







MINI CODICE UISP ACROBATICA 2014

agg. 20 ottobre 2013

CORPO LIBERO

Gli elementi ribaltata, flic flac indietro con arrivo su 1 o 2 gambe sono considerati differenti

 <p>capovolta avanti con appoggio delle mani (dorso e palmo) - valore A (partenza e arrivo almeno in accosciata)</p>	<p>Verticale capovolta arrivo almeno in accosciata (braccia tese o piegate) valore A</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>
---	--	--	--	--	--

Codifica elementi acrobatici di valore A

Capovolta indietro
-con partenza e arrivo almeno in
accosciata valore A



Tic-tac
Valore A



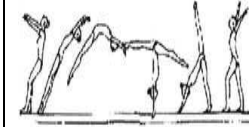
Rovesciata indietro(**tutte le
varianti**) Valore A



Capovolta dietro alla
verticale (a braccia
tese o piegate)
Valore A



Flic flac indietro arrivo
unito e sue varianti CdP
FIG GAF 3.107
Valore A

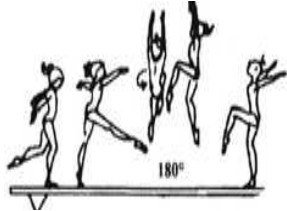


Flic flac indietro arrivo
smezzato
Codifica UISP - Valore A

Codifica elementi ginnici di valore A



Salto del gatto Valore A



Salto del gatto con 1/2 giro Valore A



Salto sforbiciato
Valore A



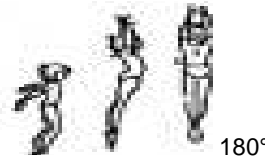
Salto del cosacco
valore A



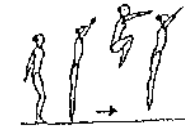
Salto del cosacco con 1/2
giro valore A



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



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













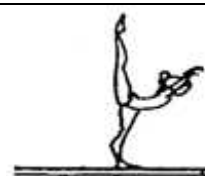




Salto raggruppato
valore A



Salto raggruppato
con 1/2 giro
Valore A

I sottoelencati salti sono codificati elementi di valore A fino alla prima categoria.

Tutti i salti richiesti con apertura a 135° sono riconosciuti dalla giuria D come elementi di valore A con apertura a 90° e penalizzati dalla giuria E p. 0,30, dalla seconda cat. Sono richieste le aperture da codice.

 <p>Enjambèè con apertura sagittale a 135°</p>	 <p>Enjambèè sul posto apertura sagittale a 135°</p>	 <p>Enjambèè laterale con ¼ di giro apertura 135°</p>	 <p>Salto carpiato/ divaricato apertura 135°</p>	 <p>Sissone apertura 135°</p>	 <p>Enjambèè cambio apertura 135°</p>
 <p>Fouettè apertura 135°</p>			 <p>Salto del gatto 360° Elemento codificato UISP di valore B</p>	 <p>Salto raccolto 360° Elemento codificato UISP di valore B</p>	
<p>ACROBATICA - ELEMENTI A SCELTA - 3 EC MINI PRIMA – PRIMA CATEGORIA - tutte le posizioni vanno mantenute per 2”</p>					
 <p>posizione a i tenuta 2”</p>	 <p>orizzontale prona tenuta 2”</p>	 <p>Arabesque tenuto 2”</p>	 <p>Verticale 3 appoggi (tenuta 2”) posizione gambe libera</p>	 <p>Ponte + rovesciamento indietro</p>	 <p>Candela tenuta 2” braccia libere</p>