

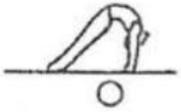
MINI CODICE UISP PER LA QUARTA CATEGORIA

CORPO LIBERO

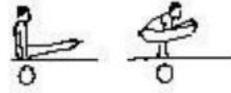
valore 0,1

valore 0,2

EC 1



Ponte mantenuto 2''



Squadra a gambe unite o divaricate mantenuta 2''

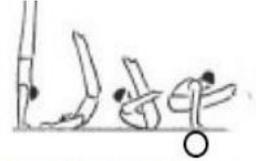
EC 1



Healey con arrivo corpo proteso avanti

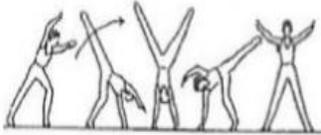


Giro saltato di 540° / 720°



Capovolta dalla verticale bloccando la squadra a gambe unite 2 sec.

EC 3



Ruota

EC 3

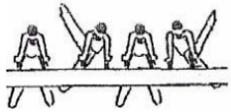


Rondata

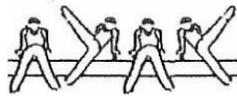
CAVALLO CON MANIGLIE

valore 0,1

EC 1



Oscillazione in appoggio frontale



Oscillazione in appoggio dorsale



Da appoggio frontale entrata gamba dx o sx , oscillazione tra le maniglie e uscita della stessa gamba



Da appoggio dorsale entrata gamba dx o sx , oscillazione tra le maniglie e uscita della stessa gamba



Da appoggio frontale entrata in successione di gamba dx e sx o viceversa, per arrivare in appoggio dorsale



Da appoggio dorsale entrata in successione di gamba dx e sx o viceversa, per arrivare in appoggio frontale

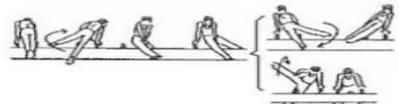
EC 2



Premulinello frontale (sottoentrata della gamba dx verso sx e uscita della stessa gamba verso dx, anche viceversa)



Premulinello dorsale (sottuscita della gamba dx verso sx ed entrata della stessa gamba verso dx, anche viceversa)



Svizzero semplice ritornato finito in appoggio dorsale o frontale (con uscita della gamba esterna).

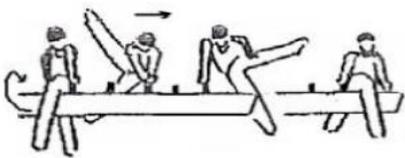


1/2 russo in appoggio sulle maniglie e in atteggiamento pendolare.

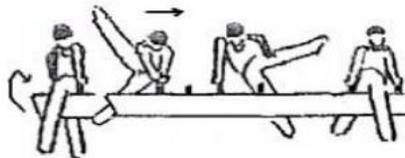


Russo in appoggio sulle maniglie e in atteggiamento pendolare.

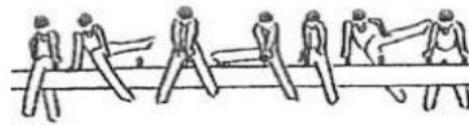
EC 3



Trasporto pendolare frontale sella -groppa.



Trasporto pendolare frontale groppa-sella.



Trasporto pendolare alternato sella-groppa.

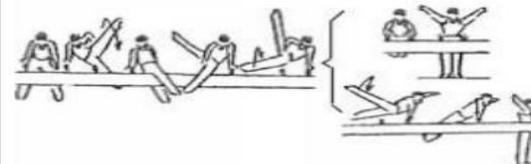
EC 4



Dall'oscillazione dorsale saltare a terra con 1/4 di giro.



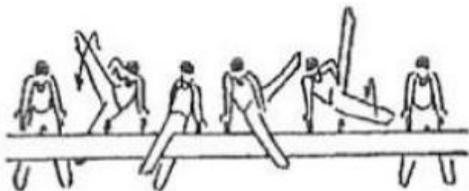
Uscita semplice dall'oscillazione tra le maniglie



Dalla preforbice frontale saltare a terra srrivando fronte all'attrezzo anche con 1/4 di giro.

valore 0,2

EC 1



Proforbice dx o sx con partenza in appoggio frontale



Proforbice dx o sx con partenza in appoggio dorsale

EC 2

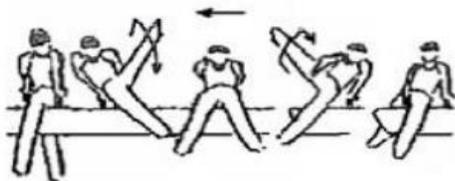


Perno a scendere o a salire con sottoentrata della gamba interna anche con partenza da di una gamba sopra la maniglia.

