GAF – PARALLELE 3[^] CATEGORIA - ELITE

	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
ENTRATA	Entrata saltando all'appoggio con braccia tese allo s/i	Entrata in capovolta allo s/i con spinta di 1 o 2 gambe	Entrata in capovolta allo s/i senza spinta delle gambe	Entrata in kippe lunga con oscillaz. in presa poplitea in appoggio divaric. sagittale	Entrata in kippe lunga con presa poplitea in appoggio divaric. sagittale	Entrata in kippe lunga all'appoggio divaricato sagittale o dorsale (infilata a 1 o a 2)	Entrata in kippe lunga all'appoggio frontale
SLANCI	Slancio dietro ≤ 45°	Slancio dietro > 45°	Slancio dietro = 90°	Posa successiva dei piedi (uniti o divaric.) sullo s/i con passaggio allo s/s (no Gio. A e All. B1)	Slancio e posa piedi a gambe divaric. sullo s/i con passaggio allo s/s	Slancio e posa piedi a gambe piegate unite allo s/i con passaggio allo s/s	Slancio e posa piedi a gambe tese e unite allo s/i con passaggio allo s/s
GIRI IN APPOGGIO AVANTI E 1/2 GIRI	1/2 giro in seduta divaricata sagittale	Tenuta 2" in divaricata sagittale (senza posa del bacino)	Giro avanti in appoggio divaricato sagittale	Giro addominale avanti gambe flesse (staggio basso)	2 giri avanti in appoggio divaric. sagittale (senza pausa)	Giro addominale avanti gambe flesse (staggio alto)	Giro addominale avanti gambe tese
GIRI IN APPOGGIO DIETRO E 1/2 GIRI	Dalla seduta divaricata sagittale alzo un braccio 2"	1/2 giro in appoggio divaricato sagittale	Giro addominale dietro carpiato	Giro dietro in appoggio divaric. sagittale	Giro addominale dietro teso (staggio basso)	Giro addominale dietro teso (staggio alto)	Giro di pianta dietro unito o divaricato
KIPPE E PASSAGGI ALLO S/S	Dall'appoggio passaggio di una gamba all'appoggio divaricato sagittale	Kippe breve all'app. divaric. sagitt. con discesa e salita in presa poplitea (anche con 1 oscillaz. interm.)	Kippe breve all'appoggio divaric. sagittale con salita in presa poplitea	Kippe breve all'appoggio divaricato sagittale	Saltare all'appoggio sullo s/s dall'appoggio dei piedi sullo s/i	Capovolta dietro allo s/s	Kippe lunga allo s/s
USCITA	Uscita in capovolta avanti e discesa al suolo allo s/i	Uscita con slancio dietro dall'appoggio ritto s/i	Uscita con slancio dietro e 1/2 giro A/L dall'app. ritto s/i	Fiochetto allo s/i	Uscita in avanti dalla sospensione s/s con tempo di frustata	Fiochetto allo s/s	Salto giro dietro

BAMBINE 3[^]CAT: max punti 3,00 (solo s/i)

RAGAZZE 3[^]CAT: max punti 3,50 (solo s/i)

ALLIEVE 3[^]CAT-RAGAZZE ELITE: max punti 4,00

JUNIOR 3[^]CAT-ALLIEVE ELITE: max punti 4,50

SENIOR 3[^]CAT-JUNIOR ELITE: max punti 5,00

MASTER 3[^]CAT-SENIOR ELITE: max punti 5,50

MASTER ELITE: max punti 6,00

Bambine e ragazze 3[^] categoria: nessuno dei 6 elementi potrà essere eseguito allo staggio superiore (gli elementi eseguiti sullo staggio superiore non saranno considerati dalla giuria ma verranno penalizzati).

- **Tutte le altre Categorie.:** i 6 elementi potranno essere scelti liberamente, anche staggio superiore.

- Può essere usata una pedana per l'entrata e un tappetone (m. 4 x 2 x 0,20) facoltativo per l'uscita.

- L'esercizio dovrà comunque terminare con una uscita scelta tra quelle presenti nel programma Us Acli altrimenti la penalità sarà di p. 0,50 per esercizio senza uscita.