



PROGRAMMA NAZIONALE ACROBATICA UISP 2017-2021

ultime modifiche in grigio

Il programma nazionale UISP LE GINNASTICHE settore ACROBATICA prevede:

1- **UN CAMPIONATO INDIVIDUALE FEMMINILE** di Miniprima – Prima – Seconda – Terza – Quarta - Quinta Categoria a livello regionale, interregionale e nazionale con classifiche suddivise in base alle età delle ginnaste in: allieve, junior, senior e over per le Categorie MINIPRIMA e PRIMA; in junior, senior e over per le Categorie SECONDA, TERZA, QUARTA e QUINTA.

2- **UN CAMPIONATO INDIVIDUALE MASCHILE** a livello regionale, interregionale e nazionale con Classifica junior e senior per le CATEGORIE MINIPRIMA, PRIMA, SECONDA, TERZA, QUARTA e QUINTA.

3- **UN CAMPIONATO di SQUADRA** di Miniprima – Prima – Seconda – Terza categoria a livello regionale, interregionale e nazionale con classifica per le categorie MINIPRIMA e PRIMA allieve, junior, senior e misto; per la SECONDA Categoria in junior, senior e misto.

N.B. E' possibile formare le squadre con atleti di società diverse. Le classifiche si suddividono nei livelli di età allieve, junior, senior e misto. La classifica mista è determinata dai livelli di età differenti (allieve + junior/allieve+junior+senior/ junior + senior/allieve + senior) ma non dal sesso.

Composizione della squadra: ogni team (squadra) deve essere composto da un minimo di 2 ad un massimo di 4 atleti (anche misto per sesso). Ad ogni attrezzo devono salire 2 atleti (la somma dei 2 trampolini e delle 2 strisce danno i 4 punteggi utili per la classifica). 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 (4 punteggi in totale).

Durante l'anno sportivo un atleta può partecipare solo ad un campionato (o individuale o di squadra)

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

Il gruppo di lavoro UISP LE GINNASTICHE settore ACROBATICA

Con l'ingresso dei nuovi programmi tecnici, i passaggi di categoria (relativi alle classifiche dei Campionati Nazionali 2017) non sono obbligatori e i/le ginnasti/e di Quinta categoria possono retrocedere in Quarta categoria.

Per l'anno 2018/2019 saranno date successive indicazioni.

PARTECIPAZIONE ALLE GARE – SOSPENSIONE D'ATTIVITA' – RETROCESSIONI

Gli atleti, una volta presentatesi 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.

Durante il quadriennio l'atleta non può retrocedere di Categoria.

Nel caso di sospensione per un anno sportivo dalle gare l'atleta, quando riprende l'attività, deve rientrare nella Categoria dove si era precedentemente iscritto.

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.

N.B. Con l'ingresso dei nuovi programmi tecnici, non sono ammesse retrocessioni di Categoria (tranne per la Quinta categoria) e non saranno concesse autorizzazioni rispetto alle normative degli ingressi FGI in UISP.

N. B. Per le ginnaste che in FGI gareggiano per una Società e in UISP per un'altra, per la classifica fa fede il nome della ginnasta ed i dati anagrafici.

