

AICS
REGIONALE

PROGRAMMA TECNICO SBARRA

Quadriennio Olimpico 2017-2018

Possibile utilizzo pedana per entrata.

DESCRIZIONE

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

1. Flettendo le braccia, spinta arti inferiori, arrivo 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 a palmare e, in perno sul braccio sn, abbandona e riprende l'impugnatura dx, compiere ½ giro a sn, riunire la gamba sn alla dx ed arrivare in appoggio ritto frontale.
4. Flettendo il corpo in avanti, slanciarlo in alto-dietro e abbandonare le impugnature per arrivare al suolo con gambe semipiegate, busto eretto braccia fuori.
In prima.

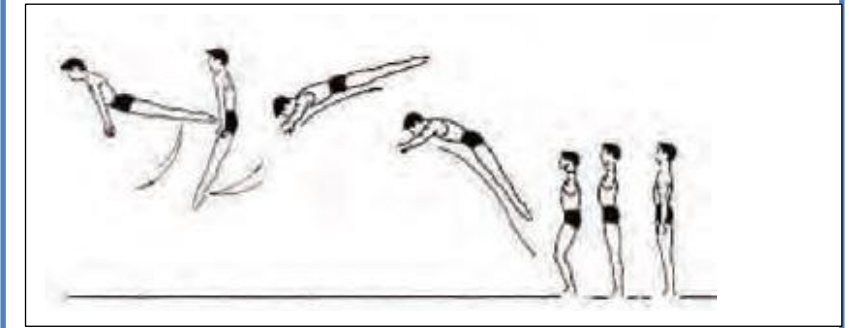
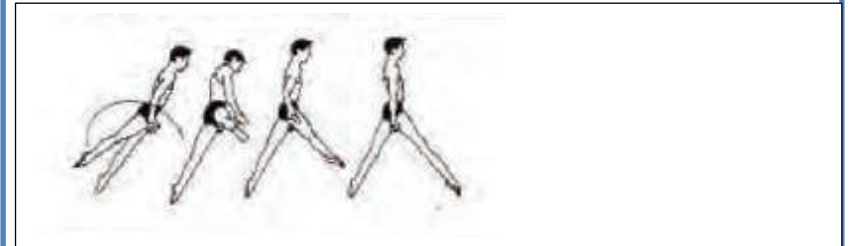
NOTE PER LA GIURIA:

Ogni elemento vale p. 1,00

Valore esercizio p. 4,00

INDICAZIONI PENALITA'

Falli d'esecuzione/ampiezza /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
Esecuzione stentata dell'azione di spinta indietro delle braccia in uscita		sino a	0.30



SBARRA PUNTI 4,00 CATEGORIA PRIMO GRADO

Possibile utilizzo pedana per entrata.

DESCRIZIONE

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

1. Con spinta pari delle gambe **oppure con passo e slancio di una gamba**, capovolgersi indietro a gambe 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 $\frac{1}{2}$ giro a sn, riunire la gamba sn alla dx ed arrivare in appoggio ritto frontale.

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

In prima.

NOTE PER LA GIURIA:

Ogni elemento vale p. 1,00

Valore esercizio p. 4,00

INDICAZIONI PENALITA'

Falli d'esecuzione/ampiezza /tenuta	0.10	0.30	0.50
-------------------------------------	------	------	------

