



PROGRAMMA NAZIONALE ACROBATICA UISP 2021-2025

Il programma nazionale UISP GINNASTICHE settore ACROBATICA prevede:

1- **UN CAMPIONATO INDIVIDUALE FEMMINILE** di Miniprima – Prima – Seconda – Terza – Quarta – Quinta – Sesta 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, PRIMA, SECONDA e TERZA; in junior, senior e over per le Categorie QUARTA, QUINTA e SESTA.

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

3- **UN CAMPIONATO di SQUADRA** di Miniprima – Prima – Seconda – Terza categoria a livello regionale, interregionale e nazionale con classifica allieve, junior, senior, over e misto per tutte le categorie.

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

**Solo ed esclusivamente per la fascia Over, di tutte le categorie, l'ammissione al Campionato Nazionale Fase 2 viene fatta d'Ufficio.
Chi fosse impossibilitato pertanto a partecipare alla Fase 1 della propria regione potrà accedere direttamente alla Fase 2.**

La Responsabile di Giuria settore ACROBATICA Uisp Ginnastiche

Sarah Riccò

La Responsabile UISP GINNASTICHE settore ACROBATICA

Elisa Perri

PARTECIPAZIONE ALLE GARE – SOSPENSIONE D'ATTIVITA' – RETROCESSIONI

Gli atleti, una volta presentatisi 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.

A partire dall'anno sportivo 2019/2020 è previsto l'inserimento delle nuove categorie élite per tutti/e quei/le ginnasti/e che disputano i campionati FGI GOLD e SILVER e che in classifica occupano le prime 5 posizioni a livello regionale, interregionale e nazionale.

Per i/le ginnasti/e che in FGI gareggiano per una Società e in UISP per un'altra, per la classifica fa fede il nome del/lla ginnasta ed i dati anagrafici.

Per i/le ginnasti/e 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.**

<u>Prima serie: VD 5</u> EC p.0,50 <u>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3</u>	Difficoltà richieste: 4 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o CDP acrobatica UISP	1-EC 4 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione.	2-EC Un elemento di tenuta 2'' preso dal CdP Acrobatica UISP	3-EC un elemento acrobatico	BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CDP Acrobatica UISP. Max 2 <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce.</u> esempio: prima serie 1 B seconda serie 1 B oppure prima (o seconda) serie 2 B
<u>Seconda serie: VD 5</u> EC p.0,50 <u>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3</u>	Difficoltà richieste: 4 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o CdP Acrobatica UISP	1-EC 4 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione.	2-EC Un elemento ginnico di grande ampiezza (135°) o salto ginnico con 180° di rotazione	3-EC un elemento acrobatico	
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. 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	Difficoltà richieste: 1 salto del gruppo lavoro avanti 1 salto del gruppo lavoro indietro IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DEL PUNTEGGIO DEL LAVORO AVANTI E DI QUELLO INDIETRO	Lavoro avanti: <u>valore p. 4.50</u> Dall'assemblè: Capovolta saltata Salto divaricato/carpiato 135° Salto cosacco Pennello flesso con 180°	Lavoro avanti: <u>valore p. 5</u> Dall'assemblè o dal trampolino (1 pennello +): Sissonne con arrivo sul tappetone Enjambè spinta a 2 piedi con arrivo sul tappetone piedi uniti Carpiato unito Salto cosacco con 180° Capovolta con tuffo Verticale con o senza repulsione, arrivo libero	Lavoro indietro: <u>valore p. 4.50</u> Partenza sul trampolino, fronte rivolta verso la panca: 1 pennello + 1 raccolto + pennello + 1 pennello arrivo sul tappetone 1 pennello + 1 raccolto + 1 divaricato/carpiato (135°) + 1 pennello con arrivo sul tappetone. 1 pennello + 1 pennello 1/2 giro arrivo sul trampolino + capovolta saltata	Lavoro indietro: <u>valore p. 5</u> Dall'assemblè: Ruota con mani sul tappetone, arrivo libero Rondada con mani sul tappetone Con o senza presalto: Ruota arrivo unito sul trampolino (1 piede alla volta) + pennello arrivo sul tappetone Rondada arrivo sul trampolino + pennello o altro salto ginnico preso dal Mini CdP UISP (arrivo su tappetone) Rondada arrivo su trampolino+ pennello con ½ giro (arrivare sul tappetone) + cap. saltata

