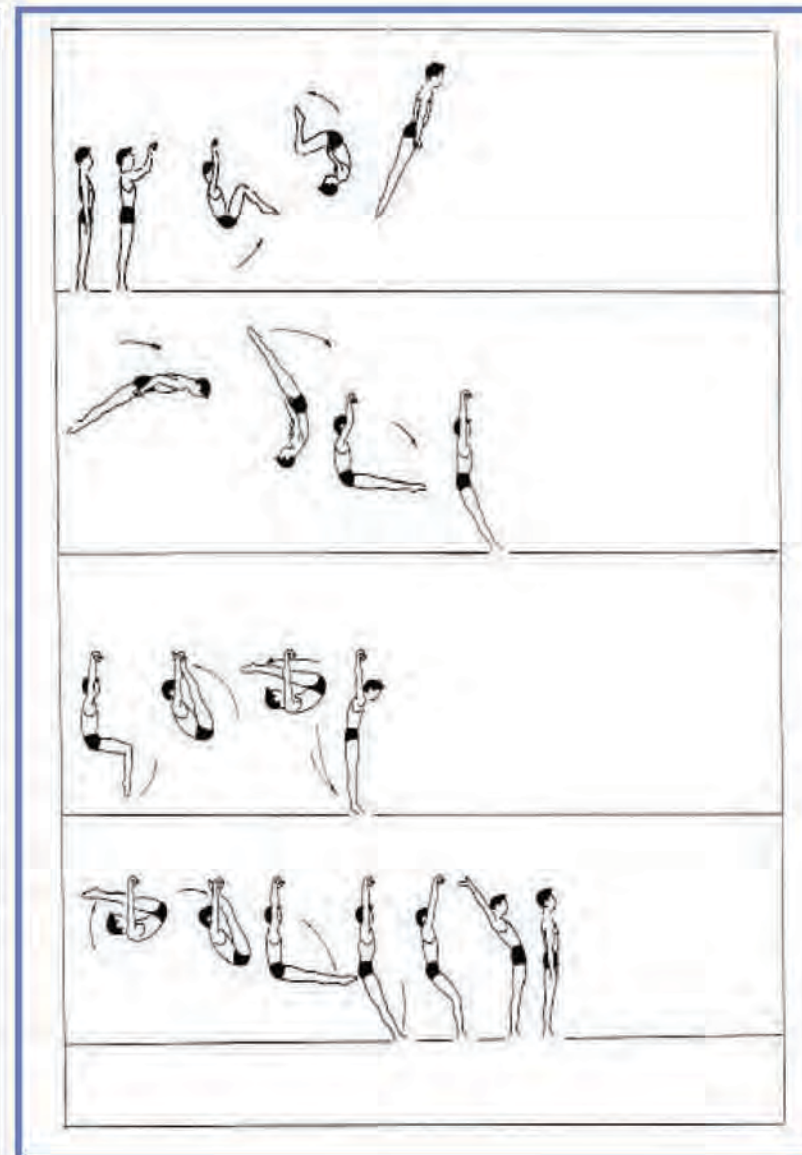
Note per la giuria:

valore elementi

Entrata in presa addominale	0.50
Capovolgersi avanti g. tese	0.30
Salita gambe flesse	0.40
Infilata a gambe tese	0.50
Sospensione dorsale	0.40
Ritorno a gambe tese	0.40
Uscita con spinta arti superiori	0.40

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta	0.10 / 0.30 / 0.50
ritardata estensione delle braccia	sino a 0.30
rotazione in avanti non controllata	sino a 0,30
sospensione dorsale incompleta	sino a 0.30
ritornare alla squadra rovesciata con gambe flesse	sino a 0.50
esecuzione stentata dell'azione di spinta indietro delle braccia in uscita	sino a 0.30



