

# PARALLELE



GARA

---

LUOGO E DATA

---

## PARALLELE

### MINIPRIMA 3B / 4 e PRIMA

#### Categoria **MiniPrima 3 OPEN B** (Penalità Uisp)

##### EC richieste 0,5 ciascuna

(NB lavoro su 1 staggio)

- 1) Entrata libera
- 2) ½ giro sopra lo staggio
- 3) Slancio dietro a gambe unite o divaricate **all'interno dell'esercizio**
- 4) 2 elementi differenti codificati minimo A
- 5) Uscita codificata

(Elementi di VD A: Infilata ad 1 gamba IN PRESA POPLITEA - Giro **dietro oppure avanti** con 1 gamba infilata tesa)

2 ELEMENTI differenti codificati **Bonus:** max 2 elementi minimo B (Cdp Uisp / CdP FIG) VD elementi max p 0.20

#### Categoria **MiniPrima 4** (Penalità Uisp)

##### EC richieste 0,5 ciascuna

(NB lavoro su 1 staggio)

- 1) Entrata libera
- 2) ½ giro sopra lo staggio
- 3) Slancio dietro a gambe unite o divaricate **all'interno dell'esercizio**
- 4) 2 elementi differenti codificati minimo A
- 5) Uscita codificata

(Elementi di valore A: Infilata ad 1 gamba IN PRESA POPLITEA - Giro **dietro oppure avanti** con 1 gamba infilata tesa)

2 ELEMENTI differenti codificati **Bonus:** max 2 elementi minimo B (Cdp Uisp / CdP FIG) VD elementi max p 0.20

#### Categoria **Prima** (Penalità Uisp)

##### EC richieste 0,5 ciascuna

(NB lavoro su 1 staggio)

- 1) Entrata libera
- 2) Slancio dietro a gambe unite o divaricate **all'interno dell'esercizio**
- 3) 3 elementi differenti codificati minimo A
- 4) Uscita codificata

3 ELEMENTI differenti codificati **Bonus:** max 3 elementi minimo B (CdP Uisp / CdP FIG)

## PARALLELE

### DALLA SECONDA ALLA QUINTA

#### Categoria **Seconda** (Penalità Uisp)

##### EC richieste 0,5 ciascuna

- 1) Entrata libera
- 2) Tempo di kippe (SI o SS)
- 3) Slancio dietro a gambe unite o divaricate **all'interno dell'esercizio**
- 4) 4 elementi differenti codificati minimo A
- 5) Uscita codificata minimo A dallo staggio SS (fioretto – guizzo)

4 ELEMENTI differenti codificati **Bonus:** max 3 elementi minimo B (CdP Uisp / CdP FIG)

#### Categoria **Terza** (Penalità Uisp)

##### EC richieste 0,5 ciascuna

- 1) Entrata codificata
- 2) Tempo di kippe (SI o SS)
- 3) Slancio dietro a gambe unite o divaricate min. all'orizzontale
- 4) 5 elementi differenti codificati minimo A
- 5) Salita SS con elemento tempo di kippe (minimo)
- 6) Uscita codificata minimo A dallo staggio SS (fioretto / guizzo con ½ giro)

5 ELEMENTI differenti codificati **Bonus:** max 3 elementi minimo B (CdP Uisp / CdP FIG)

#### Categoria **Quarta** (Penalità FIG)

##### EC richieste 0,5 ciascuna

- 1) Entrata codificata
- 2) Tempo di kippe o kippe
- 3) Slancio in verticale oppure passaggio dalla verticale (ok granvolta)
- 4) Cambio di staggio (elemento codificato – ok kippe).
- 5) 2 Elementi scelti dai gruppi 2,4,5 minimo A
- 6) Uscita codificata

6 ELEMENTI differenti codificati.: 5 Elementi + 1 Uscita **Bonus:** tutti gli elementi minimo B (CdP FIG)

#### Categoria **Quinta** (Penalità FIG)

##### EC richieste 0,5 ciascuna

- 1) Entrata codificata
- 2) Tempo di kippe o kippe
- 3) Slancio in verticale oppure passaggio dalla verticale
- 4) Un cambio di staggio codificato
- 5) 2 elementi scelti dai gruppi 2,4,5 con VD differenti
- 6) Uscita codificata