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.**

<u>Prima serie: VD 5</u> EC p.0,50 <u>LO STESSO ELEMENTO</u> <u>NON PUO' SODDISFARE</u> <u>le EC 2 e 3</u>	Difficoltà richieste: 5 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o CDP acrobatica UISP.	1-EC 5 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione.	2-EC 2 elementi acrobatici differenti	3-EC 1 elemento di tenuta 2" preso dal CdP Acrobatica UISP	BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CDP Acrobatica UISP. Max 2 ginnici e acrobatici.
<u>Seconda serie: VD 5</u> EC p.0,50 <u>LO STESSO ELEMENTO</u> <u>NON PUO' SODDISFARE le</u> <u>EC 2 e 3</u>	Difficoltà richieste: 5 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o CDP acrobatica UISP.	1-EC 5 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione.	2-EC 1 serie mista di 2 elementi	3-EC 1 salto ginnico di grande ampiezza 135° o salto ginnico con 180° di rotazione	Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce. esempio: prima serie 1 B seconda serie 1 B oppure prima (o seconda) serie 2 B
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. 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 Per la cat. Over i salti da 4.50 valgono 5	Difficoltà richieste: 1 salto del gruppo lavoro avanti 1 salto del gruppo lavoro indietro IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DEL PUNTEGGIO DEL LAVORO AVANTI E DI QUELLO INDIETRO	Lavoro avanti: <u>valore p. 4.50</u> Tutti i salti di valore 5 della miniprima categoria. Lavoro avanti: <u>valore p. 5</u> (utilizzabili anche i salti della seconda cat. di valore p. 5) Dal trampolino: Pennello + flic avanti Pennello + kipe di testa Pennello + salto avanti raggruppato	Lavoro avanti: <u>valore p. 5</u> (utilizzabili anche i salti della seconda cat. di valore p. 5) Dall' assemblè: Salto cosacco/enjambeè con 180° Salto carpiato divaricato con 180° di rotazione (apertura 135°) Flic avanti Salto avanti raggruppato Con o senza presalto Ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + pennello Ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + cap. saltata	Lavoro indietro: <u>valore p. 4.50</u> Tutti i salti di valore 5 della miniprima categoria. Lavoro indietro: <u>valore p. 5</u> (utilizzabili anche i salti della seconda cat. di valore p. 5). Dal trampolino fronte alle panche: Flic (smezzato/unito) Pennello + flic (smezzato/unito) Raccolto + pennello 180° arrivo sul trampolino + capovolta saltata/ salto av. ragg Pennello + raccolto 180° arrivo sul trampolino + capovolta saltata/ salto av. raggr./enjambeè/sissone	Lavoro indietro: <u>valore p. 5</u> (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 indietro raggruppato

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 o indirette - 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. (Ad eccezione della cat. Over)

<u>Prima serie: VD 5</u> EC p.0,50 <u>LO STESSO ELEMENTO</u> <u>NON PUO' SODDISFARE le</u> <u>EC 2 e 3</u>	Difficoltà richieste: 6 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o CDP acrobatica UISP.	1-EC 6 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione. <u>N.B. Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A (eccetto per cat. Over).</u>	2-EC 1 elemento acrobatico con fase di volo (si possono utilizzare ruota spinta e ruota saltata come elementi con fase di volo)	3-EC 1 salto ginnico con rotazione di ameno 360°	BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CDP Acrobatica UISP. Max 3 ginnici e acrobatici. <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce.</u> esempio: prima serie 1 B seconda serie 2 B (o viceversa) oppure prima (o seconda) serie 3 B
<u>Seconda serie: VD 5</u> EC p.0,50 <u>LO STESSO ELEMENTO</u> <u>NON PUO' SODDISFARE le</u> <u>EC 2 e 3</u>	Difficoltà richieste: 6 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o CDP acrobatica UISP.	1-EC 6 elementi differenti collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4 +2) <u>N.B. Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A (eccetto per cat. Over).</u>	2 – EC 1 elemento codificato minimo B a scelta ginnico o acrobatico	3-EC 2 elementi acrobatici in serie	
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. 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 Per la cat. Over i salti da 4.50 valgono 5	Difficoltà richieste: 1 salto del gruppo lavoro avanti 1 salto del gruppo lavoro indietro IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DEL PUNTEGGIO DEL LAVORO AVANTI E DI QUELLO INDIETRO	Lavoro avanti: valore p. 4.5 Tutti i salti di valore p. 5 della prima categoria. Lavoro avanti: valore p. 5 Dal trampolino: Pennello + salto avanti carpiato Pennello + salto avanti raggruppato con 180° Salto avanti raggruppato o carpiato + ruota/rovesciata Con o senza presalto: Ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + flic avanti	Lavoro 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	Lavoro indietro: valore p. 4.50 Tutti i salti di valore p. 5 della prima categoria. Lavoro indietro: valore p. 5 (utilizzabili anche i salti della terza cat. di valore p. 5). Dal trampolino fronte alle panche: Pennello + salto dietro raggruppato o carpiato Con o senza presalto: Rondata + flic tempo Rondata + flic + flic Rondata + salto indietro raggruppato con mezzo avv.	Lavoro 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 tramp. + sissone o enjambée a 2 o carpiato o ginnici con 180° (no pennello) arrivo sul tappetone Rondata arrivo sul tramp. + pennello 180° sul tramp. + salto avanti raggruppato Rondata + salto indietro carpiato Rondata + salto indietro teso

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 o indirette - 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. (ad eccezione della cat. Over)**

Prima serie: VD 5 EC p.0,50 <u>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3</u>	Difficoltà richieste: 6 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o CDP acrobatica UISP.	1-EC 6 elementi differenti collegati direttamente tra di loro senza interruzione. <u>N.B. Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A (eccezione per cat. Over).</u>	2-EC 1 elemento codificato minimo B GINNICO	3-EC 1 serie mista (min 2 elem)	BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CDP Acrobatica UISP. Max 3 ginnici e acrobatici. <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolate all'interno di una o entrambe le strisce.</u> esempio: prima serie 1 B seconda serie 2 B (o viceversa) oppure prima (o seconda) serie 3 B
Seconda serie: VD 5 EC p.0,50 <u>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3</u>	Difficoltà richieste: 6 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o CDP acrobatica UISP	1-EC 6 elementi differenti collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2) <u>N.B. Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A (eccezione per cat. Over).</u>	2-EC 1 elemento codificato minimo B a scelta ginnico o acrobatico	3-EC 1 elemento acrobatico con fase di volo (non si possono utilizzare ruota spinta e ruota saltata come elementi con fase di volo)	
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. 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 Per la cat. Over i salti da 4.50 valgono 5	Difficoltà richieste: 1 salto del gruppo lavoro avanti 1 salto del gruppo lavoro indietro IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DEL PUNTEGGIO DEL LAVORO AVANTI E DI QUELLO INDIETRO	Lavoro avanti: <u>valore p. 4.50</u> Tutti i salti di valore p. 5 della seconda categoria. Lavoro avanti: <u>valore p. 5</u> (utilizzabili anche i salti della quarta cat. di valore p. 5) Dall'assemblè: Salto avanti raggruppato o carpiato + rondata/ribaltata Salto avanti teso + ruota/rovesciata Salto avanti raggruppato o carpiato con 1 avv.	Lavoro avanti: <u>valore p. 5</u> (utilizzabili anche i salti della quarta cat. di valore p. 5) Dall'assemblè: Salto avanti teso con ½ avvitamento Salto avanti teso Salto avanti teso + kippe di testa Salto avanti teso + flic avanti Con o senza presalto: Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti raggruppato/carpiato Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti teso	Lavoro indietro: <u>valore p. 4.50</u> Tutti i salti di valore p.5 della seconda categoria. Lavoro indietro: <u>valore p.5</u> (utilizzabili anche i salti della quarta cat. di valore p. 5). Con o senza presalto: Rondata + salto indietro raggruppato con ½ avv. Rondata + salto tempo con ½ avv. Rondata + 1/2 giro e salto avanti raggruppato o carpiato (twist)	Lavoro indietro: <u>valore p.5</u> (utilizzabili anche i salti della quarta cat. di valore p. 5). Con o senza presalto Rondata + salto indietro teso Rondata + salto indietro teso + flic Rondata+ salto indietro teso con 1 avv. Rond + salto indietro teso con 1/2 avv.

