

CORPO LIBERO

punti 15,00

descrizione

1 Abbassando le braccia per dietrobasso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una ribaltata** e di rimbalzo, **un salto giro avanti raggruppato** e di seguito **un tuffo-capovolta avanti** per tornare in stazione eretta in prima; portare le braccia fuori e con un passo eseguire **una sforbiciata** avanti; di seguito eseguire **un orizzontale** (2'') (braccia in posizione libera); posando le mani a terra, di seguito, eseguire una **verticale con ½ giro avanti** (perno esterno in avanzamento) e scendere per ritrovarsi in stazione eretta con un arto inferiore in appoggio a terra e l'altro in elevazione avanti.

2 Posando l'arto in elevazione avanti a terra, sbilancia il corpo in avanti e circondando le braccia per dietro-basso-avanti, **cadere a corpo teso** sulle mani con braccia piegate, corpo proteso dietro e gamba sollevata dietro. Rizzando le braccia, eseguire un'**infilata** sagittale con una gamba per arrivare in **staccata sagittale**.

3 Rizzando le braccia in alto, riunire la gamba dietro a quella avanti e flettere il busto in avanti per eseguire una **schacciata a gambe unite** (2''). Ritornare alla posizione seduta con braccia in alto, **divaricare le gambe e flettere nuovamente il busto in avanti** (2''). Di seguito, sbilanciando il corpo indietro eseguire una **capovolta indietro alla verticale braccia tese** (è obbligatorio il passaggio in verticale).

4 Abbassando le braccia per dietrobasso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una rondata flic-flac** e **salto giro dietro raggruppato** per arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori.

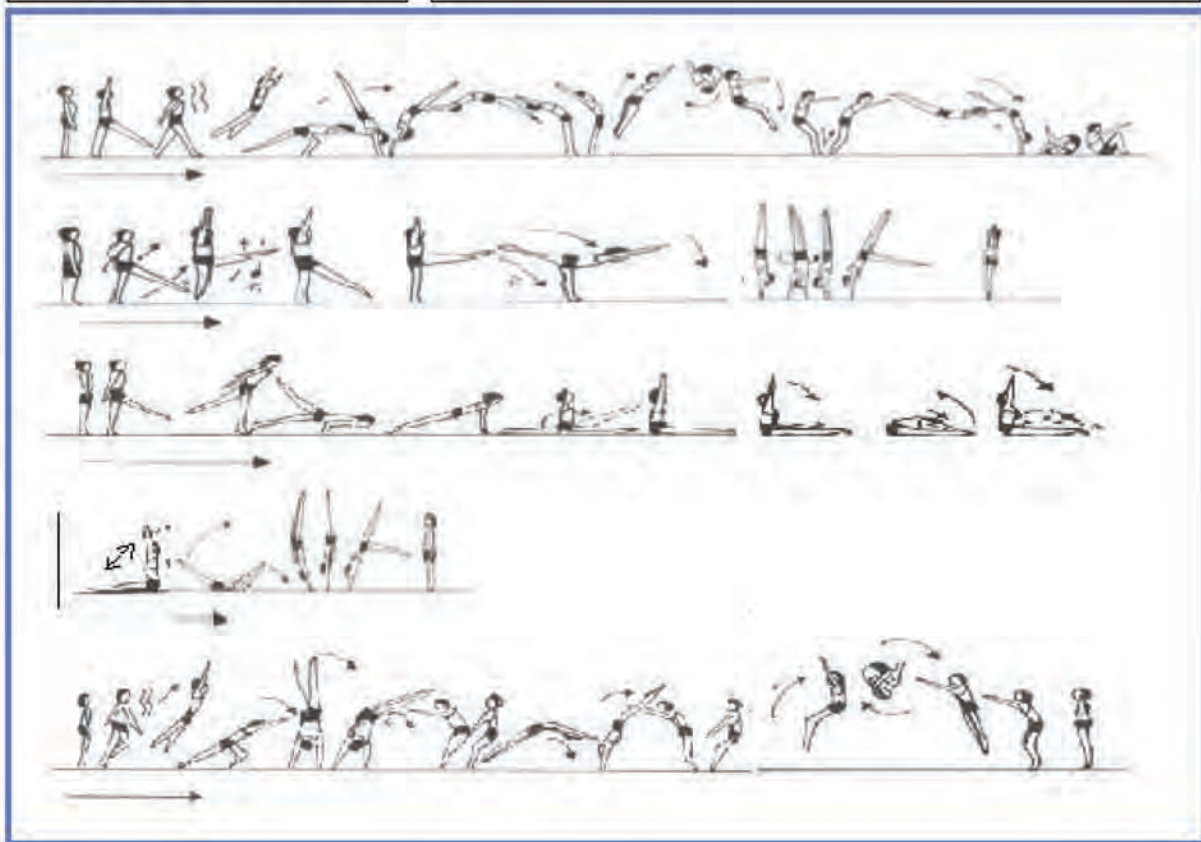
In prima.

