

PROGRAMMA NAZIONALE ACROBATICA

2021-2025

Il programma è rivolto agli atleti che svolgono attività agonistica e prevede:

- ✚ Un **Campionato Individuale Femminile e Maschile** per le categorie Miniprima – Prima – Seconda – Terza – Quarta – Quinta – Sesta, con classifiche suddivise in base alle età delle/dei ginnaste/i in: allieve (solo femminile) – junior – senior – over.
Vedi Tabella delle età per le suddivisioni di ciascuna categoria.
- ✚ Un **Campionato di Squadra** per le categorie Miniprima – Prima – Seconda – Terza con classifiche suddivise in base alle età delle/dei ginnaste/i in: allieve – junior – senior – over – misto.
Vedi Tabella delle età per le suddivisioni di ciascuna categoria.
 - La classifica di “squadra mista” è determinata da squadre composte da ginnaste/i con livelli di età differenti (es: allieve+senior / allieve+junior / junior+senior / ecc.); non si intende mista per sesso.
 - Composizione della squadra: da un minimo di 2 ad un massimo di 4 atleti (possibilità di creare squadre miste per Società, miste per età e miste per sesso).
 - Ad ogni attrezzo devono salire 2 atleti: 2 atleti eseguono ciascuno le 2 serie del corpo libero, 2 atleti eseguono ciascuno i 2 salti del trampolino avanti **E** i 2 salti del trampolino indietro (! Non è possibile far eseguire trampolino avanti e trampolino indietro a 4 atleti differenti, in quanto nella classifica finale il trampolino è un unico attrezzo che unisce lavoro avanti e lavoro indietro).
 - Non c’è obbligatorietà per quanto riguarda gli attrezzi che ogni atleta deve eseguire.
 - Da una gara all’altra i componenti della squadra possono cambiare gli attrezzi e, se la squadra non è composta da 4 atleti, aggiungerne nuovi. Non è possibile spostare gli atleti all’interno delle squadre da una gara all’altra (pena la squalifica nelle gare successive).
 - La classifica finale è data dalla somma dei 2 punteggi per ogni attrezzo.

Durante l’anno sportivo un atleta può partecipare sia al Campionato Individuale che a quello di Squadra.

- **Nelle gare di squadra non è possibile scendere di categoria rispetto alle gare individuali.**
- **E’ invece possibile, nelle gare di squadra, salire di una categoria rispetto alle gare individuali.**

Il Campionato per tutte le categorie individuali e di squadra si svolgerà a livello regionale, interregionale e nazionale.

Chi fosse impossibilitato pertanto a partecipare alle fasi Regionali potrà accedere direttamente alla fase Nazionale, previa informativa via mail alle Responsabili Nazionali di Settore.

Solo ed esclusivamente per la fascia Over, di tutte le categorie, l’ammissione al Campionato Nazionale viene fatta d’Ufficio.

PARTECIPAZIONE ALLE GARE – SOSPENSIONE D’ATTIVITA’ – RETROCESSIONI

- ✚ Per il nuovo A.S. 2023/2024 sono obbligatori i passaggi di categoria in base alle classifiche del Campionato Nazionale 2023:
 - Primi/e 3 classificati/e per le categorie individuali di Miniprima, Prima e Seconda.
 - Primo/a classificato/a per le categorie individuali dalla Terza alla Sesta.
 - Squadra prima classificata per tutte le categorie.

Consultare le Annotazioni per Giudici e Tecnici e il Documento relativo ai Passaggi di Categoria per indicazioni più specifiche riguardo i passaggi obbligatori.

Non sono comunque ammesse retrocessioni rispetto alle categorie dell’A.S. 2022/2023 e per tutta la durata del Quadriennio.