QUARTA 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 o indirette - 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>Prima serie: VD 5</u> EC p.0,50 <u>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3 e 4</u>	Difficoltà richieste: 6 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o CDP acrobatica UISP.	1-EC 6 elementi differenti collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4 +2) <u>Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A.</u>	2-EC 1 elemento codificato minimo B a scelta <u>ginnico o acrobatico</u>	3 – 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	BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CDP Acrobatica UISP. Max 4, ginnici e acrobatici. <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce.</u> Esempio: prima serie 2 B e seconda serie 2 B oppure prima serie 1 B e seconda serie 3 B (o viceversa) oppure prima (o seconda) serie 4 B
<u>Seconda serie: VD 5</u> EC p.0,50 <u>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE Le EC 2 e 3</u>	Difficoltà richieste: 6 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o CDP acrobatica UISP	1-EC 6 elementi differenti collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4 +2) <u>Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A.</u>	2-EC 1 elemento codificato minimo B a scelta <u>ginnico o acrobatico</u>	3-EC 1 elemento con rovesciamento o ribaltamento avanti o indietro	
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. 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 Per la cat. Over i salti da 4.50 valgono 5	Difficoltà richieste: 1 salto del gruppo lavoro avanti 1 salto del gruppo lavoro indietro IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DEL PUNTEGGIO DEL LAVORO AVANTI E DI QUELLO INDIETRO	Lavoro avanti: <u>valore p.4.50</u> Tutti i salti di valore p. 5 della terza categoria. Lavoro avanti: <u>valore p. 5</u> Dall'assemblè: Salto avanti teso + rondata/ribaltata Salto avanti raggruppato o carpiato + rondata + flic (smezzato/unito) Salto avanti raggruppato o carpiato + ribaltata + cap. saltata/kippe di testa	Lavoro avanti: <u>valore p.5</u> Dall'assemblè: Salto avanti teso Salto avanti teso con 1/2 avv. Salto avanti teso con 1 avv. Salto avanti raggruppato o carpiato con 1 avvitamento e 1/2 Con o senza presalto Ribaltata con arrivo sul trampolino+ salto avanti teso Ribaltata con arrivo sul trampolino + salto avanti teso con 1/2 avv.	Lavoro indietro: <u>valore p.4.50</u> Tutti i salti di valore p. 5 della terza categoria.	Lavoro indietro: <u>valore p.5</u> Con o senza presalto: Rondata + twist raccolto o carpiato Rondata + salto indietro raggruppato con 1 avv. Rondata + salto indietro teso Rondata + salto indietro teso con 1/2 avv.to Rondata+ salto indietro teso con 1 avv.

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.**

<u>Prima serie VD: 5</u> EC p.0,50 <u>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3</u>	Difficoltà richieste: 5 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o CDP acrobatica UISP.	1-EC 5 elementi differenti collegati direttamente senza interruzioni <u>Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A.</u>	2-EC 1 elemento codificato minimo B a scelta ginnico o acrobatico	3-EC 1 salto ginnico di grande ampiezza o salto ginnico 540° di rotazione	BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CDP Acrobatica UISP. Max 4, ginnici e acrobatici. <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolate all'interno di una o di tutte e 3 le strisce.</u> prima serie 1 B seconda serie 1 B terza serie 2 B (o viceversa) <u>oppure</u> prima serie 2 B seconda serie 2 B terza serie 0 B (o viceversa) <u>oppure</u> prima serie 3 B seconda serie 1 B terza serie 0 B (o viceversa) <u>oppure</u> prima serie 4 B seconda e terza serie 0 B (o viceversa)
<u>Seconda serie VD: 5</u> EC p.0,50 <u>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3</u>	Difficoltà richieste: 5 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP GAF/GAM 2017 o CDP acrobatica UISP	1-EC 5 elementi differenti collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3) <u>Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A.</u>	2-EC 1 elemento codificato minimo B a scelta ginnico o acrobatico	3-EC 1 salto acrobatico INDIETRO senza appoggio delle mani (Si possono usare anche elementi spinta ad un piede)	
<u>Terza serie VD: 5</u> EC p.0,50 <u>LO STESSO ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3</u>	Difficoltà richieste: 5 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o CDP acrobatica UISP.	1-EC 5 elementi differenti collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3) <u>Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A.</u>	2-EC 1 elemento codificato minimo B a scelta ginnico o acrobatico	3-EC 1 salto acrobatico AVANTI senza appoggio delle mani (Si possono usare anche elementi spinta ad un piede anche laterali)	
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. Se l'atleta esegue 2 salti diff. per il lavoro avanti parte da p. 5,50 (NOTA D) Se l'atleta esegue 2 salti diff. per il lavoro indietro parte da p. 5,50 (NOTA D)	Difficoltà richieste: 2 salti del gruppo lavoro avanti differenti. Somma dei 2 salti 2 salti del gruppo lavoro indietro differenti. Somma dei 2 salti. <u>IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DEL PUNTEGGIO DEL LAVORO AVANTI E DI QUELLO INDIETRO</u> SE L'ATLETA ESEGUE 2 SALTU UGUALI AVRA' UNA PENALITA DI 3 PUNTI DAL PUNTEGGIO FINALE	Lavoro avanti: <u>valore p.5,50</u> Con o senza presalto: Ribaltata arrivo sul trampolino + salto avanti raggruppato/carpiato Ribaltata arrivo sul trampolino + salto avanti teso Ribaltata arrivo sul trampolino + salto avanti teso con 1 avv. .Dall'assemblè: Salto avanti teso + rond./rib. Salto avanti raggr./carpiato + rond. + flic (smezzato/unito) Salto avanti raggr./carpiato + ribaltata + cap. saltata/kippe di testa	Lavoro avanti: <u>valore p.5,50</u> Dall'assemblè: Salto avanti teso Salto av. teso + kippe di testa Salto avanti teso+ flic avanti Salto avanti teso con ½ avv Salto avanti teso con 1 avv. Salto avanti teso con avv 540° Salto avanti teso con 2 avv. Salto avanti raggr./carp con 360° Salto avanti raggr./carp con 540° Salto avanti teso + rond. + flic Salto avanti teso + ribaltata + cap. saltata/kippe di testa Doppio avanti raggr. (GAM)	Lavoro indietro: <u>valore p.5,50</u> Con o senza presalto: Rondata + salto indietro teso Rondata + salto indietro teso con 1/2 avv. Rondata+ salto indietro teso con 1 avv. Rondata + salto indietro teso + flic Rondata + salto indietro raggruppato/carpiato/teso con avvitamento 540° Rondata + salto tempo con ½ avv.	Lavoro indietro: <u>valore p. 5,50</u> Con o senza presalto: Rondata + twist raggruppato/carpiato Rondata + twist raggruppato/carpiato con ½ avvitamento Rondata + twist raggruppato/carpiato con 1 avvitamento Rondata + twist raggruppato/carpiato con avvitamento 540° Rondata + doppio salto raggruppato (solo GAM)