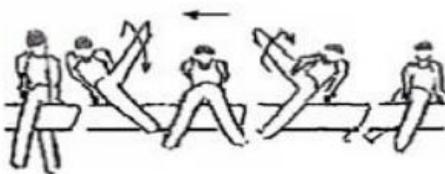


Entrata con passaggio frontale con 180° all'appoggio trasversale

EC 3

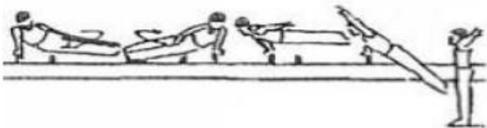


Trasporto pendolare dorsale sella -groppa.



Trasporto pendolare dorsale groppa-sella.

EC 4



Uscita dal mulinello in ogni zona del cavallo con scavalcamento del cavallo e ¼ di giro esterno (rotazione).

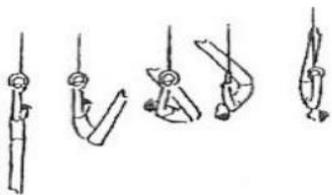


Uscita dal mulinello in ogni zona del cavallo con scavalcamento del cavallo e ¼ di giro interno (controrotazione).

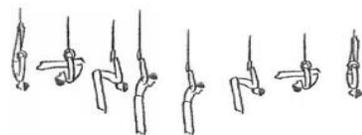
ANELLO

valore 0,1

EC 1



Salire alla verticale in sospensione con corpo squadrato



Dalla verticale in sospensione scendere a corpo squadrato alla sospensione dorsale e ritorno in candela rovesciata.



Dalla squadra capovolgersi in avanti alla verticale in sospensione.

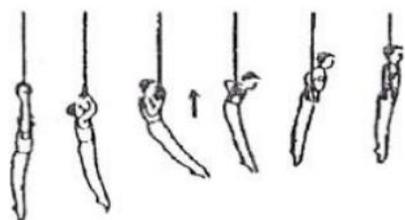


Preso di slancio ed oscillazione completa dietro ed avanti all'orizzontale.

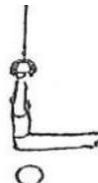
EC 2



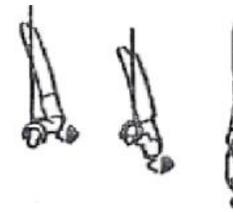
Appoggio ritto 2".



Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio (salita carpea).

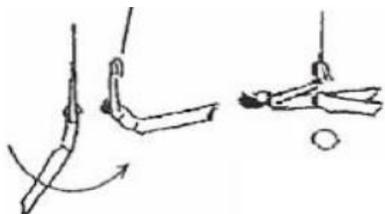


Squadra in sospensione mantenuta 2".

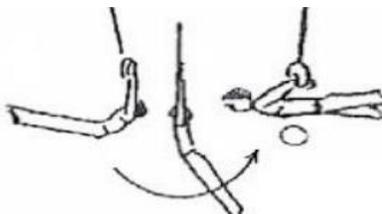


Dalla verticale a braccia flesse scendere lentamente alla verticale in sospensione.

EC 3

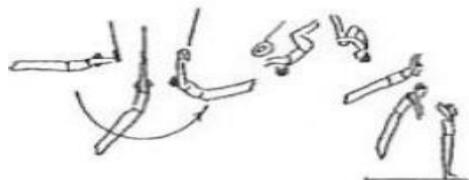


Slancio avanti all'orizzontale supina in sospensione a gambe divaricate 2".

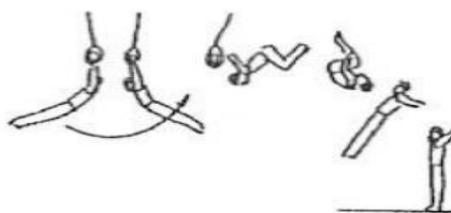


Slancio indietro all'orizzontale prona in sospensione a gambe divaricate 2".

EC 4



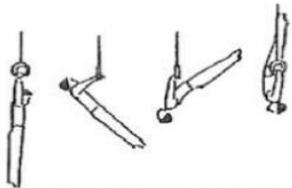
Salto indietro raggruppato.



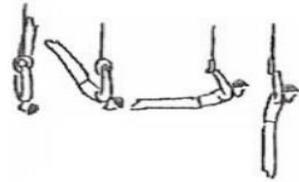
Salto avanti raggruppato.

valoro 0,2

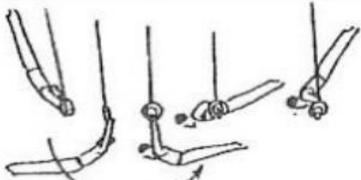
EC 1



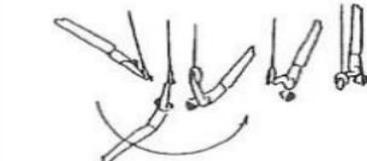
Salire alla candela rovesciata con corpo teso.



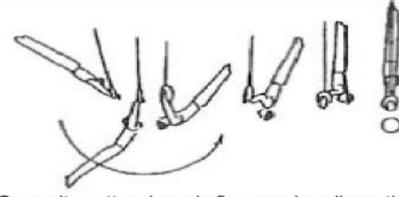
Dalla verticale in sospensione scendere a corpo teso in sospensione dorsale.



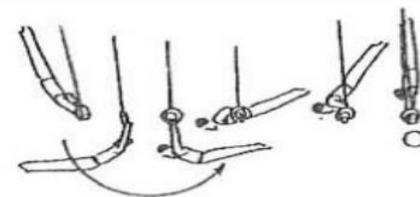
Slancio appoggio a braccia flesse alla verticale in appoggio a braccia flesse 2".



Capovolta dietro a braccia flesse alla verticale in appoggio a braccia flesse 2".



Granvolta petto a braccia flesse arrivo alla verticale tesa 2".

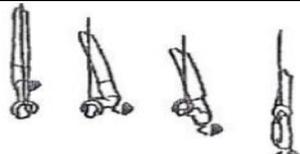


Granvolta dorso a braccia flesse arrivo alla verticale tesa 2".

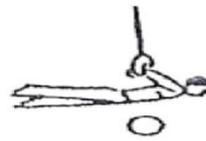
EC 2



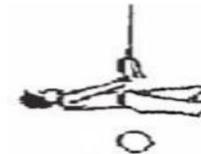
Verticale in appoggio a braccia flesse mantenuta 2".



Dalla verticale tesa scendere lentamente alla verticale in sospensione.

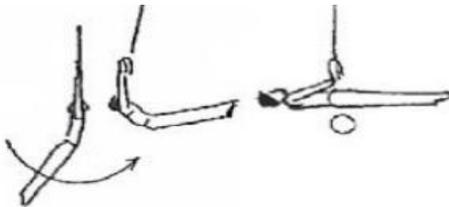


Orizzontale prona in sospensione a gambe divaricate mantenuta 2".

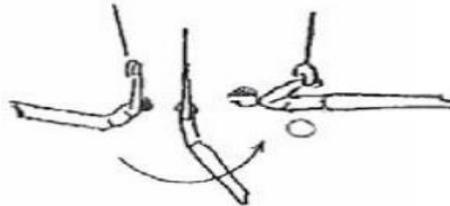


Orizzontale supina in sospensione a gambe divaricate mantenuta 2".

EC 3



Slancio avanti all'orizzontale supina in sospensione a gambe unite 2".

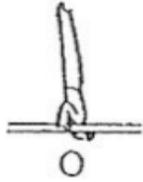


Slancio indietro all'orizzontale prona in sospensione a gambe unite 2".

PARALELLE

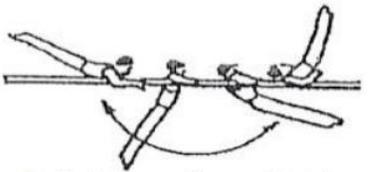
valore 0,1

EC 1

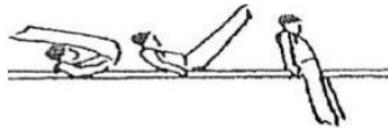


Verticale sugli omeri 2".