CORPO LIBERO **punti 13,00**

descrizione

- 1 Sollevando i talloni, elevare la gamba dx in avanti-alto, portarele braccia in alto e, posando il piede dx al suolo, eseguire **una verticale (passaggio) capovolta**, di seguito, compiere un **salto in alto sul posto con una rotazione di 360°** intorno all'asse longitudinale ed arrivare al suolo in semipiegamento.
- 2 Elevare la gamba dx in avanti-alto, portare le braccia in alto e, posando il piede dx al suolo, eseguire **una ruota**,
- 3 compiere 1/4 di giro a dx, posare il piede dx al suolo e riunire la gamba sx alla dx e compiere, con un **piccolo tuffo**, una capovolta in avanti. A seguire compiere un orizzontale 2'' e,
- 4 sbilanciando il corpo in avanti circondo le braccia per dietro-basso-avanti, **cadere a corpo teso** sulle mani con braccia piegate, corpo proteso dietro e gamba dx sollevata dietro. Rizzando le braccia, riunire la gamba dx e con 1/2 giro portarsi alla **posizione di corpo proteso avanti**. Posare il bacino a terra ed assumere la posizione seduta con braccia in alto, **flettere il busto in avanti (2'')**. Ritornare alla posizione seduta con braccia in alto, **divaricare le gambe e flettere nuovamente il busto in avanti (2'')**. Ritornare alla posizione seduta e sbilanciando il corpo indietro eseguire una **capovolta indietro (non è obbligatorio il passaggio in verticale ma l'elemento va eseguito a gambe tese)**.
- 5 Abbassando le braccia per dietrobasso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una rondata** e di rimbalzo un **salto in alto** sul posto.

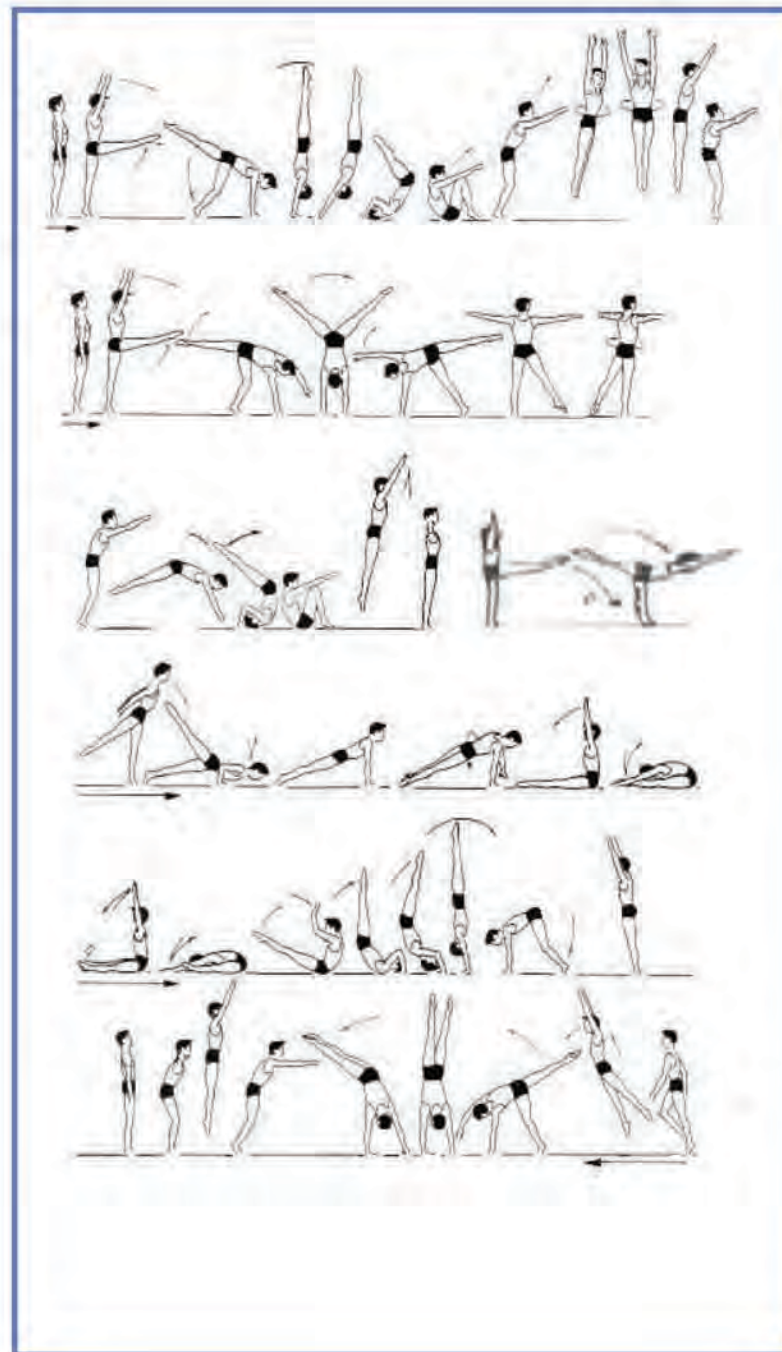
Note per la giuria:

