

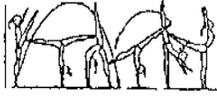
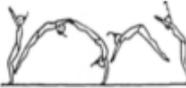
# MINI CODICE UISP ACROBATICA 2014

## 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 (<b>dorso e palmo</b>) - (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 (<b>tutte le varianti</b>) 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(<b>tutte le varianti</b>) 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 smezzato Codifica UISP - Valore A</p>

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

Capovolta dietro alla verticale ( a braccia tese ) elemento Valore B



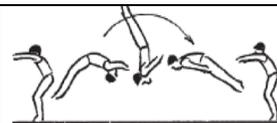
Dalla verticale tenuta o di passaggio scendere in ponte mantenuto 2" elemento Valore B



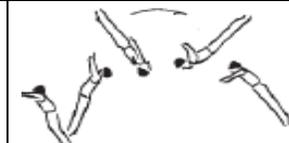
Capovolta avanti a gambe tese con arrivo in piedi a gambe tese unite (partenza gambe piegate) elemento Valore B



Capovolta dietro a gambe e braccia tese nel rotolamento anche con partenza da seduti (anche a gambe piegate). Valore B



Salto tempo Valore B



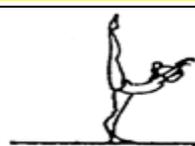
Salto teso dietro Valore B

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

posizione a i tenuta 2" Valore A



orizzontale prona tenuta 2" Valore A



Arabesque tenuto 2" Valore A



Verticale 3 appoggi (tenuta 2" ) posizione gambe libere, **angolo anche aperto (requisito necessario per il riconoscimento come elemento codificato).** Valore A



Ponte + rovesciamento indietro Valore A



Candela tenuta 2" braccia libere Valore A

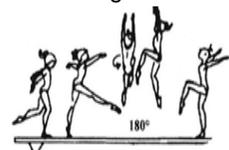


**ELEMENTI GINNICI CODIFICATI di valore A**

Salto del gatto Valore A



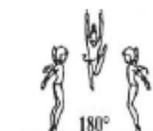
Salto sforbiciato Valore A



Salto del gatto con 1/2 giro Valore A



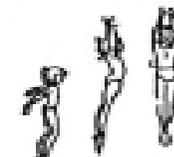
Salto del cosacco valore A



Salto del cosacco con 1/2 giro valore A



Salto in estensione ((in tenuta oppure ad arco) anche con 1/2 o 1 giro (180°/360°) valore A



180° Salto in estensione ((in tenuta oppure ad arco) anche con 1/2 giro (180°) Valore A



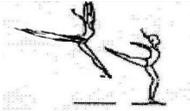
Salto raggruppato valore A



Salto raggruppato con 1/2 giro Valore A

**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>Enjambèè con apertura sagittale a 135° Valore A</p>	 <p>Enjambèè sul posto apertura sagittale a 135° Valore A</p>	 <p>Enjambèè 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>Enjambèè 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>
--	--	---