- ✚ Gli atleti, una volta presentatisi in una categoria non possono, durante il corso dell’anno sportivo, cambiare categoria, retrocedere o partecipare in contemporanea ad un’altra categoria. Ogni atleta potrà scegliere all’inizio di ogni anno sportivo, sulla base del proprio livello tecnico, se mantenere la Categoria di appartenenza o passare ad una Categoria superiore, qualora non sia già vincolato/a dai passaggi obbligatori.
- ✚ Nel caso di sospensione per un anno sportivo dalle gare l’atleta, quando riprende l’attività, deve rientrare nella Categoria dove aveva effettuato le ultime competizioni. Fanno eccezione a questa regola gli atleti che sospendono l’attività per infortunio o motivi di salute. Per questi atleti, dietro presentazione di documentazione, può essere richiesta l’autorizzazione a disputare le gare in una categoria inferiore (si può scendere di un solo grado). In caso di certificazione non veritiera la Commissione Disciplinare prenderà provvedimenti.
- ✚ Per i/le ginnasti/e che in FGI gareggiano per una Società e in UISP per un’altra, per la classifica fa fede il nome del/lla ginnasta ed i dati anagrafici.
- ✚ Per i/le ginnasti/e che durante l’anno sportivo passano da una Società UISP ad un’altra Società UISP, per la classifica fa fede il nome della ginnasta ed i dati anagrafici.

ATTREZZATURA

Corpo libero

- ✚ Airtrack 15 mt + 2 mt tappetatura d’uscita
- ✚ Corsia a terra fino a 17 mt

Trampolino avanti (possibilità di rincorsa con o senza panche)

- ✚ Panche per rincorsa: lunghezza 6 mt, altezza 40 cm
- ✚ Rincorsa senza panche: max 12 mt
- ✚ Tappetatura d’arrivo: lunghezza max 8 mt, altezza 40 cm + sarneige o corsia

Trampolino indietro

- ✚ Panche per rincorsa: lunghezza 6 mt, altezza 40 cm
- ✚ Tappetatura d’arrivo: lunghezza max 6 mt, altezza 40 cm + sarneige o corsia

| PRIMA SERIE Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3. | SECONDA SERIE Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3. | TRAMPOLINO AVANTI A scelta rincorsa con o senza panche. | TRAMPOLINO INDIETRO Utilizzo obbligatorio delle panche. |
|--|--|---|---|
| ELEMENTI 4 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24 | ELEMENTI 4 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24 | Punti 4.50 | |
| | | Capovolta saltata Salto divaricato/carpato (apertura 90°) Salto cosacco Pennello flesso con rotazione 180° | <u>Partenza sul trampolino, fronte rivolta verso la panca:</u> 1 pennello + 1 raccolto + pennello + 1 pennello arrivo sul tappetone 1 pennello + 1 raccolto + 1 divaricato/carpato (90°) + 1 pennello con arrivo sul tappetone. 1 pennello + 1 pennello 1/2 giro arrivo sul trampolino + capovolta saltata |
| EC 1- 4 elementi collegati direttamente senza interruzione 2- Elemento di tenuta 2" preso da CdP Uisp Acrobatica 3- Elemento acrobatico | EC 1- 4 elementi collegati direttamente senza interruzione 2- Elemento ginnico di grande ampiezza (apertura 135°) <u>oppure</u> elemento ginnico con rotazione 180° 3- Elemento acrobatico | Punti 5.00 | |
| | | Sissonne con arrivo sul tappetone (ap. 135°) Enjambeè a 2 con arrivo sul tappetone (ap. 135°) Carpiato unito Salto divaricato/carpato (apertura 135°) Cosacco con 180° Capovolta con tuffo Verticale con o senza repulsione, arrivo libero | Dall'assemblè: Ruota con mani sul tappetone, arrivo libero Rondata con mani sul tappetone Con o senza presalto: Ruota arrivo unito sul trampolino (1 piede alla volta) + pennello arrivo sul tappetone |
| | | Tutti i salti, pt. 4.50 e pt. 5, possono essere eseguiti dalla rincorsa oppure partendo da ferme sul trampolino ed eseguendo un pennello preparatorio SALTO PENNELLO VD 3.50* | Rondata arrivo sul trampolino + pennello o altro salto ginnico preso dal Mini CdP UISP (arrivo su tappetone) Rondata arrivo su trampolino+ pennello con ½ giro (arrivare sul tappetone) + cap. saltata |
| Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie. BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. Max 2. <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce.</u> esempio: prima serie 1 B seconda serie 1 B oppure prima (o seconda) serie 2 B. | BONUS: 0,50 Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5 | BONUS: 0,50 Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5 | |
| | Ogni ginnasta può eseguire due salti per il lavoro avanti e due salti per il lavoro indietro. Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio migliore del lavoro avanti e il migliore del lavoro indietro. | | |

