



PROGRAMMA TECNICO OPES ITALIA 2023 - 2024 GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

PARALLELE PARI (FACOLTATIVE)



GRUPPI	0,20	0,30	0,40	0,50	
1 ENTRATE	DA RITTI SALTARE ALL'APPOGGIO BRACHIALE (ANCHE CON L'AIUTO DI UN SUPPORTO)	DA RITTI SALTARE ALL'APPOGGIO (ANCHE CON L'AIUTO DI UN SUPPORTO)	DA RITTI SALTARE ALL'APPOGGIO + OSCILLAZIONE	KIPPE	
2	OSCILLAZIONE BRACHIALE-45° (PIEDI SOTTO GLI STAGGI)	OSCILLAZIONE BRACHIALE-O (PIEDI SOTTO GLI STAGGI)	OSCILLAZIONE BRACHIALE ALL'ALTEZZA DEGLI STAGGI	DALL'OSCILLAZIONE BRACHIALE, SPINTA ED ARRIVO IN APPOGGIO	
3	OSCILLAZIONE MIN CORPO TESO-45° (PIEDI SOTTO GLI STAGGI)	OSCILLAZIONE MIN CORPO TESO-O (PIEDI SOTTO GLI STAGGI)	OSCILLAZIONE MIN CORPO TESO ALL'ALTEZZA DEGLI STAGGI	OSCILLAZIONE MIN CORPO TESO-45°	
4	DALL'OSCILLAZIONE, SEDUTA ESTERNA	DALL'OSCILLAZIONE, SEDUTA ESTERNA E RITORNO	DALLA SEDUTA ESTERNA, CAMBIO DI FRONTE	DALLA SEDUTA ESTERNA, CAMBIO DI FRONTE ARRIVO IN QUADRUPEDIA	
5	SQUADRA 2" TRA GLI STAGGI CON UNITE E FLESSE	SQUADRA 2" TRA GLI STAGGI CON GAMBE DIVARICATE	SQUADRA 2" TRA GLI STAGGI CON GAMBE UNITE	SQUADRA 2" SU UNO STAGGIO	
6	DALL'OSCILLAZIONE, BATTUTA A GAMBE DIVARICATE ARRIVO IN APPOGGIO AVANTI	BATTUTA A GAMBE DIVARICATE E RITORNO IN OSCILLAZIONE	DALL'APPOGGIO, SALIRE IN VERTICALE SUGLI OMERI	VERTICALE DI PASSAGGIO	
7	CAPOVOLTA AVANTI	CAPOVOLTA INDIETRO BRACHIALE (ROULEAU)	KIPPE BRACHIALE	KIPPE BREVE	
8 USCITE	DALL'APPOGGIO, ABBANDONARE LE IMPUGNATURE DISCESA TRA GLI STAGGI	DALL'OSCILLAZIONE, ABBANDONARE LE IMPUGNATURE DISCESA TRA GLI STAGGI	DALL'OSCILLAZIONE DIETRO, SPOSTAMENTO LATERALE	DALL'OSCILLAZIONE AVANTI, SPOSTAMENTO LATERALE CON ½ GIRO ESTERNO	
ATLETA	SOCIETÀ	CATEGORIA	PUNTEGGIO DI PARTENZA	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE