

PARALLELE GAF

BASE	AVANZATO	OPEN	PLUS	TOP LEVEL
L'esercizio deve contenere almeno 3 celle per ottenere il VD MAX Pt. 2,00.	L'esercizio deve contenere almeno 4 celle per ottenere il VDMAX Pt. 3,00.	L'esercizio deve contenere almeno 5 celle per ottenere il VD MAX di Pt. 4,00.	L'esercizio deve contenere almeno 5 celle per ottenere il VD MAX di Pt. 5,00	L'esercizio deve contenere almeno 5 celle per ottenere il VD MAX di Pt. 6,00
Entrata libera su SB anche con posa dell'insegnante.	Partenza con spalle sopra lo SB, salire all'appoggio	Partenza con spalle anche sopra lo SB salire all'appoggio a BRACCIA TESE	Capovolta dietro con slancio della gamba	Capovolta dietro Con slancio della gamba oppure Entrata in capovolta dietro di forza partendo anche da un rialzo
Mantenere la posizione a cucchiaino 3"	Spostare la mano sn. verso sn. e, di seguito, la mano ds. verso sn (SPOSTAMENTO LATERALE)	Spingendo sulle braccia con impugnatura dorsale elevare in fuori una gamba (altezza staggio) e ritorno e poi l'altra e ritorno.	Partendo impugnando lo SB con le mani, camminare sotto lo SB fino alla posizione di allungo e ritorno	Partendo impugnando lo SB con le mani, camminare sotto lo SB fino alla posizione di allungo e ritorno
Spingendo sulle braccia far salire e scendere le spalle per 2 volte braccia tese	Spingendo sulle braccia APRIRE e chiudere le gambe per 2 volte e di seguito elevare una gamba in fuori (posizione segnata) e ritorno	Spingendo sulle braccia con impugnatura palmare elevare in fuori una gamba e ritorno e poi l'altra e ritorno	Da appoggio su SB elevare la gamba per effettuare un passaggio della gamba senza salto della mano	Partendo impugnando lo SB con le mani, eseguire un oscillazione lunga e ritorno
Spingendo sulle braccia (che devono restare tese) apro e chiudo le gambe per 3 volte (esecuzione in tenuta)	Spingendo sulle braccia eseguire cambio impugnatura prima con la mano dx e poi con la sn o viceversa	Oscillando le gambe da avanti a dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio e ritornare sullo stesso (PICCOLO SLANCIO INDIETRO).	Da posizione di appoggio compiere 2 slanci indietro	Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio ed eseguire un giro addominale indietro.
Spingendo sulle braccia (che devono restare tese) oscillare le gambe da avanti a dietro (esecuzione in tenuta)	Uscita - Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio per scendere a terra fronte allo staggio.	Uscita – Oscillando le gambe da avanti a dietro, con azione di spinta delle braccia staccare il corpo dallo staggio per scendere a terra, lasciando l'impugnatura prima dell'arrivo al suolo.	Sottoscrivere la gamba per tornare all'appoggio o eseguire un mezzo giro sopra lo staggio	Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio ed eseguire 2 slanci consecutivi indietro, all'arrivo dal secondo slancio segnare la posizione a cucchiaino
Uscita libera	Uscita libera	Uscita – Portando le gambe in avanti, con azione delle braccia compiere un piccolo GUIZZO per arrivare con i piedi a terra (anche senza lasciare l'impugnatura)	Uscita – Portando le gambe in avanti, con azione delle braccia compiere un piccolo GUIZZO per arrivare con i piedi a terra (anche senza lasciare l'impugnatura)	Da appoggio su SB elevare la gamba per effettuare un passaggio della gamba con o senza salto della mano
	Uscita in capovolta avanti	Uscita – Portando le gambe in avanti, con azione delle braccia compiere un piccolo GUIZZO per arrivare con i piedi a terra (anche senza lasciare l'impugnatura)	Uscita in capovolta avanti cercando di segnare la posizione del corpo a squadra	Eseguire un mezzo giro sopra lo staggio
		Uscita in capovolta avanti cercando di segnare la posizione del corpo a squadra	Uscita – Con l'appoggio successivo dei piedi (scaletta), saltare a terra.	Uscita – Portando le gambe in avanti, con azione delle braccia compiere un piccolo GUIZZO per arrivare con i piedi a terra (anche senza lasciare l'impugnatura)
			Uscita – Con l'appoggio successivo dei piedi (scaletta), saltare a terra.	Uscita – Con l'appoggio successivo dei piedi (scaletta), saltare a terra.
				Uscita – Fioretto anche con appoggio successivo dei piedi (scaletta)

Per la composizione degli esercizi dei livelli superiori al BASE, si possono prendere celle anche dei livelli inferiori purchè nell'esercizio finale ci siano almeno 2 celle del colore del livello di appartenenza. Altrimenti si incorre in una declassazione dell'esercizio di Pt. 1.00.