N. B. Per le ginnaste 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.

CATEGORIA MINIPRIMA

STRISCIA: ogni serie deve essere eseguita su una diagonale del quadrato oppure su una striscia lunga 16 mt. e larga minimo 2 m.					
IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DELLE DUE SERIE					
Le serie devono essere dirette - si considera un collegamento diretto una unione di elementi senza: interruzione, passi supplementari, sbilanciamenti, estensione delle gambe e delle anche tra un elemento e l'altro, oscillazioni supplementari delle gambe e delle braccia. Non sono ammesse serie indirette.					
<p>Prima serie: VD 5,50</p> <p>Super EC p. 1,00 EC p.0,50</p> <p><u>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3</u></p>	<p>Difficoltà richieste:</p> <p>4 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP.</p>	<p>1-EC 4 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione.</p>	<p>2-EC 1 elemento a scelta (inserito come ultimo) tra:</p> <p>candela 2" verticale tre appoggi 2" orizzontale prona 2" posizione a l 2" arabesque 2"</p>	<p>3-EC</p> <p>un elemento acrobatico</p>	
<p>Seconda serie: VD 5,50</p> <p>Super EC p. 1,00 EC p.0,50</p> <p><u>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3</u></p>	<p>Difficoltà richieste:</p> <p>4 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP</p>	<p>1-EC 4 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione,.</p>	<p>2-EC</p> <p>GAF: Un elemento ginnico di grande ampiezza (135°)</p> <p>GAM: salto ginnico con 180° di rotazione</p>	<p>3-EC</p> <p>un elemento acrobatico</p>	
<p>MINITRAMPOLINO: rincorsa su panca lunga 6 metri e larga minimo 30 cm Ogni atleta ha a disposizione 2 salti per il lavoro avanti e 2 salti per il lavoro indietro.</p> <p>Se l'atleta esegue 2 salti diff. vd 5 per il lavoro avanti acquisisce un BONUS di p. 0,50 nella NOTA D</p> <p>Se l'atleta esegue 2 salti diff. vd. 5 per il lavoro indietro acquisisce un BONUS di p. 0,50 nella nota D</p>	<p>difficoltà richieste:</p> <p>1 Salto del gruppo lavoro avanti</p> <p>1 salto del gruppo lavoro indietro</p> <p>IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DEL PUNTEGGIO DEL LAVORO AVANTI E DI QUELLO INDIETRO</p>	<p>lavoro avanti: valore p. 4 dall'assemblè</p> <p>Capovolta saltata Salto divaricato/carpato 135° Salto cosacco Pennello flesso 180°</p>	<p>lavoro avanti: valore p. 5</p> <p>Dall'assemblè</p> <p>Sissonne con arrivo sul tappetone. Enjambè spinta a 2 piedi con arrivo sul tappetone a piedi uniti Capovolta con tuffo Verticale con o senza repulsione, arrivo libero</p>	<p>lavoro indietro: valore p. 4</p> <p>Partenza sul trampolino con fronte rivolta verso la panca:</p> <p>1 pennello + 1 raccolto + 1 divaricato/carpato(135°)+ 1 pennello con arrivo sul tappetone. 1 pennello + 1 pennello 1/2 giro arrivo sul trampolino + capovolta saltata</p>	<p>lavoro indietro: valore 5</p> <p>Dall'assemblè</p> <p>Ruota con mani sul tappetone, arrivo libero Rondata con mani sul tappetone Con o senza presalto 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</p>

PRIMA CATEGORIA

STRISCIA: ogni serie deve essere eseguita su una diagonale del quadrato oppure su una striscia lunga 16 mt. e larga minimo 2 m.

IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DELLE DUE SERIE

Le serie devono essere dirette - si considera un collegamento diretto una unione di elementi senza: interruzione, passi supplementari, sbilanciamenti, estensione delle gambe e delle anche tra un elemento e l'altro, oscillazioni supplementari delle gambe e delle braccia.

Non sono ammesse serie indirette.

<p>Prima serie: VD 5,50</p> <p>Super EC p. 1,00 EC p.0,50</p> <p><u>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3</u></p>	<p>Difficoltà richieste: 5 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP.</p>	<p>1-EC 5 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione</p>	<p>2-EC 2 elementi acrobatici differenti</p>	<p>3-EC 1 elemento a scelta inserito come primo elemento ponte + rovesciamento inseriti come ultimo elemento): candela 2" verticale tre appoggi 2" orizzontale prona 2" posizione a l 2" arabesque 2"</p>	
<p>Seconda serie: VD 5,50</p> <p>Super EC p. 1,00 EC p.0,50</p> <p><u>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3</u></p>	<p>Difficoltà richieste: 5 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP.</p>	<p>1-EC 5 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione.</p>	<p>2-EC 1 elemento acrobatico con fase di volo (si possono utilizzare ruota spinta e ruota saltata come elementi con fase di volo)</p>	<p>3-EC</p> <p>GAF:1 salto ginnico di grande ampiezza 135°</p> <p>GAM:salto ginnico con 360° di rotazione</p>	
<p>MINITRAMPOLINO: rincorsa su panca lunga 6 metri e larga minimo 30 cm</p> <p>Ogni atleta ha a disposizione 2 salti per il lavoro avanti e 2 salti per il lavoro indietro. Se l'atleta esegue 2 salti diff. vd 5 per il lavoro avanti acquisisce un BONUS di p. 0,50 nella NOTA D Se l'atleta esegue 2 salti diff. vd. 5 per il lavoro indietro acquisisce un BONUS di p. 0,50 nella nota D</p>	<p>difficoltà richieste: 1 Salto del gruppo lavoro avanti</p> <p>1 salto del gruppo lavoro indietro</p> <p>IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DEL PUNTEGGIO DEL LAVORO AVANTI E DI QUELLO INDIETRO</p>	<p>lavoro avanti: valore p. 4 Tutti I salti di valore 5 della miniprima categoria.</p>	<p>lavoro avanti: valore p. 5 (utilizzabili anche i salti della seconda cat. di valore p. 5)</p> <p>Dall' assemblè: salto cosacco con 180° di rotazione</p> <p>Salto carpiato divaricato con 180° di rotazione (apertura 135°) Flic avanti Salto avanti raggruppato Ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + cap. saltata</p>	<p>lavoro indietro: valore p. 4 Tutti I salti di valore 5 della miniprima categoria.</p>	<p>Lavoro indietro: valore p. 5 (utilizzabili anche i salti della seconda cat. di valore p. 5). Con o senza presalto Rondata con arrivo sul trampolino + pennello con 180° eseguito sul trampolino + capovolta saltata Rondata con arrivo sul trampolino + pennello con 180° sul trampolino + salto ginnico codificato con spinta 2 piedi(no pennello) Rondata + flic Rondata + salto ind. raggr.</p>

