













MINI CODICE UISP ACROBATICA 2014

agg. 6 dicembre 2014







N. B. NEL MINI CODICE UISP ACROBATICA (aggiornato ottobre 2014) sono stati raccolti elementi codificati (presi dal CdP FIG GAM e programmi GAM in vigore) utilizzabili per la composizione delle serie. Tutti le/i ginnasti/e del settore acrobatica devono utilizzare per la composizione delle serie **SOLO** gli elementi presenti sul Mini CdP UISP ACROBATICA aggiornato agosto 2014 e il CdP FIG GAF aggiornato.

CORPO LIBERO elementi acrobatici codificati di valore A







Gli elementi acrobatici ribaltata, flic flac indietro e avanti con arrivo su 1 o 2 gambe sono considerati elementi differenti di valore A

 <p>Cap. avanti con appoggio delle mani (dorso e palmo) - (partenza e arrivo almeno in accosciata) valore A</p>	<p>Verticale capovolta arrivo almeno in accosciata (braccia tese o piegate) valore A</p> 	 <p>L</p> <p>Kippe Valore A</p>	 <p>Rovesciata avanti (tutte le varianti) Valore A</p>	 <p>-Ruota laterale -Ruota con un braccio (sono 2 elementi differenti) valore A</p>	 <p>-Ruota spinta - -Ruota saltata (sono 2 elementi differenti di valore A con fase di volo utilizzabili fino alla Seconda Categoria per assolvere alla 4 EC- utilizzabili in tutte le categorie come elementi di valore A.</p>
<p>Capovolta indietro -con partenza e arrivo almeno in accosciata valore A</p> 	 <p>Tic-tac Valore A</p>	 <p>Rovesciata indietro(tutte le varianti) Valore A</p>	<p>Capovolta dietro alla verticale (a braccia piegate) elemento Valore A</p> 	 <p>Flic flac indietro arrivo unito e sue varianti CdP FIG GAF 3.107 Valore A</p>	 <p>Flic flac indietro arrivo smezzo Codifica UISP - Valore A</p>







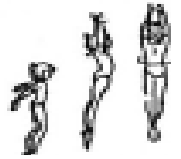

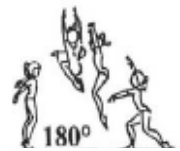
ELEMENTI ACROBATICI CODIFICATI DI VALORE B (presi dal CdP GAM e programmi GAM) utilizzabili da ginnasti /e

<p>Capovolta dietro alla verticale (a braccia tese) elemento Valore B</p> 	 <p>Dalla verticale tenuta o di passaggio scendere in ponte mantenuto 2" elemento Valore B</p>	 <p>Capovolta avanti a gambe tese con arrivo in piedi a gambe tese unite (partenza gambe piegate) elemento Valore B</p>	 <p>Capovolta dietro a gambe e braccia tese nel rotolamento anche con partenza da seduti (anche a gambe piegate). Valore B</p>	 <p>Salto tempo Valore B</p>	 <p>Salto teso dietro Valore B</p>
--	---	--	---	---	---

ELEMENTI A SCELTA CODIFICATI di valore A - 3 EC MINI PRIMA – PRIMA CATEGORIA - tutte le posizioni vanno mantenute per 2"

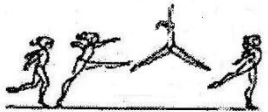



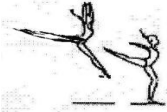


 <p>posizione a i tenuta 2" Valore A</p>	 <p>orizzontale prona tenuta 2" Valore A</p>	 <p>Arabesque tenuto 2" Valore A</p>	 <p>Verticale 3 appoggi (tenuta 2") posizione gambe libere, angolo anche aperto (requisito necessario per il riconoscimento come elemento codificato). Valore A</p>	 <p>Ponte + rovesciamento indietro Valore A</p>	 <p>Candela tenuta 2" braccia libere Valore A</p>
--	---	---	--	--	--

ELEMENTI GINNICI CODIFICATI di valore A

 <p>Salto del gatto Valore A</p>  <p>Salto del gatto con 1/2 giro Valore A</p>	 <p>Salto sforbiciato Valore A</p>	 <p>Salto del cosacco valore A</p>  <p>Salto del cosacco con 1/2 giro valore A</p>	 <p>Salto in estensione ((in tenuta oppure ad arco) anche con 1/2 o 1 giro (180°/360°) valore A</p>  <p>180° Salto in estensione ((in tenuta oppure ad arco) anche con 1/2 giro (180°) Valore A</p>	 <p>Salto raggruppato valore A</p>  <p>Salto raggruppato con 1/2 giro Valore A</p>
---	--	--	---	---

ELEMENTI GINNICI CODIFICATI di valore A utilizzabili fino alla Prima Categoria.

Fino alla Prima Categoria tutti i salti ginnici sono richiesti con apertura a 135° e sono assegnati come elementi di valore A anche con apertura a 90° con penalità di p. 0,30. Dalla Seconda Categoria In poi i salti ginnici sono assegnati solo con le aperture richieste dal Codice FIG GAF aggiornato

 <p>Enjambèe con apertura sagittale a 135° Valore A</p>	 <p>Enjambèe sul posto apertura sagittale a 135° Valore A</p>	 <p>Enjambèe laterale con ¼ di giro apertura 135° Valore A</p>	 <p>Salto carpiato/ divaricato apertura 135° Valore A</p>	 <p>Sissone apertura 135° Valore A</p>	 <p>Enjambèe cambio apertura 135° Valore A</p>
<p>Fouettè apertura 135° Valore A</p> 					

ELEMENTI GINNICI CODIFICATI DI VALORE B (CdP GAM e programmi GAM) utilizzabili da ginnasti /e

 <p>Giro saltato di 540° / 720° Elemento codificato UISP di valore B</p>	 <p>Salto del gatto 360° - Elemento codificato UISP di valore B</p>	 <p>Salto raccolto 360°- Elemento codificato UISP di valore B</p>
--	--	---