***Assegnato nel caso di massima svalutazione del salto eseguito.**

| PRIMA SERIE Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3. | SECONDA SERIE Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3. | TRAMPOLINO AVANTI A scelta rincorsa con o senza panche. | TRAMPOLINO INDIETRO Utilizzo obbligatorio delle panche. |
|--|---|---|--|
| ELEMENTI 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24 | ELEMENTI 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24 | Punti 4.50** | |
| EC 1- 5 elementi collegati direttamente senza interruzione 2- Elemento di tenuta 2" preso da CdP Uisp Acrobatica 3- 2 elementi acrobatici differenti | EC 1- 5 elementi collegati direttamente senza interruzione 2- Elemento ginnico di grande ampiezza (apertura 135°) oppure elemento ginnico con rotazione 180° 3- Serie mista di 2 elementi | Punti 5.00* | |
| | | Flic avanti Kippe di testa Salto avanti raccolto Enjambeè con 180° (apertura 135°) Cosacco con 180° Carpio divaricato con 180° (apertura 135°) Ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + pennello Ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + cap. saltata | <u>Fronte alle panche, partenza da fermi o con pennello preparatorio:</u> Flic (smezzato/unito) Raccolto + pennello 180° arrivo sul trampolino + capovolta saltata/salto ginnico spinto a due piedi (no pennello) Pennello + raccolto 180° arrivo sul trampolino + capovolta saltata/salto ginnico spinto a due piedi (no pennello) <u>Con o senza presalto:</u> Rondata con arrivo sul trampolino + pennello con 180° eseguito sul trampolino + capovolta saltata/salto ginnico spinto a due piedi (no pennello) Rondata + flic (unito/smezzato) Rondata + salto indietro raccolto |
| Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie. BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. Max 2, obbligatoriamente ginnici e acrobatici. <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce.</u> esempio: prima serie 1 B seconda serie 1 B oppure prima (o seconda) serie 2 B. | | BONUS: 0,50 Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5 | BONUS: 0,50 Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5 |
| | | Ogni ginnasta può eseguire due salti per il lavoro avanti e due salti per il lavoro indietro. Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio migliore del lavoro avanti e il migliore del lavoro indietro. | |

*Tutti i salti con posizioni del corpo differenti (separate da /) sono da considerarsi salti differenti.

**Per la categoria Over i salti da pt 4.5 valgono pt. 5

CATEGORIA SECONDA

| PRIMA SERIE Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3. | SECONDA SERIE Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3. | TRAMPOLINO AVANTI A scelta rincorsa con o senza panche. | TRAMPOLINO INDIETRO Utilizzo obbligatorio delle panche. |
|---|--|---|---|
| ELEMENTI 6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24 | ELEMENTI 6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24 | Punti 4.50** | |
| | | Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente. | Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente. |
| EC 1- 6 elementi collegati direttamente senza interruzione Ad eccezione della categoria over che può collegarli indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2) 2- Elemento acrobatico con fase di volo 3- Salto ginnico con rotazione almeno 360° | EC 1- 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2) 2- Elemento codificato minimo B a scelta ginnico o acrobatico 3- 2 elementi acrobatici in serie | Punti 5.00* | |
| | | Salto avanti carpiato Salto avanti raccolto/carpiato 180° Salto avanti raccolto/carpiato + cap. saltata Salto avanti raccolto/carpiato + flic avanti Rondata senza mani Flic avanti mani e piedi sul tappetone + salto avanti Salto avanti raggruppato o carpiato + ruota/rovesciata <u>Con o senza presalto:</u> Ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + flic avanti | <u>Con o senza presalto:</u> Rondata + flic tempo Rondata + flic + flic (unito/smezzato) Rondata + salto indietro raccolto con 180° Rondata + salto indietro carpiato Rondata + salto indietro teso Rondata arrivo sul tramp. + pennello 180° arrivo sul tramp. + ginnici con 180° (no pennello)/salti grande ampiezza (apertura 180°) arrivo sul tappetone Rondata arrivo sul tramp. + pennello 180° sul tramp. + salto avanti raccolto <u>Dal trampolino fronte alle panche:</u> Pennello + pennello + salto dietro raccolto o carpiato |
| Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie. BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. Max 3, obbligatoriamente ginnici e acrobatici. Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce. esempio: prima serie 1 B seconda serie 2 B oppure prima (o seconda) serie 3 B. | | Tutti i salti avanti, pt. 4.50 e pt. 5, possono essere eseguiti dalla rincorsa oppure partendo da ferme sul trampolino ed eseguendo un pennello preparatorio | |
| | | BONUS: 0,50 Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5 | BONUS: 0,50 Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5 |
| | | Ogni ginnasta può eseguire due salti per il lavoro avanti e due salti per il lavoro indietro. Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio migliore del lavoro avanti e il migliore del lavoro indietro. | |

***Tutti i salti con posizioni del corpo differenti (separate da /) sono da considerarsi salti differenti.**

****Per la categoria Over i salti da pt 4.5 valgono pt. 5**

CATEGORIA TERZA

| PRIMA SERIE Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3. | SECONDA SERIE Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3. | TRAMPOLINO AVANTI A scelta rincorsa con o senza panche. | TRAMPOLINO INDIETRO Utilizzo obbligatorio delle panche. |
|--|---|---|---|
| ELEMENTI 6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24 | ELEMENTI 6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24 | Punti 4.50** | |
| | | Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente. | Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente. |
| EC 1- 6 elementi collegati direttamente senza interruzione Ad eccezione della categoria over che può collegarli indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2) 2- 1 elemento codificato minimo B ginnico 3- Serie mista (minimo 2 el.) | EC 1- 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2) 2- Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico 3- Elemento acrobatico con fase di volo | Punti 5.00 * | |
| | | <u>Dalla rincorsa:</u> Salto avanti raccolto/carpato + rondata/ribaltata Salto avanti tesoro Salto avanti tesoro + ruota/rovesciata Salto avanti tesoro + kippe di testa Salto avanti tesoro + flic avanti Salto avanti tesoro 180° Salto avanti raccolto/carpato con 360° <u>Con o senza presalto:</u> Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti raccolto/carpato Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti tesoro | <u>Con o senza presalto:</u> Rondata + salto indietro carpato con 180° Rondata + salto tempo con 180° Rondata + 1/2 giro e salto avanti raccolto o carpato (twist) Rondata + salto indietro tesoro Rondata + salto indietro tesoro + flic (unito/smezzato) Rond + salto indietro tesoro con 180° Rondata+ salto indietro tesoro con 360° |
| Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie. | | BONUS: 0,50 Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5 | BONUS: 0,50 Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5 |
| BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. Max 3, obbligatoriamente ginnici e acrobatici. Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce. esempio: prima serie 1 B seconda serie 2 B oppure prima (o seconda) serie 3 B. | | Ogni ginnasta può eseguire due salti per il lavoro avanti e due salti per il lavoro indietro. Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio migliore del lavoro avanti e il migliore del lavoro indietro. | |

*Tutti i salti con posizioni del corpo differenti (separate da /) sono da considerarsi salti differenti.