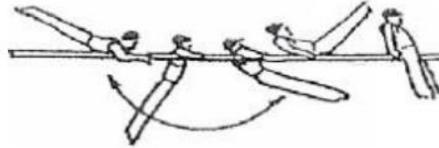
EC 2



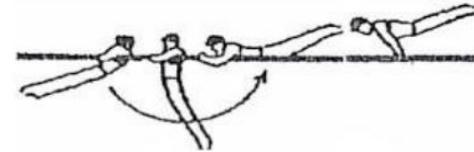
Oscillazione completa avanti-indietro o indietro-avanti in sospensione brachiale.



Kippe brachiale con arrivo in appoggio a gambe divaricate.

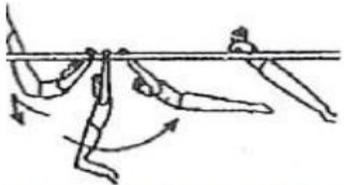


Colpo di petto brachiale con arrivo in appoggio a gambe divaricate.



Slancio appoggio dietro all'orizzontale.

EC 3



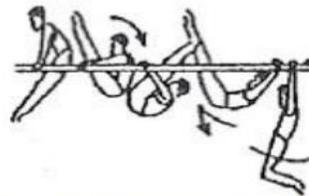
Dalla sospensione slancio appoggio dietro con arrivo in sospensione brachiale.



Kippe lunga con arrivo in appoggio a gambe divaricate.

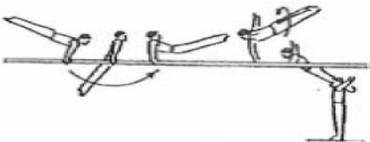


Dall'appoggio Kippe breve all'appoggio a gambe divaricate.

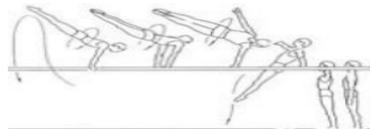


Dall'appoggio capovolgarsi indietro alla sospensione semirovesciata.

EC 4



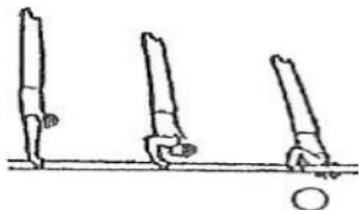
Oscillare avanti e in perno sul braccio dx volteggiare lo staggio (1/2 giro) abbandonando l'impugnatura per arrivare al suolo fianco all'attrezzo.



Oscillare indietro, spostare la mano dx sullo staggio sn (pollici contrapposti), volteggiare lo staggio con 1/2 giro dorsale a sn abbandonando le impugnature per arrivare al suolo fianco all'attrezzo.

valore 0,2

EC 1

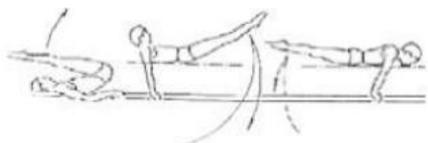


Discesa dalla verticale alla verticale sugli omeri mantenuta 2".

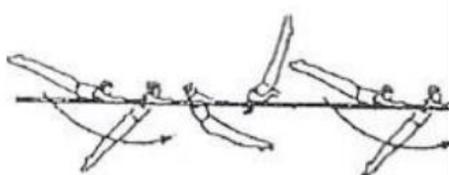


Dalla squadra a gambe unite o divaricate, salire a corpo squadrato alla verticale sugli omeri mantenuta 2".

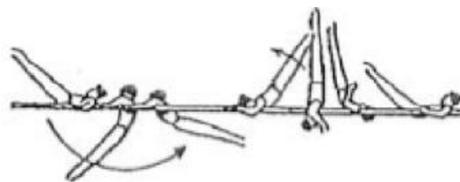
EC 2



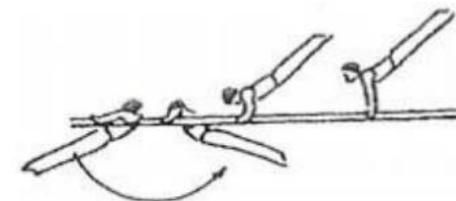
Kippe brachiale con arrivo in appoggio a gambe unite.



Rotulea frontale (capovolta indietro con partenza dalla sospensione brachiale e arrivo in sospensione brachiale).

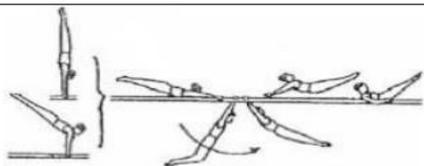


Rouleau dorsale (capovolta avanti con partenza dalla sospensione brachiale e arrivo in sospensione brachiale).