SECONDA CATEGORIA

STRISCIA: ogni serie deve essere eseguita su una diagonale del quadrato oppure su una striscia lunga 16 mt. e larga minimo 2 m.					
IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DELLE DUE SERIE: Le serie devono essere dirette - si considera un collegamento diretto una unione di elementi senza: interruzione, passi supplementari, sbilanciamenti, estensione delle gambe e delle anche tra un elemento e l'altro, oscillazioni supplementari delle gambe e delle braccia. <u>Non sono ammesse serie indirette</u>					
<p>Prima serie: VD 5,50 Super EC p. 1,00 EC p.0,50</p> <p><u>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3</u></p>	<p>Difficoltà richieste: 6 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP.</p>	<p>1-EC 6 elementi differenti di cui un elemento B, collegati direttamente tra di loro senza interruzione. Se l'elemento B non viene eseguito o riconosciuto ma il conteggio finale della serie è di 6 elementi, la giuria detrarrà dalla nota D solo il valore della B mancante p.0,20</p>	<p>2-EC 1 elemento acrobatico con fase di volo (non si possono utilizzare ruota spinta e ruota saltata come elementi con fase di volo)</p>	<p>3-EC 1 salto ginnico con rotazione di almeno 180°</p>	<p>N.B. Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A.</p>
<p>Seconda serie: VD 5,50 Super EC p. 1,00 EC p.0,50</p> <p><u>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3</u></p>	<p>Difficoltà richieste: 6 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP.</p>	<p>1-EC 6 elementi differenti collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4 +2)</p>	<p>2 - EC 1 elemento codificato minimo B a scelta ginnico o acrobatica</p>	<p>3-EC 2 elementi acrobatici in serie</p>	<p>N.B. Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A.</p>
<p>MINITRAMPOLINO: rincorsa su panca lunga 6 metri e larga minimo 30 cm</p> <p>Ogni atleta ha a disposizione 2 salti per il lavoro avanti e 2 salti per il lavoro indietro.</p> <p>Se l'atleta esegue 2 salti diff. vd. 5 per il lavoro avanti acquisisce un BONUS di p. 0,50 nella NOTA D</p> <p>Se l'atleta esegue 2 salti diff. vd. 5 per il lavoro indietro acquisisce un BONUS di p. 0,50 nella nota D</p>	<p>difficoltà richieste: 1 Salto del gruppo lavoro avanti 1 salto del gruppo lavoro indietro</p> <p>IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DEL PUNTEGGIO DEL LAVORO AVANTI E DI QUELLO INDIETRO</p>	<p>Salti avanti: valore p. 4</p> <p>Tutti i salti di valore p. 5 della prima categoria.</p>	<p>Salti avanti: valore p. 5 (utilizzabili anche i salti della terza cat. di valore p. 5) Dall'assemblè Salto avanti carpiato Salto avanti raggruppato o carpiato con ½ avvitamento Salto avanti raggruppato o carpiato+ cap. saltata Salto avanti raggruppato o carpiato + flic avanti Rondata senza mani con o senza ½ avvitamento Flic avanti mani e piedi sul tappetone + salto avanti Con o senza presalto Ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + flic avanti</p>	<p>Salti indietro: valore p. 4 Tutti i salti di valore 5 della prima categoria.</p>	<p>Salti indietro: valore p. 5 (utilizzabili anche i salti della terza cat. di valore p. 5). Con o senza presalto Rondata arrivo sul tramp. + pennello ½ giro arrivo sul trampolino + sissone o enjambè a 2 con arrivo sul tappetone Rondata con arrivo sul tramp.. + pennello con 180° arrivo sul trampolino + salto avanti raggruppato Rondata + flic tempo Rondata + flic + flic Rondata + salto indietro teso Rondata + salto indietro carpiato Rondata + salto indietro</p>

					raccolto con mezzo avv.
--	--	--	--	--	-------------------------

TERZA CATEGORIA

STRISCIA: ogni serie deve essere eseguita su una diagonale del quadrato oppure su una striscia lunga 16 mt. e larga minimo 2 m.

IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DELLE DUE SERIE

Le serie devono essere dirette - si considera un collegamento diretto una unione di elementi senza: interruzione, passi supplementari, sbilanciamenti, estensione delle gambe e delle anche tra un elemento e l'altro, oscillazioni supplementari delle gambe e delle braccia. **Non sono ammesse serie indirette, se non specificato**

<p><u>Prima serie: VD 5,50</u> Super EC p. 1,00 EC p.0,50</p> <p><u>LO STESSO ELEMENTO</u> <u>NON PUO' SODDISFARE</u> <u>le EC 2 e 3</u></p>	<p>Difficoltà richieste: 6 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP.</p>	<p>1-EC 6 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione. Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A.</p>	<p>2-EC 1 elemento codificato minimo B GINNICO</p>	<p>3-EC 1 serie mista (MIN 2 elem)</p>	
<p><u>Seconda serie: VD 5,50</u> Super EC p. 1,00 EC p.0,50</p> <p><u>LO STESSO ELEMENTO</u> <u>NON PUO' SODDISFARE</u> <u>le EC 2 e 3</u></p>	<p>Difficoltà richieste: 6 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP</p>	<p>1-EC 6 elementi differenti collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4 +2) Non si possono usare capovolte avanti e indietro</p>	<p>2-EC 1 elemento codificato minimo B a scelta <u>ginnico o acrobatica</u></p>	<p>3-EC 1 elemento acrobatico con fase di volo (non)-si possono utilizzare ruota spinta e ruota saltata come elementi con fase di volo)</p>	

		di valore A.			
<p>MINITRAMPOLINO: rincorsa su panca lunga 6 metri e larga minimo 30 cm</p> <p>Ogni atleta ha a disposizione 2 salti per il lavoro avanti e 2 salti per il lavoro indietro.</p> <p>Se l'atleta esegue 2 salti diff. vd 5 per il lavoro avanti acquisisce un BONUS di p. 0,50 nella NOTA D</p> <p>Se l'atleta esegue 2 salti diff. vd. 5 per il lavoro indietro acquisisce un BONUS di p. 0,50 nella nota D</p>	<p>difficoltà richieste:</p> <p>1 Salto del gruppo lavoro avanti</p> <p>1 salto del gruppo lavoro indietro</p> <p>IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DEL PUNTEGGIO DEL LAVORO AVANTI E DI QUELLO INDIETRO</p>	<p>lavoro avanti: valore p. 4</p> <p>Tutti I salti di valore p. 5 della seconda categoria.</p>	<p>lavoro avanti: valore p. 5 (utilizzabili anche i salti della quarta cat. di valore p. 5)</p> <p>Con o senza presalto</p> <p>Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti raggruppato</p> <p>Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti teso</p> <p>Dall'assemblè</p> <p>Salto avanti teso con ½ avvitamento</p> <p>Salto av. Raggruppato o carpiato con 1 avv.</p> <p>Salto avanti teso + kippe di testa</p> <p>Salto avanti teso</p> <p>Salto avanti teso+flic avanti</p>	<p>lavoro indietro: valore p. 4</p> <p>Tutti I salti di valore p.5 della seconda categoria.</p>	<p>lavoro indietro: valore p.5 (utilizzabili anche i salti della quarta cat. di valore p. 5).</p> <p>Con o senza presalto</p> <p>Rondata+salto indietro teso+flic</p> <p>Rondata + 1/2 giro e salto av. raggr. o carpiato (twist)</p> <p>Rondata+ salto indietro teso</p> <p>Rondata+ salto indietro teso con 1 avv.</p> <p>Rondata+flic tempo con ½ avv.</p> <p>Rond+ salto indietro teso con 1/2 avv.</p>