Note per la giuria:

valore elementi	
Ribaltata	0.60
Salto giro avanti	0.80
Tuffo-capovolta	0.60
Sforbiciata	0.30
Orizzontale	0.30
Verticale ½ giro	0.50
Caduta avanti	0.30
Staccata sag.	0.60
Schiacciata un. o div.	0.30
Cap. indietro verticale	0.60
Rondata	0.60
Flic-flac	0.60
Salto giro ind. rag.	0.80

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta	piccolo 0.10 - medio 0.30 - grande 0.50
falli d'ampiezza	sino a 0.30
mancanza di continuità	ogni volta 0.30
errori di composizione e/o interpretazione	ogni volta 0.30
mancanza del passaggio per la verticale nella ruota o nella rondata o nelle verticali	sino a 0.30
non finire il salto in alto con 180°	sino a 0.30
mancanza di fase di volo nel tuffo-capovolta	sino a 0.30
gambe piegate nello stacco per la capovolta indietro alla verticale	sino a 0.30
posizione non mantenuta 2''	ogni volta 0.30



PARALLELE

punti 15,00

descrizione

1 Saltare all'appoggio ritto ed eseguire una kippe lunga con slancio sopra all'orizzontale dietro, di seguito eseguire una kippe breve con slancio alla verticale.

Nell'oscillazione di ritorno avanti, passando per corpo squadrato divaricare le gambe sugli staggi (seduta a gambe divaricate). Passando le braccia per fuori portare le mani, da dietro, in presa sugli staggi davanti ed eseguire una salita alla **verticale sugli omeri 2''**

2 Scendendo dorsalmente eseguire un'oscillazione brachiale completa dietro avanti per eseguire in successione una kippe brachiale all'appoggio in avanti;

3 divaricando gli arti inferiori, batterli sugli staggi e riunendoli in avanti oscillare indietro a 45°, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno, eseguire un'oscillazione alla verticale.

4 Oscillare in avanti e al termine dell'oscillazione eseguire un salto dietro teso d'uscita ed arrivare al suolo a gambe sempiegate, busto eretto.

In prima.

