CODICE FACILITATO ASI - PARALLELE

VALORE ELEMENTI	A 0.1	B 0.2	C 0.3	D 0.4
ENTRATE	capovolta di slancio	capovolta di forza	kippe (anche con 180°)	kippe con 360°
	salita all'appoggio a br.tese*	kippe inf.1 gb anche in presa poplitea***	fucs kippe	kippe fucs kippe
SLANCI	slancio con piedi altezza staggio	slancio all'orizz.divaricato squadrato	slancio unito sopra orizz. +45°	slancio alla verticale unito o divaricato
		slancio all'orizzontale unito		
ELEMENTI	posa dei piedi successiva	giro addominale avanti gb flesse	giro addominale avanti gb tese	giro libero alla verticale (impennata)
	passaggio lat.+1/2 g. sullo st. con gb infil.	posa dei piedi simultanea	giro libero (tempo di capovolta)	giro di pianta a gb tese
	bascoule gb piegata	**oscillazione,capovolta per salire allo s/s	giro di pianta gb piegate	fioretto stacco
	giro avanti con gamba infilata	giro addominale indietro	kippe breve	granvolta
	giro indietro con gamba infilata	capovolta s/s a br. flesse	kippe inf.1 gamba tesa S/S	
			mezza volta dalla sospensione	
			mezza volta dall'appoggio	
USCITE	capovolta avanti in tenuta (NO VD)	fioretto gb unie o divaricate	salto indietro raccolto o carpiato	fioretto 360°
	**oscillazione dietro,salto a terra(NO VD)	posa dei piedi simultanea e salto a terra		salto indietro teso
	posa dei piedi alternati + pennello	posa dei piedi simultanea e oscillazione		
	posa dei piedi alternati + oscillazione	fioretto gb unite o divaricate con 180°		
	posa dei piedi alternati + fioretto	guizzo 180°		
	guizzo			

* se sono piegate NO VD , sì EC

** è possibile eseguire anche la 2° oscillazione

*** con 2° dondolino -0,30 facilitazione