**Per la categoria Over i salti da pt 4.5 valgono pt. 5

CATEGORIA QUARTA

| PRIMA SERIE Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3. | SECONDA SERIE Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3. | TRAMPOLINO AVANTI A scelta rincorsa con o senza panche. | TRAMPOLINO INDIETRO Utilizzo obbligatorio delle panche. |
|---|---|---|--|
| ELEMENTI 6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24 | ELEMENTI 6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24 | Punti 4.50** | |
| | | Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente. | Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente. |
| EC | EC | Punti 5.00* | |
| 1- 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2) 2- 1 elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico 3- Serie acrobatica di due elementi con fase di volo, di cui 1 senza appoggio delle mani (spinta a 1 o 2 piedi) | 1- 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2) 2- Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico 3- Elemento acrobatico con rovesciamento o ribaltamento, avanti o indietro | <u>Dalla rincorsa:</u> Salto avanti teso Salto avanti teso con 180 Salto avanti teso con 360 Salto avanti raccolto/carpato con 540 Salto avanti teso + rondata/ribaltata Salto avanti raccolto/carpato + rondata + flic (smezzato/unito) Salto avanti raccolto/carpato + ribaltata + cap. saltata/kippe di testa <u>Con o senza presalto</u> Ribaltata con arrivo sul trampolino + salto avanti teso Ribaltata con arrivo sul trampolino + salto avanti teso con 180° | <u>Con o senza presalto:</u> Rondata + twist raccolto/carpato Rondata + salto indietro raccolto con 360° Rondata + salto indietro teso Rondata + salto indietro teso con 180° Rondata+ salto indietro teso con 360° |
| Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie. BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. Max 4, obbligatoriamente ginnici e acrobatici. <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolute all'interno di una o entrambe le strisce.</u> esempio: prima serie 2 B e seconda serie 2 B oppure prima serie 1 B e seconda serie 3 B (o viceversa) oppure prima (o seconda) serie 4 B | | BONUS: 0,50 Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5 | BONUS: 0,50 Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5 |
| | | Ogni ginnasta può eseguire due salti per il lavoro avanti e due salti per il lavoro indietro. Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio migliore del lavoro avanti e il migliore del lavoro indietro. | |

*Tutti i salti con posizioni del corpo differenti (separate da /) sono da considerarsi salti differenti.

**Per la categoria Over i salti da pt 4.5 valgono pt. 5

CATEGORIA QUINTA

| PRIMA SERIE Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3. | SECONDA SERIE Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3. | SECONDA SERIE Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3. | TRAMPOLINO AVANTI A scelta rincorsa con o senza panche. | TRAMPOLINO INDIETRO Utilizzo obbligatorio delle panche. |
|---|--|--|--|--|
| ELEMENTI 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24 | ELEMENTI 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24 | ELEMENTI 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM | Punti 5.50 | |
| EC 1) 5 elementi collegati direttamente senza interruzione 2) 1 elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico 3) Salto ginnico di grande ampiezza (apertura 180°) oppure salto ginnico con rotazione 540° | EC 1) 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3) 2) Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico 3) Salto acrobatico INDIETRO senza posa delle mani (spinta a 1 o 2 piedi) | EC 1) 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3) 2) Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico 3) Salto acrobatico AVANTI senza posa delle mani (spinta a 1 o 2 piedi) | <u>Con o senza presalto:</u> Ribaltata arrivo sul trampolino + salto avanti raccolto/carpato/teso Ribaltata arrivo sul trampolino + salto avanti teso con 360° <u>Dall'assemblè:</u> Salto teso + rond./rib. Salto raccolto/carpato + rond. + flic (smezzato/unito) Salto raccolto/carpato + ribaltata + cap. saltata/kippe di testa Salto teso Salto teso + kippe di testa/flic avanti Salto teso con 180°/360°/540°/720° Salto raccolto/carpato con 360°/540° Salto teso + rond. + flic Salto teso + ribaltata + cap. saltata/kippe di testa | <u>Con o senza presalto:</u> Rondata + salto teso Rondata + salto teso con 180° Rondata+ salto teso con 360° Rondata + salto teso + flic (unito/smezzato) Rondata + salto raccolto/carpato/teso con 540° Rondata + salto tempo con 180° Rondata + twist raccolto/carpato Rondata + twist raccolto/carpato con 180° Rondata + twist raccolto/carpato con 360° Rondata + twist raccolto/carpato con 540° |
| Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle tre serie. BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. Max 4, obbligatoriamente ginnici e acrobatici. <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o delle 3 strisce.</u> Esempi: prima serie 1 B seconda serie 1 B terza serie 2 B (o viceversa) <u>oppure</u> prima serie 2 B seconda serie 2 B terza serie 0 B (o viceversa) <u>oppure</u> prima serie 3 B seconda serie 1 B terza serie 0 B (o viceversa) <u>oppure</u> prima serie 4 B seconda e terza serie 0 B (o viceversa) | | | Ogni ginnasta DEVE eseguire due salti diversi per il lavoro avanti e due salti diversi per il lavoro indietro. Il punteggio finale è dato dalla somma dei 4 salti. Se l'atleta esegue due salti uguali, o esegue un salto delle categorie inferiori, il VD del secondo salto avrà valore pt 4.00. *Tutti i salti con posizioni del corpo e/o rotazioni differenti (separate da /) sono da considerarsi salti differenti. | |