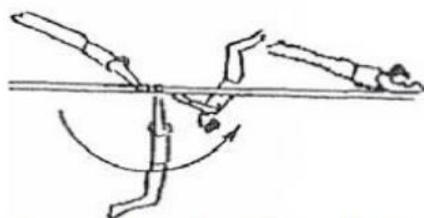


Slancio appoggio dietro a 45°

EC 3



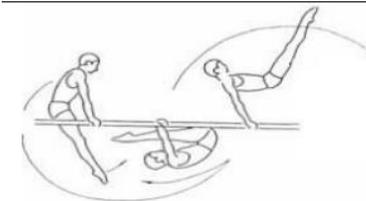
Dall'appoggio moy alla sospensione brachiale.



Mezza granvolta alla sospensione brachiale.

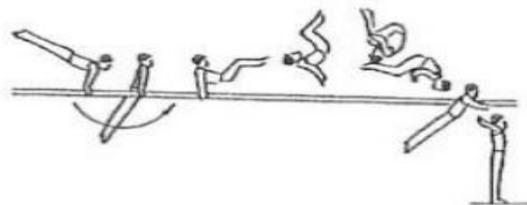


Su una estremità con fronte agli staggi, Kippe lunga e staccata dorsale alla sospensione.

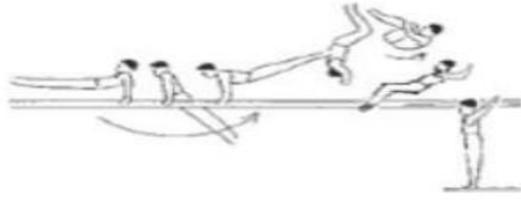


Dall'appoggio Kippe breve all'appoggio a gambe unite.

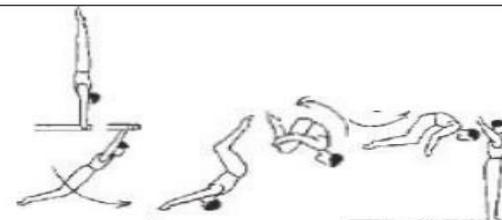
EC 4



Dall'appoggio salto giro indietro raggruppato.



Dall'appoggio salto giro avanti raggruppato.

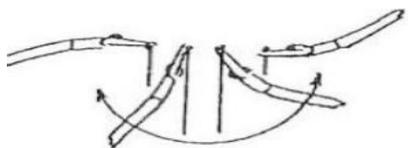


Dalla sospensione su una estremità salto giro indietro raggruppato.

SBARRA

valore 0,1

EC 1



Oscillazione completa in sospensione in presa dorsale avanti-indietro o indietro-avanti almeno all'orizzontale.



Cambio di fronte avanti con cambio di una impugnatura all'orizzontale e nell'oscillazione di ritorno cambio anche l'altra impugnatura.

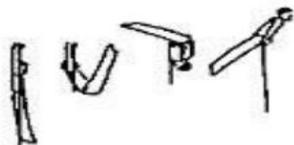


Slancio indietro con cambio successivo dell'impugnatura da palmare a dorsale all'orizzontale.

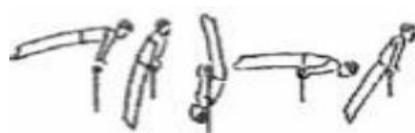


Cambio di fronte avanti con cambio successivo dell'impugnatura all'orizzontale.

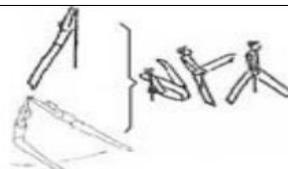
EC 3



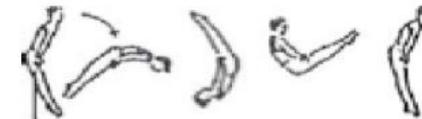
Capovolta (presa addominale) all'appoggio



Giro addominale indietro.



Kippe lunga o kippe breve e infilata di una gamba per arrivare in appoggio a gambe divaricate sagittalmente.



Giro addominale avanti (ochetta).



Giro avanti o indietro a gambe divaricate sagittalmente.



Giro di pianta indietro a gambe tese unite o divaricate.