7 ELEMENTI differenti codificati: 6 Elementi + 1 Uscita **Bonus:** tutti gli elementi minimo B (CdP FIG)

## PARALLELE

### SESTA

#### Categoria **Sesta D codice facilitato** (Penalità FIG)

##### EC richieste 0,5 ciascuna

- 1) Slancio in verticale oppure passaggio dalla verticale (no entrata)
- 2) Volo dallo SI allo SS
- 3) Elemento senza volo, con o senza rotazione, dei gruppi 2,4,5 (no slancio in verticale)
- 4) Elemento con rotazione 360° (ok kippe 360°) **oppure** differenti prese (no slanci in verticale, entrate e uscite – ok giro avanti/dietro con 2 gambe infilate)

6 ELEMENTI: 5 elementi di valore più alto + uscita

##### **Esercizio corto**

Nota E massimo di: 10.00 p. con 6 elem. fatti / 6.00 p. con 5 elem. fatti / 4.00 p. con 4 elem fatti / 2.00 p. da 3 a 2 elem fatti / 0.00 p. nessun elemento

#### Categoria **Sesta C codice modificato** (Penalità FIG)

##### EC richieste 0,5 ciascuna

- 1) Slancio in verticale (no entrata)
- 2) Volo dallo SI allo SS oppure viceversa
- 3) Elemento senza volo, con o senza rotazione, 2,4,5 minimo B escluso slancio in verticale (diverso da EC 2)
- 4) Prese differenti (no slanci in verticale, entrate e uscite)

8 ELEMENTI: 7 elementi di valore più alto + uscita

AC: 0.10 0.20

D+D                      D (volo sullo stesso staggio o da SI a SS) + C (su SS)  
(o più)                    D+E

Gli elementi C/D devono avere un volo o una rotazione di minimo ½ giro (180°)

#### Categoria **Sesta A/B codice FIG** (Penalità FIG)

##### EC richieste 0,5 ciascuna

- 1) Volo dallo SS allo SI
- 2) Volo con ripresa dello stesso staggio
- 3) Prese differenti (no slanci in verticale, entrata e uscita)
- 4) Elemento senza volo con rotazione minimo di 360° (no entrata)

8 ELEMENTI: 7 elementi di valore più alto + uscita

AC: 0.10 0.20

D+D                      D (volo sullo stesso staggio o da SI a SS) + C (su SS)  
(o più)                    D+E

Gli elementi C/D devono avere un volo o una rotazione di minimo ½ giro (180°)

|                       |                         |   |       |  |
|-----------------------|-------------------------|---|-------|--|
| <b>GIUDICE</b> _____  | <b>DATA</b> ___/___/___ | <b>CATEGORIA</b> _____  |       |  |
| <b>GINNASTA</b> _____ | <b>SOCIETA'</b> _____   |   |       |  |
|                       |                         | Nota E _____ + (P. Neutre) _____  |       |  |
|                       |                         | Nota D _____  |       |  |
|                       |                         | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Bonus</td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> </table> | Bonus |  |
| Bonus                 |                         |   |       |  |
|                       |                         |   |       |  |
| <b>GINNASTA</b> _____ | <b>SOCIETA'</b> _____   |   |       |  |
|                       |                         | Nota E _____ + (P. Neutre) _____  |       |  |
|                       |                         | Nota D _____  |       |  |
|                       |                         | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Bonus</td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> </table> | Bonus |  |
| Bonus                 |                         |   |       |  |
|                       |                         |   |       |  |
| <b>GINNASTA</b> _____ | <b>SOCIETA'</b> _____   |   |       |  |
|                       |                         | Nota E _____ + (P. Neutre) _____  |       |  |
|                       |                         | Nota D _____  |       |  |
|                       |                         | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Bonus</td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> </table> | Bonus |  |
| Bonus                 |                         |   |       |  |
|                       |                         |   |       |  |
| <b>GINNASTA</b> _____ | <b>SOCIETA'</b> _____   |   |       |  |
|                       |                         | Nota E _____ + (P. Neutre) _____  |       |  |
|                       |                         | Nota D _____  |       |  |
|                       |                         | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Bonus</td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> </table> | Bonus |  |
| Bonus                 |                         |   |       |  |
|                       |                         |   |       |  |
| <b>GINNASTA</b> _____ | <b>SOCIETA'</b> _____   |   |       |  |
|                       |                         | Nota E _____ + (P. Neutre) _____  |       |  |
|                       |                         | Nota D _____  |       |  |
|                       |                         | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Bonus</td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> </table> | Bonus |  |
| Bonus                 |                         |   |       |  |
|                       |                         |   |       |  |