QUARTA CATEGORIA

<p>STRISCIA: ogni serie deve essere eseguita su una diagonale del quadrato oppure su una striscia lunga 16 mt. e larga minimo 2 m.</p> <p>IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DELLE DUE SERIE</p> <p>Le serie devono essere dirette - si considera un collegamento diretto una unione di elementi senza: interruzione, passi supplementari, sbilanciamenti, estensione delle gambe e delle anche tra un elemento e l'altro, oscillazioni supplementari delle gambe e delle braccia.</p>					
<p>Prima serie: VD 5,50 Super EC p. 1,00 EC p.0,50</p> <p><u>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3 e 4</u></p>	<p>Difficoltà richieste:</p> <p>6 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP.</p>	<p>1-EC 6 elementi differenti collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4 +2)</p> <p style="background-color: #e0ffe0;">Non si possono usare capovolte avanti e indietro</p>	<p>2-EC 1 elemento codificato minimo B a scelta <u>ginnico o acrobatica</u></p>	<p>3-EC 1 serie acrobatica minimo 2 elementi</p>	<p>4 – EC 1 serie acrobatica di 2 elementi con fase di volo di cui 1 senza appoggio delle mani spinta a 1 o 2 piedi anche laterali</p>

		di valore A.			
<p>Seconda serie: VD 5,50</p> <p>Super EC p. 1,00 EC p.0,50</p> <p><u>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE</u> <u>Le EC 2 e 3</u></p>	<p>Difficoltà richieste:</p> <p>6 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP</p>	<p>1-EC 6 elementi differenti collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4 +2)</p> <p>Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A</p>	<p>2-EC1 elemento codificato minimo B a scelta ginnico o acrobatica</p>	<p>3-EC 1 elemento con rovesciamento o ribaltamento avanti o indietro</p>	
<p>MINITRAMPOLINO: rincorsa su panca lunga 6 metri e larga minimo 30 cm</p> <p>Ogni atleta ha a disposizione 2 salti per il lavoro avanti e 2 salti per il lavoro indietro.</p> <p>Se l'atleta esegue 2 salti diff. vd 5 per il lavoro avanti acquisisce un BONUS di p. 0,50 nella NOTA D</p> <p>Se l'atleta esegue 2 salti diff. vd. 5 per il lavoro indietro acquisisce un BONUS di p. 0,50 nella nota D</p>	<p>difficoltà richieste:</p> <p>1 Salto del gruppo lavoro avanti</p> <p>1 salto del gruppo lavoro indietro</p> <p>IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DEL PUNTEGGIO DEL LAVORO AVANTI E DI QUELLO INDIETRO</p>	<p>lavoro avanti: valore p.4</p> <p>Tutti I salti di valore p. 5 della terza categoria.</p>	<p>lavoro avanti: valore p.5</p> <p>Dall'assemblè: salto avanti teso con 1/2 avv. Salto avanti teso con 1 avv.to</p> <p>Salto avanti raccolto/carpiato con 1 avvitamento e 1/2</p> <p>Salto avanti teso con 1 avvitamento e 1/2</p> <p>Salto avanti teso con 2 avvitamenti</p> <p>Con o senza presalto</p> <p>Ribaltata con arrivo sul trampolino + salto giro avanti teso con 1 avv.</p>	<p>lavoro indietro: valore p.4</p> <p>Tutti I salti di valore p. 5 della terza categoria.</p>	<p>lavoro indietro: valore p.5</p> <p>Con o senza presalto: rondata + twist raccolto/carpiato con avvitamento 360° rondata+salto indietro teso con 1/2 avv.to</p> <p>Rondata+ salto indietro teso con 1 avv.</p> <p>rondata + salto indietro raggruppato/carpiato/teso con 1 avvitamento e 1/2</p> <p>rondata + twist raccolto / carpiato con avvitamento 540°</p>

QUINTA CATEGORIA

STRISCIA: ogni serie deve essere eseguita su una diagonale del quadrato oppure su una striscia lunga 16 mt. e larga minimo 2 m.

IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DELLE TRE SERIE

Le serie devono essere dirette - si considera un collegamento diretto una unione di elementi senza: interruzione, passi supplementari, sbilanciamenti, estensione delle gambe e delle anche tra un elemento e l'altro, oscillazioni supplementari delle gambe e delle braccia. **Non sono ammesse serie indirette quando non richieste.**

SOLO PER QUESTA CATEGORIA L'INVERSIONE DELL'ESECUZIONE DELLE SERIE (es. la prima con la sconda) COMPORTA LA PERDITA DELLA SUPER E.C. 1,00 PUNTO

<p>Prima serie Super EC p. 1,00 EC p.0,50</p> <p>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3</p>	<p>Difficoltà richieste: 5 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP.</p>	<p>1-EC 5 elementi differenti collegati direttamente senza interruzioni</p> <p>Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A.</p>	<p>2-EC 1 elemento codificato minimo B a scelta ginnico o acrobatica</p>	<p>3-EC</p> <p>GAF: 1 salto ginnico di grande ampiezza a 480°</p> <p>GAM:salto ginnico 360° di rotazione</p>	
<p>Seconda serie Super EC p. 1,00 EC p.0,50</p> <p>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3</p>	<p>Difficoltà richieste: 5 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP</p>	<p>1-EC 5 elementi differenti collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3)</p> <p>Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A.</p>	<p>2-EC1 elemento codificato minimo B a scelta ginnico o acrobatica</p>	<p>3-EC 1 salto acrobatico INDIETRO senza appoggio delle mani</p> <p>(Si possono usare anche elementi spinta ad un piede)</p>	
<p>Terza serie Super EC p. 1,00 EC p.0,50</p> <p>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3</p>	<p>Difficoltà richieste: 5 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o MINI CDP acrobatica UISP.</p>	<p>1-EC 5 elementi differenti collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3)</p> <p>Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A.</p>	<p>2-EC 1 elemento codificato minimo B a scelta ginnico o acrobatica</p>	<p>3-EC 1 salto acrobatico AVANTI senza appoggio delle mani</p> <p>(Si possono usare anche elementi spinta ad un piede anche laterali)</p>	
<p>MINITRAMPOLINO: rincorsa su panca lunga 6 metri e larga minimo 30 cm</p> <p>Ogni atleta ha a disposizione 2 salti per il lavoro avanti e 2 salti per il lavoro indietro.</p> <p>Se l'atleta esegue 2 salti diff. per il lavoro avanti parte da p. 5,50 (NOTA D)</p> <p>Se l'atleta esegue 2 salti diff. per il lavoro indietro parte da p. 5,50 (NOTA D)</p>	<p>difficoltà richieste: 2 Salti del gruppo lavoro avanti differenti. Somma dei 2 salti 2 salti del gruppo lavoro indietro differenti. Somma dei 2 salti.</p> <p>IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DEL PUNTEGGIO DEL LAVORO AVANTI E DI QUELLO INDIETRO</p> <p>SE L'ATLETA ESEGUE 2 SALTI UGUALI AVRA' UNA PENALITA DI 3 PUNTI DAL PUNTEGGIO FINALE</p>	<p>lavoro avanti: valore p.5,50</p> <p>Con o senza presalto</p> <p>Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti raggruppato</p> <p>Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti teso</p> <p>Dall'assemble</p> <p>Salto avanti teso con ½ avv.</p> <p>Salto av. Raggruppato o carpiato con 1 avv.</p> <p>Salto avanti teso + kippe di testa</p> <p>Salto avanti teso</p> <p>Salto avanti teso+ flic avanti</p>	<p>lavoro avanti: valore p.5,50</p> <p>Dall'assemble:</p> <p>Salto avanti teso con 1 avv.</p> <p>Salto avanti raccolto/carpiato con 1 avvitamento e ½</p> <p>Salto av. teso con 1 avv. e ½</p> <p>Salto avanti teso con 2 avv.</p> <p>Doppio salto av. raccolto(solo GAM)</p> <p>Con o senza presalto</p> <p>Ribaltata con arrivo sul trampolino + salto giro avanti teso con 1 avv.</p>	<p>lavoro indietro: valore p.5,50</p> <p>Con o senza presalto</p> <p>Rondata+salto indietro teso+flic</p> <p>Rondata + 1/2 giro e salto av. Raggr. o carpiato (twist)</p> <p>Rondata+ salto indietro teso con 1 avv.</p> <p>Rondata+flic tempo con ½ avv.</p> <p>Rond+ salto indietro teso con 1/2 avv.</p>	<p>lavoro indietro: valore p. 5,50</p> <p>Con o senza presalto:</p> <p>rondata + twist raccolto/carpiato con avvitamento 360°</p> <p>Rondata+ salto indietro teso con 1 avv.</p> <p>rondata + salto indietro raggruppato/carpiato/teso con 1 avvitamento e ½</p> <p>rondata + twist raccolto / carpiato con avvitamento 540°</p> <p>Rondata + doppio salto raccolto (solo GAM)</p>