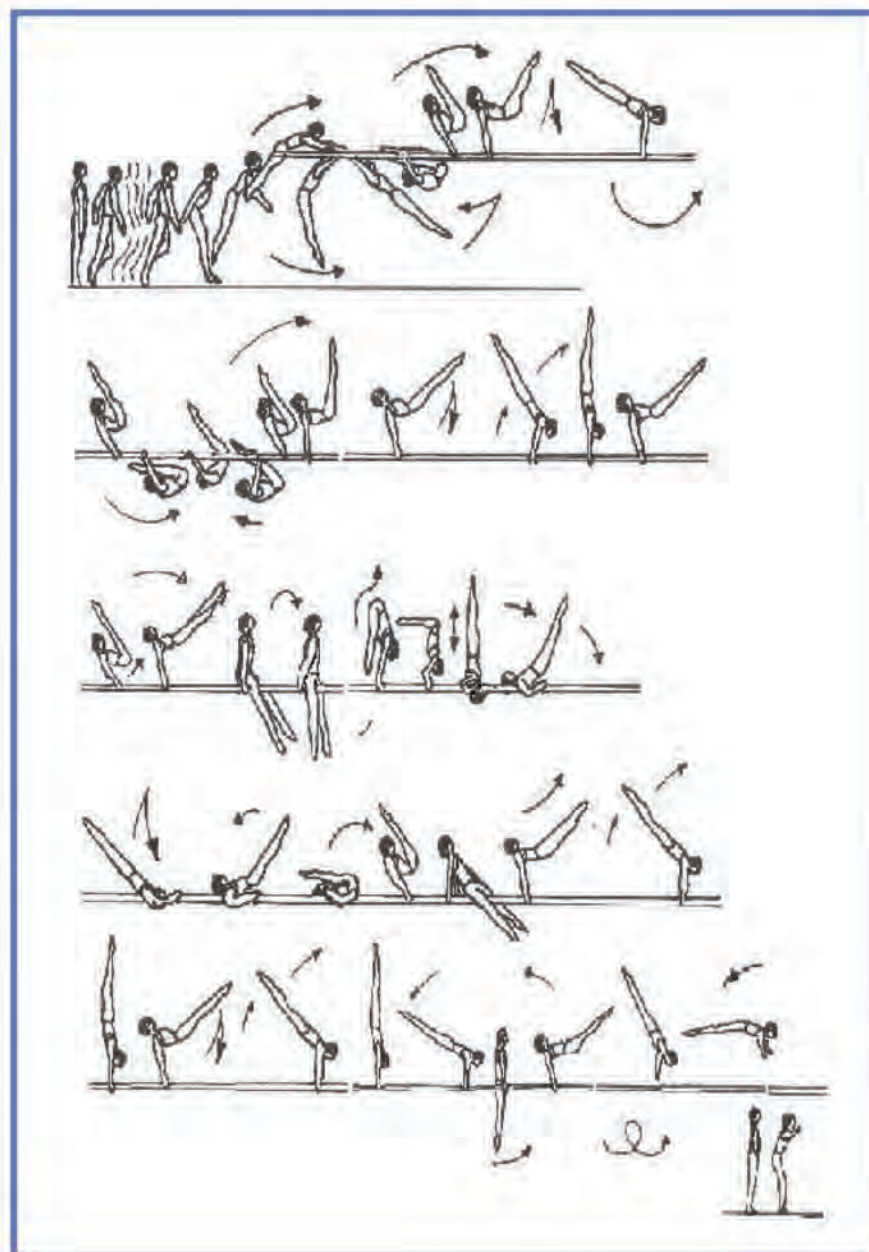
Note per la giuria:

valore elementi

Kippe lunga slancio orizz.	0.70
Kippe breve slancio vert.	0.90
Oscillazione avanti squadra/apert.	0.50
Seduta divaricata	0.40
Salita vert. sugli omeri	0.50
Oscillazione brac.	0.40
Kippe brac.	0.70
"Battuta divaricata"	0.50
Oscillazione 45°	0.70
Oscillazione verticale	0.80
Uscita salto teso	0.90

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta	0.10 / 0.30 / 0.50
posizione non mantenute 2''	0.30
oscillazione avanti con corpo squadrato (ogni volta)	sino a 0.30
oscillazione indietro al di sotto degli staggi	sino a 0,50
oscillazione al di sotto dell'orizzontale	sino a 0.30
oscillazione avanti incompleta	sino a 0.30
uscita con corpo raggruppato	1.00



SBARRA

punti 15,00

descrizione

Posizione iniziale: ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale.

1 Eseguire una **kippe lunga slancio all'orizzontale** e di seguito una **kippe breve all'appoggio**.

2 Senza cambiare le impugnature, di seguito eseguire un **giro addominale avanti e slancio dietro**.

3 Sfruttando l'oscillazione di ritorno, eseguire un **giro addominale indietro all'orizzontale e fucs**.

4 Senza alcuna pausa eseguire una **kippe lunga minimo all'orizzontale** per eseguire un fioretto a gambe divaricate 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 kippe lunga slancio	0.70
Kippe breve in appoggio	0.60
Giro add. avanti (ochetta)	0.70
Giro addominale indietro all'orizz.	0.80
Fucs	0.40
Kippe lunga slancio	0.70
Uscita in fioretto stacco	0.80

indicazione penalità

falli d'esecuzione, ampiezza e tenuta	0.10 / 0.30 / 0.50
braccia piegate	sino a 0.30
esecuzione a gambe flesse	0.50
braccia piegate nell'ochetta	sino a 0,30
arrivo in appoggio frontale a braccia piegate	sino a 0.30
giro addominale indietro appoggiato	sino a 0.30
esecuzione stentata dell'uscita (attacco sotto l'orizzontale)	sino a 0.30
mancanza di ampiezza in uscita	sino a 0.30