CATEGORIA SESTA

| PRIMA SERIE Lo stesso elemento può soddisfare le EC 2 e 3. | SECONDA SERIE Lo stesso elemento può soddisfare le EC 2 e 3. | SECONDA SERIE Lo stesso elemento può soddisfare le EC 2 e 3. | TRAMPOLINO AVANTI A scelta rincorsa con o senza panche. | TRAMPOLINO INDIETRO Utilizzo obbligatorio delle panche. |
|---|---|---|---|--|
| ELEMENTI 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24 | ELEMENTI 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24 | ELEMENTI 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24 | Punti 5.50 | |
| EC 1) 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3) 2) 1 elemento codificato minimo C ginnico o acrobatico 3) Salto ginnico di grande ampiezza (apertura 180°) con rotazione 180° oppure salto ginnico con rotazione 540° | EC 1) 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3) 2) 2 Elementi codificato minimo B ginnici o acrobatici 3) Salto INDIETRO teso con o senza avvitamento | EC 1) 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3) 2) 2 Elementi codificato minimo B ginnici o acrobatici 3) Salto AVANTI teso con o senza avvitamento | <u>Con o senza presalto:</u> Ribaltata arrivo sul trampolino + salto avanti teso Ribaltata arrivo sul trampolino + salto avanti teso con 360° <u>Dall'assemblè:</u> Salto teso + rondata + flic Salto teso + ribaltata + cap. saltata/kippe di testa Salto teso con 180°/360°/540°/720° Salto raccolto/carpato con 360°/540° | <u>Con o senza presalto:</u> Rondata + salto teso con 180° Rondata+ salto teso con 360° Rondata + salto raccolto/carpato/teso con 540° Rondata + salto tempo con 180° Rondata + twist raccolto/carpato con 180° Rondata + twist raccolto/carpato con 360° Rondata + twist raccolto/carpato con 540° |
| Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle tre serie. BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. Non ci sono limiti, si assegnano tutti gli elementi di valore superiore ad A, ginnici e acrobatici. <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o delle 3 strisce.</u> | | | Ogni ginnasta DEVE eseguire due salti diversi per il lavoro avanti e due salti diversi per il lavoro indietro. Il punteggio finale è dato dalla somma dei 4 salti. Se l'atleta esegue due salti uguali, o esegue un salto delle categorie inferiori, il VD del secondo salto avrà valore pt 4.00. *Tutti i salti con posizioni del corpo e/o rotazioni differenti (separate da /) sono da considerarsi salti differenti. | |