valore elementi

Verticale capovolta	0.80
Salto giro 360°	0.80
Ruota	0.80
Tuffo-Capovolta	0.60
Orizzontale 2''	0.60
Caduta avanti e 1/2 giro	0.50
Schiacciata	0.50
Schiacciata div.	0.50
Capovolta indietro	0.80
Rondata	0.80
Salto in alto sul posto	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta	
piccolo	0.10- medio 0.30- grande 0.50
mancanza di continuità	
	ogni volta 0.30
errori di composizione e/o interpretazione	
	ogni volta 0.30
mancanza del passaggio per la verticale (anche nella ruota e nella rondata)	
	sino a 0.30
non finire il giro 360°	
	sino a 0.30
mancanza di fase di volo nel tuffo - capovolta avanti	
	sino a 0.30
gambe piegate nello stacco per la capovolta indietro	
	sino a 0.30
posizione non mantenuta 2''	
	ogni volta 0.30



PARALLELE

punti 13,00

descrizione

1 Con una breve rincorsa saltare alla sospensione brachiale e **oscillare le gambe in avanti** per eseguire una kippe brachiale all'appoggio con gambe divaricate e tese sugli staggi (seduta a gambe divaricate). Passando le braccia per fuori portare le mani, da dietro, in presa sugli staggi davanti e lontano dalle cosce per **svincolare e riunire le gambe dietro**.

2 Oscillare le gambe **in avanti, divaricarle, battere sugli staggi** e riunirle in avanti per **oscillare indietro** all'orizzontale, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno, eseguire una **seduta esterna** sullo staggio sx, di seguito riunire le gambe in avanti per **oscillare indietro** all'orizzontale, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno, eseguire una **seduta esterna** sullo staggio dx, mantenendo le mani in presa sugli staggi.

3 Lasciando l'impugnatura dx e sollevando la gamba dx in alto, con perno sul braccio sn, compiere ½ giro a sn per portare la mano dx in presa sullo staggio sn, il piede dx sullo staggio sn, la mano sn in presa sullo staggio dx (**corpo proteso dietro**).

4 Con lieve molleggio elastico, riunire le gambe dietro, oscillare in avanti e al termine dell'oscillazione di ritorno spostare la mano dx sullo staggio sn per volteggiare lo staggio sn ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto. In prima.

