



## PROGRAMMA TECNICO OPES ITALIA 2023 - 2024 GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

### PARALLELE PARI (FACOLTATIVE)



GRUPPI	0,20	0,30	0,40	0,50	
<b>1 ENTRATE</b>	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	
<b>2</b>	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	
<b>3</b>	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°	
<b>4</b>	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	
<b>5</b>	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	
<b>6</b>	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	
<b>7</b>	CAPOVOLTA AVANTI	CAPOVOLTA INDIETRO BRACHIALE (ROULEAU)	KIPPE BRACHIALE	KIPPE BREVE	
<b>8 USCITE</b>	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	
<b>ATLETA</b>	<b>SOCIETÀ</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>PUNTEGGIO DI PARTENZA</b>	<b>PENALITÀ</b>	<b>PUNTEGGIO FINALE</b>