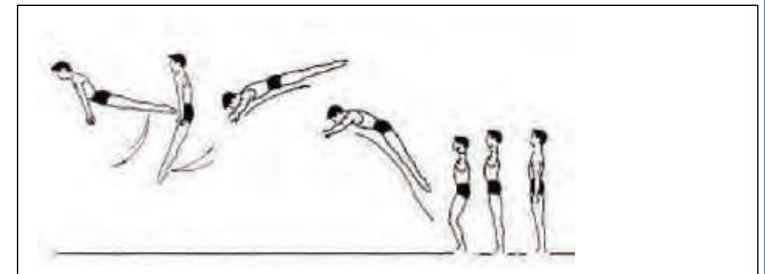
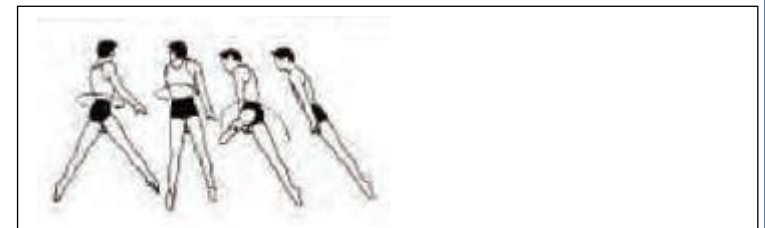
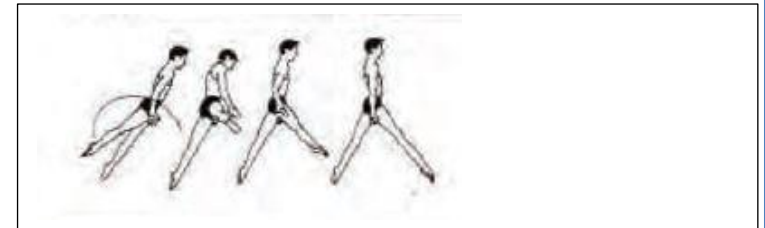
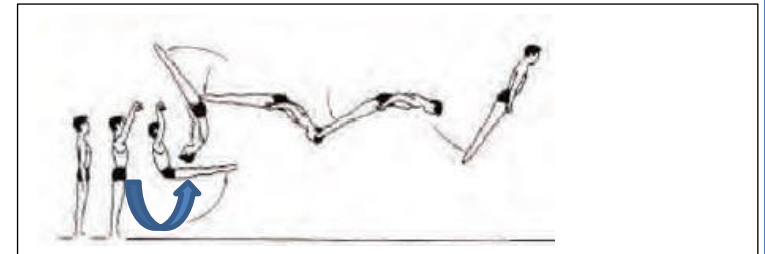
Ritardata estensione delle braccia	sino a 0.30
------------------------------------	-------------

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
---	-------------

Esecuzione stentata dell'azione di spinta indietro delle braccia in uscita	sino a 0.30
--	-------------



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 a gambe tese fino alla sospensione a braccia tese con i piedi in presa plantare al suolo.

3. Sollevare le gambe flesse.

4. Stendere le gambe ed infilare i piedi tra le mani alla squadra equilibrata rovesciata.

5. Rovesciare il corpo e scendere alla sospensione dorsale a corpo teso.

6. 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.

7. 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:

Ogni elemento vale p. 1,00

Valore esercizio p. 7,00

INDICAZIONI PENALITA'

Falli d'esecuzione/ampiezza /tenuta	0.10	0.30	0.50
-------------------------------------	------	------	------

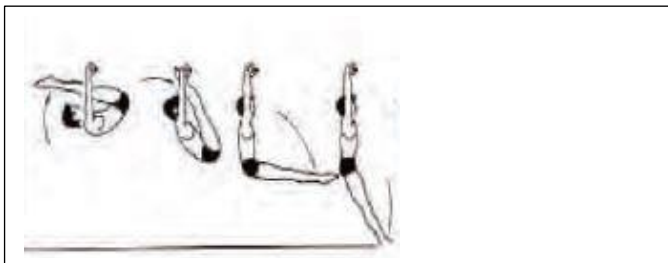
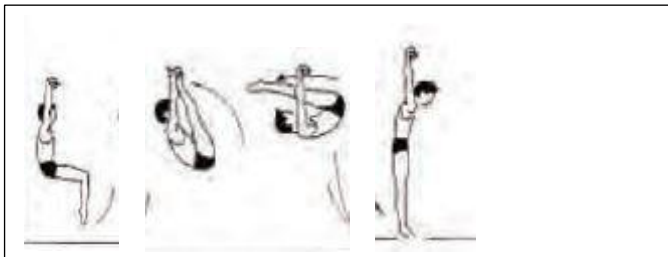
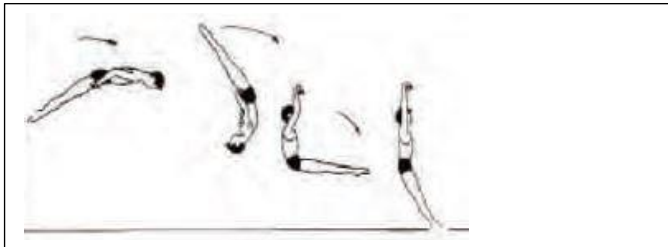
Ritardata estensione delle braccia	sino a 0.30
------------------------------------	-------------

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
--	-------------



DESCRIZIONE

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

1. Flettendo le braccia capovolgersi indietro di forza a gambe unite e tese, per arrivare all'appoggio ritto frontale.
2. Eseguire un giro addominale avanti e arrivare in appoggio ritto frontale.
3. Sottoentrare la gamba dx a dx per arrivare in appoggio ritto frontale con gambe divaricate.
4. Cambiare l'impugnatura sn da dorsale in palmare e, in perno sul braccio sn, abbandona e riprende l'impugnatura dx, compiere ½ giro a sn, riunire la gamba sn alla dx ed arrivare in appoggio ritto frontale.
5. Flettendo il corpo in avanti, slanciarlo in alto dietro.
6. Effettuare di seguito un giro addominale indietro per arrivare all'appoggio ritto frontale.
7. 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.