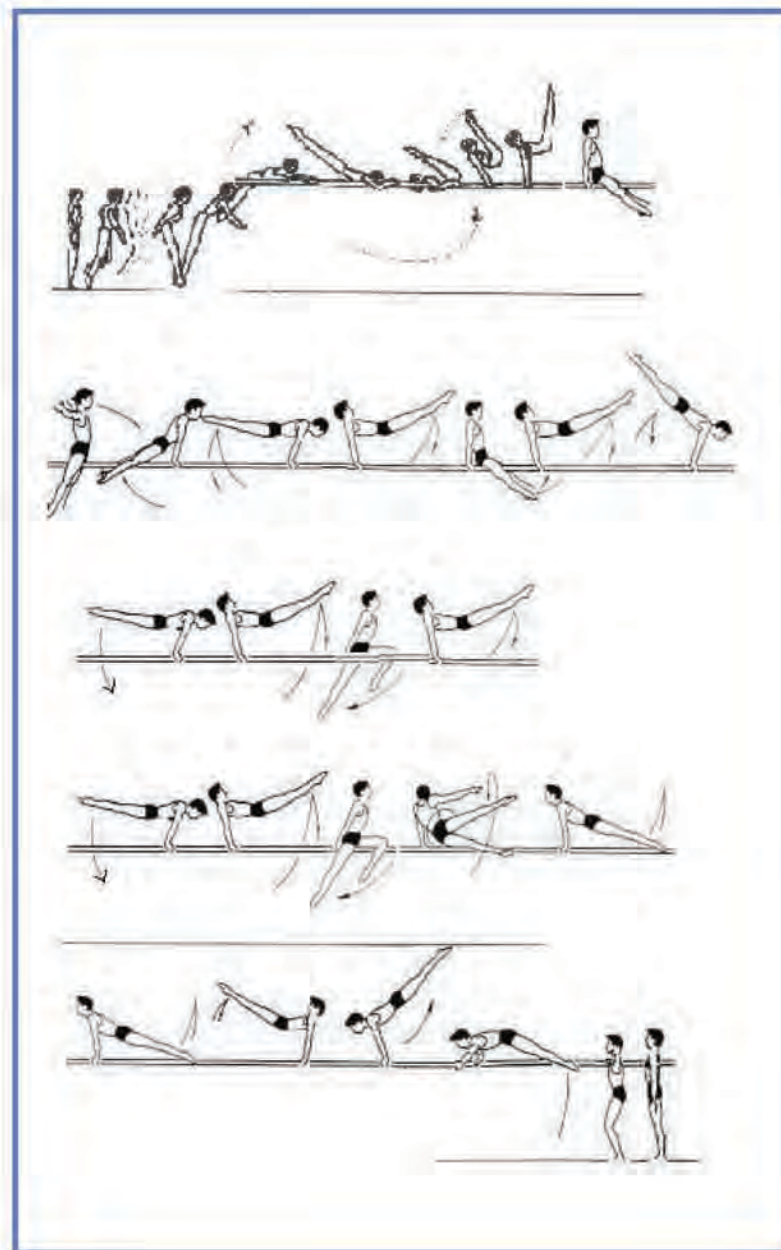
Note per la giuria:

valore elementi

Entrata (oscill. av.)	0.30
Kippe brachiale	0.80
Seduta divaricata	0.40
Svincolo arti inf. dietro	0.50
Oscillazione avanti	0.40
"Battuta divaricata"	0.50
Oscillazione completa	0.50
Sedia esterna	0.30
Sedia esterna	0.30
½ oscillazione av.	0.20
Oscillazione completa	0.40
Uscita superando gli staggi	0.50

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta	0.10 / 0.30 / 0.50
oscillazione avanti con corpo squadrato (ogni volta)	sino a 0,30
oscillazione indietro al di sotto degli staggi	ogni volta 0,50
oscillazione al di sotto dell'orizzontale	sino a 0.30
oscillazione avanti incompleta	sino a 0,30
uscita sotto l'orizzontale	sino a 0.30



SBARRA

punti 13,00

descrizione

Posizione iniziale: ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale, sbarra all'altezza del capo.

1 Flettendo le braccia **capovolgersi indietro di forza** a gambe unite e tese, per arrivare **all'appoggio ritto frontale**

2 Sottoentrare la gamba dx a dx per arrivare in appoggio ritto frontale con gambe divaricate

3 Cambiare l'impugnatura sn da dorsale in palmare e, in perno sul braccio sn, abbandona e riprende l'impugnatura dx, compiere **1/2 giro a sn**, riunire la gamba sn alla dx ed arrivare in appoggio ritto frontale

Flettendo il corpo in avanti, **slanciarlo in alto-dietro** e abbandonare le impugnature per arrivare al suolo con gambe semipiegate, busto eretto braccia in fuori. In prima.

Note per la giuria:

valore elementi

Entrata in presa addominale	0.50
Sottoentrata a gambe tese	0.50
Sottouscita	0.50
Uscita con spinta arti superiori	0.50

indicazione penalità

falli d'esecuzione, ampiezza e tenuta	0.10 / 0.30 / 0.50
ritardata estensione delle braccia	sino a 0.30
esecuzione a gambe flesse	0.50
appoggiare il piede alla sbarra	sino a 0,50
arrivo in appoggio frontale a braccia piegate	sino a 0.30
corpo al di sotto della sbarra al momento dello stacco delle mani in uscita	sino a 0.50
esecuzione stentata dell'azione di spinta indietro delle braccia in uscita	sino a 0.30