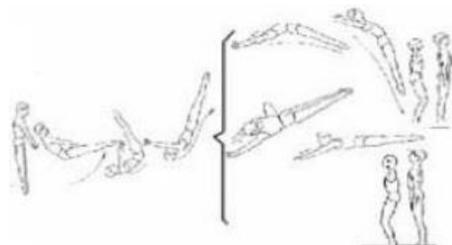


Giro di pianta avanti a gambe tese unite o divaricate.

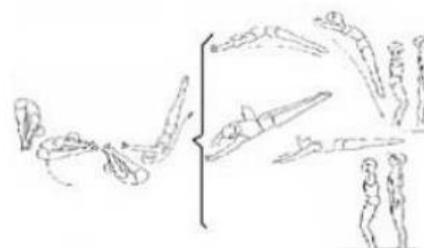


Dal giro di pianta indietro a gambe tese unite o divaricate cambio di fronte avanti con cambio di una impugnatura.

EC 4



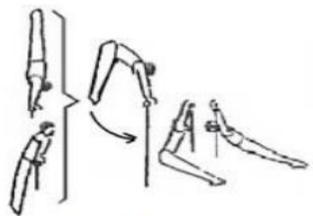
Dall'appoggio scendere in tempo di capovolta per arrivare a terra eretta anche con $\frac{1}{2}$ giro.



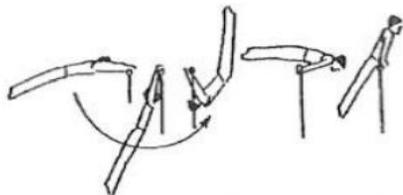
Dall'appoggio fioretto a gambe unite o divaricate per arrivare a terra eretta anche con $\frac{1}{2}$ giro.

valore 0,2

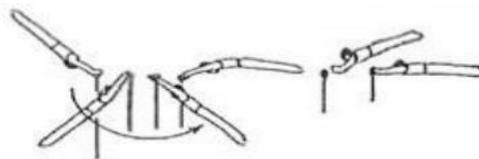
EC 1



Dalla verticale o dall'appoggio scendere in sospensione e oscillare avanti (fucs).



Capovolta in appoggio (mezza granvolta).



Slancio indietro con cambio simultaneo dell'impugnatura da palmare a dorsale all'orizzontale.



Cambio di fronte avanti con cambio simultaneo dell'impugnatura all'orizzontale.

EC 2



Kippe infilata e staccata alla sospensione.

EC 3



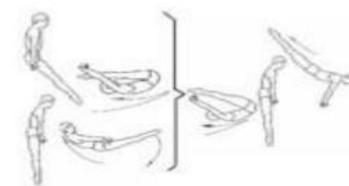
Con impugnatura palmare capovolta in appoggio e slancio in verticale.



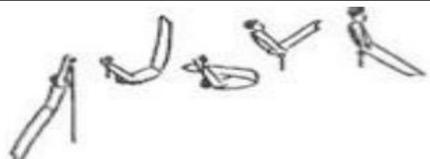
Capovolta indietro all'appoggio in posizione orizzontale senza contatto con la sbarra durante la rotazione (impennata all'orizzontale).



Kippe lunga e slancio.



Dall'appoggio frontale o dorsale Kippe breve e slancio.



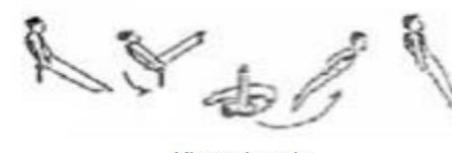
Kippe lunga e infilata gambe unite all'appoggio.



Giro di pianta indietro a gambe tese unite o divaricate alla verticale.

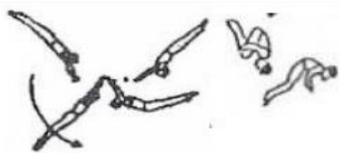


Giro di pianta avanti a gambe tese unite o divaricate alla verticale.

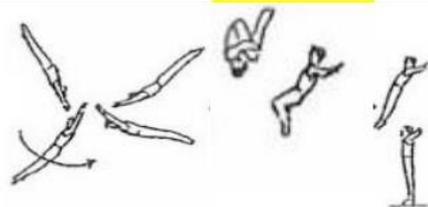


Kippe dorsale.

EC 4



Salto giro indietro raggruppato.



Salto giro avanti raggruppato.