NOTE PER LA GIURIA:

Ogni elemento vale p. 1,00

Valore esercizio p. 7,00

INDICAZIONI PENALITA'

Falli d'esecuzione/ampiezza /tenuta 0.10 0.30 0.50

Braccia piegate sino a 0.30

Esecuzione a gambe flesse sino a 0.50

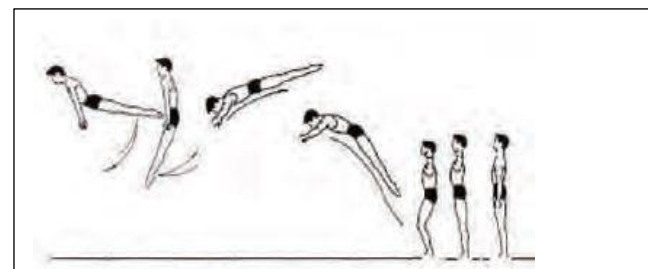
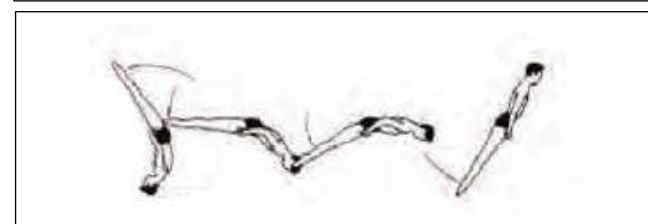
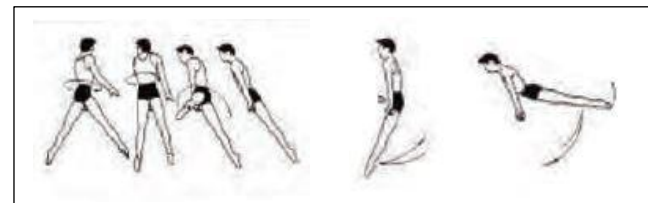
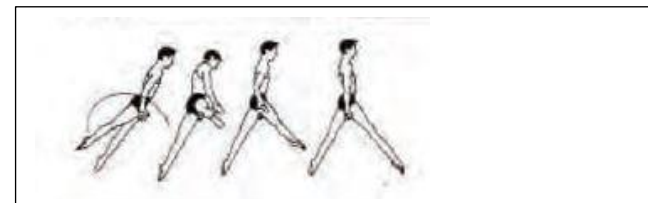
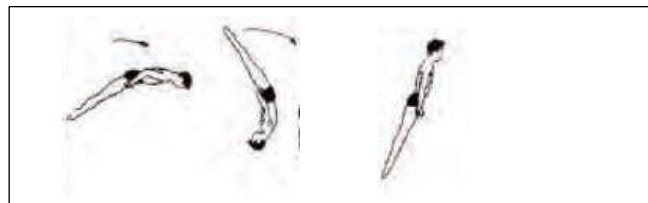
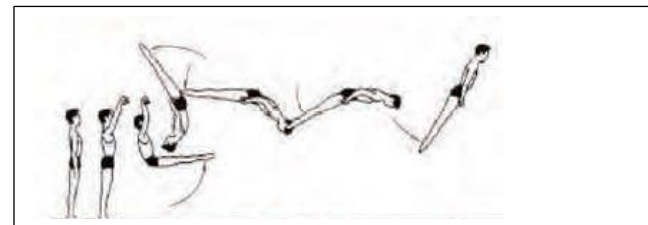
Appoggiare il piede alla sbarra sino a 0.50

Arrivare in appoggio frontale a braccia piegare sino a 0.30

Giro addominale appoggiato sino a 0.30

Esecuzione stentata dell'azione di spinta indietro delle braccia in uscita sino a 0.30

Mancanza di ampiezza in uscita sino a 0.30



DESCRIZIONE

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

1. Eseguire una kippe infilata 1 a gambe divaricate sagittalmente e tese, per arrivare all'appoggio ritto frontale.
2. Cambio impugnature da dorsali a palmari.
3. Di seguito eseguire un giro in avanti sagittale.
4. In perno sul braccio sn, abbandonando e riprendendo l'impugnatura dx, compiere ½ giro a sn, riunire la gamba sn alla dx ed arrivare in appoggio ritto frontale.
5. Flettere il corpo in avanti, e slanciarlo in alto- dietro.
6. Di seguito effettuare un giro addominale indietro.
7. Il giro sarà seguito direttamente dall'uscita in tempo di capovolta indietro ("guizzo") e abbandonare le impugnature per arrivare al suolo con gambe semipiegate, busto eretto braccia in fuori. In prima.

