

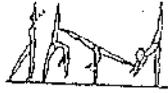
MINI CODICE UISP ACROBATICA novembre 2017

N. B. NEL MINI CODICE UISP ACROBATICA 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 novembre 2017 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

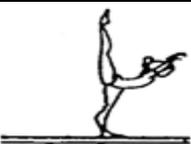
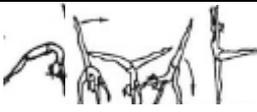
n.b. non è possibile eseguire Capovolta avanti+ capovolta indietro e viceversa

 <p>Cap. av. con appoggio delle mani (dorso e palmo) - (partenza e arrivo almeno in accosciata) valore A La partenza a gambe tese all'interno della serie la interrompe</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. La partenza a gambe tese all'interno della serie la interrompe</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 smezato Codifica UISP - Valore A</p>

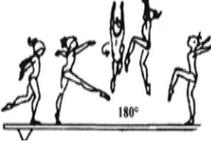
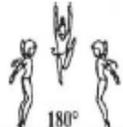
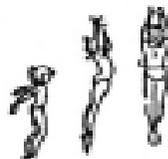
ELEMENTI ACROBATICI CODIFICATI DI VALORE B (presi dal CdP GAM e programmi GAM) utilizzabili da ginnasti /e

<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"

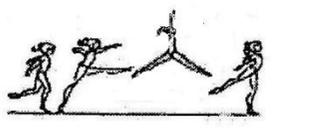
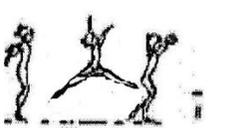
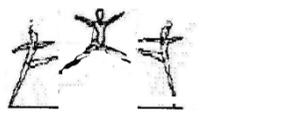
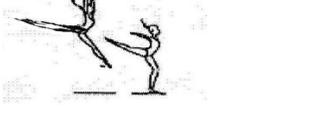
 <p>posizione a i tenuta 2" Valore A</p>	 <p>orizzontale prona tenuta 2" Valore A</p>	 <p>Arabesque tenuto 2" Valore A</p>	 <p>Verticale 3 appoggi (tenuta 2") gambe unite tese, angolo delle anche aperto (requisito necessario per il riconoscimento come elemento codificato. Valore A</p>	 <p>Ponte + rovesciamento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

ELEMENTI GINNICI CODIFICATI di valore A per tutte le categorie

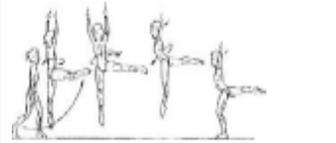
 <p>Salto del gatto Valore A (da cdp)</p>  <p>Salto del gatto con 1/2 giro Valore A</p>	 <p>Salto sforbiciato Valore A</p>	 <p>Salto del cosacco valore A</p>  <p>Salto del cosacco con 1/2 giro valore A</p>	 <p>Salto in estensione ((in tenuta oppure ad arco) anche con 1/2 o 1 giro (180°/360°) valore A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

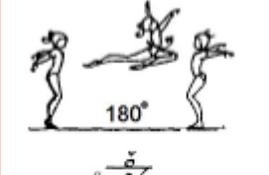
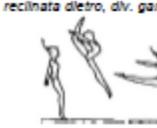
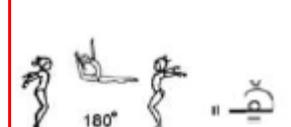
Fino alla Prima Categoria tutti i salti ginnici sono richiesti con apertura a 135° e sono assegnati come elementi di valore A anche con apertura a 90° con penalità di p. 0,30. Dalla Seconda Categoria In poi i salti ginnici sono assegnati solo con le aperture richieste dal Codice FIG GAF aggiornato

 <p>Enjambée con apertura sagittale a 135° Valore A</p>	 <p>Enjambée sul posto apertura sagittale a 135° Valore A</p>	 <p>Enjambée laterale con 1/4 di giro apertura 135° Valore A</p>	 <p>Salto carpiato/ divaricato apertura 135° Valore A</p>	 <p>Sissone apertura 135° Valore A</p>	 <p>Enjambée cambio apertura 135° Valore A</p>
---	--	---	--	---	---

Fouetté apertura 135° Valore A



Dalla quarta categoria i salti ginnici nel codice internazionale inseriti nella stessa tabella saranno considerati uguali

<p>A</p> <p>1.109 (*) Split jump (leg separation 180°) Enjambée sul posto (divaricata gambe 180°)</p>  <p>Stag jump Salto del cervo (spinta a 2 piedi)</p> 	<p>Stag jump with 1/2 turn (180°) Salto del cervo con 1/2 giro (180°) – spinta a 2 piedi</p>  <p>Sissone (leg separation 180° on the diagonal/45° to the floor) take off two feet, land on one foot</p> <p>Sissone (divaricata gambe a 180° in diagonale/45° dal suolo) spinta con 2 piedi, arrivo su un piede</p> 	<p>B</p> <p>1.209 (*) Ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd, 180° separation of legs) Salto sul posto ad anello (piede dietro all'altezza della testa, corpo arcato e testa recclinata dietro, div. gambe a 180°)</p>  <p>Stag ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd) Salto del cervo sul posto ad anello (piede dietro all'altezza della testa, corpo arcato e testa recclinata dietro)</p> 	<p>Enjambée sul posto ad anello (divaricata gambe 180°)</p>  <p>Split jump to ring position with 1/2 turn (180°) Enjambée sul posto ad anello con 1/2 giro (180°)</p> 
--	---	---	--

1.109 ELEMENTI DI VALORE A UGUALI – 1.209 ELEMENTI UGUALI DI VALORE B

ELEMENTI ACROBATICI di VALORE A UTILI PER COMPORRE LE SERIE CON IL SALTO SPINTO A UN PIEDE SENZA APOGGIO DELLE MANI

<p>A</p> <p>4.103 Free (aerial) walkover fwd Rovesciata av senza mani</p> 	<p>4.104 Free (aerial) cartwheel or free (aerial) round-off Ruota o rondata senza mani</p> 	<p>4.105 From take-off fwd from one or both legs - salto swd tucked or piked Dalla spinta av. su 1 o 2 piedi - salto laterale ragg. o carpiato</p> 	
---	---	--	--

ELEMENTI GINNICI CODIFICATI DI VALORE B (CdP internazionale ultimo aggiornamento) utilizzabili da ginnasti /e

 <p>Giro saltato di 360°</p>	 <p>Salto del gatto 360°</p>	 <p>Salto raccolto 360°</p>
---	--	--