NOTE PER LA GIURIA:

Ogni elemento vale p. 1,00

Valore esercizio p. 7,00

INDICAZIONI PENALITA'

Falli d'esecuzione/ampiezza /tenuta 0.10 0.30 0.50

Braccia piegate sino a 0.30

Esecuzione a gambe flesse sino a 0.50

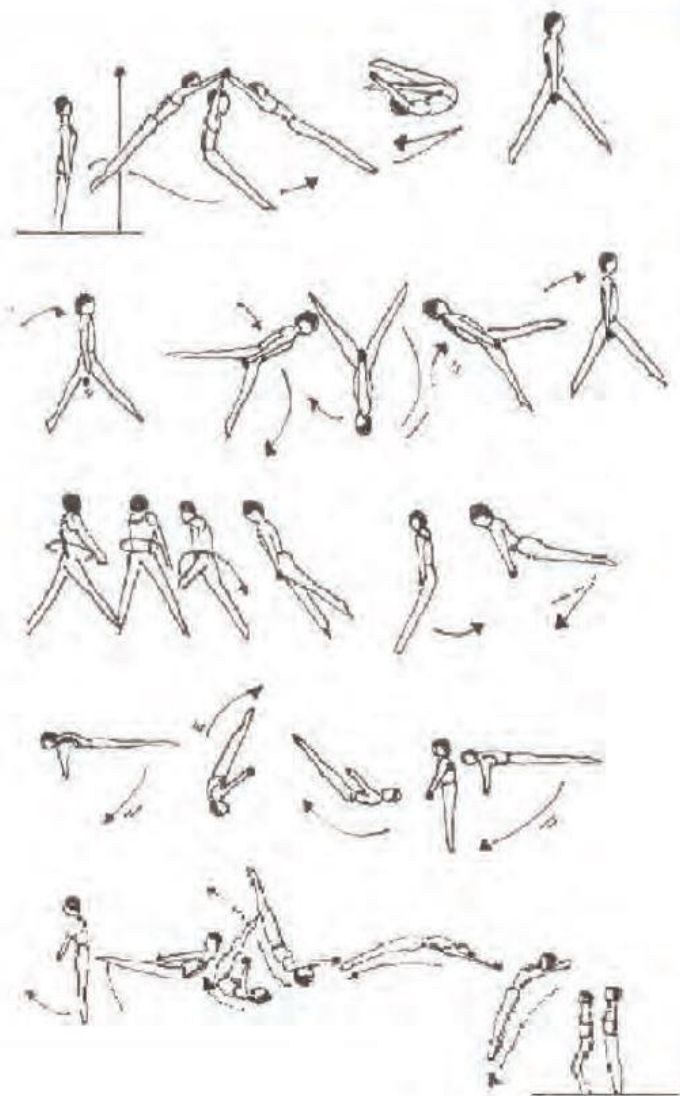
Appoggiare il piede alla sbarra sino a 0.50

Arrivare in appoggio frontale a braccia piegate sino a 0.30

Giro addominale appoggiato sino a 0.30

Esecuzione stentata dell'azione di spinta indietro delle braccia in uscita sino a 0.30

Mancanza di ampiezza in uscita sino a 0.30



DESCRIZIONE

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

1. Eseguire una kippe lunga slancio all'orizzontale
2. Di seguito una kippe breve all'appoggio.
3. Senza cambiare le impugnature, di seguito eseguire un giro addominale avanti e slancio dietro.
4. Sfruttando l'oscillazione di ritorno, eseguire un giro addominale indietro all'orizzontale.
5. Senza alcuna pausa eseguire una Fucs .
6. Senza alcuna pausa eseguire una kippe lunga minimo all'orizzontale .
7. Di seguito 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:

Ogni elemento vale p. 1,00

Valore esercizio p. 7,00

INDICAZIONI PENALITA'

Falli d'esecuzione/ampiezza /tenuta 0.10 0.30 0.50

Braccia piegate sino a 0.30

Esecuzione a gambe flesse sino a 0.50

Braccia piegate nella kippe sino a 0.30

Arrivare in appoggio frontale a braccia piegare sino a 0.30

Giro addominale appoggiato sino a 0.30

Esecuzione stentata dell'uscita (stacco sotto l'orizzontale) sino a 0.30

Mancanza di ampiezza in uscita sino a 0.30