SESTA 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.**

<u>Prima serie VD: 5</u> EC p.0,50 <u>LO STESSO ELEMENTO PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3</u>	Difficoltà richieste: 5 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o CDP acrobatica UISP.	1-EC 5 elementi differenti collegati direttamente o indirettamente senza interruzioni (3+2 o 2+3). <u>Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A.</u>	2-EC 1 elemento codificato C a scelta <u>ginnico o acrobatico</u>	3-EC 1 salto ginnico di grande ampiezza con 180° di rotazione o 1 salto ginnico 360° di rotazione	BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CDP Acrobatica UISP. Max 4, ginnici e acrobatici. <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolute all'interno di una o di tutte e 3 le strisce.</u> prima serie 1 B seconda serie 1 B terza serie 2 B (o viceversa) <u>oppure</u> prima serie 2 B seconda serie 2 B terza serie 0 B (o viceversa) <u>oppure</u> prima serie 3 B seconda serie 1 B terza serie 0 B (o viceversa) <u>oppure</u> prima serie 4 B seconda e terza serie 0 B (o viceversa)
<u>Seconda serie VD: 5</u> EC p.0,50 <u>LO STESSO ELEMENTO PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3</u>	Difficoltà richieste: 5 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP GAF/GAM 2017 o CDP acrobatica UISP	1-EC 5 elementi differenti collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3). <u>Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A.</u>	2-EC 2 elementi codificati minimo B a scelta <u>ginnici o acrobatici</u>	3-EC 1 salto teso DIETRO con o senza avvitamento (spinta a 2 piedi)	
<u>Terza serie VD: 5</u> EC p.0,50 <u>LO STESSO ELEMENTO PUO' SODDISFARE le EC 2 e 3</u>	Difficoltà richieste: 5 elementi differenti codificati minimo di valore A presi dal CDP FIG GAF/GAM 2017 o CDP acrobatica UISP.	1-EC 5 elementi differenti collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3). <u>Non si possono usare capovolte avanti e indietro di valore A.</u>	2-EC 2 elementi codificati minimo B a scelta <u>ginnici o acrobatici</u>	3-EC 1 salto teso AVANTI con o senza avvitamento (spinta a 2 piedi)	
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. Se l'atleta esegue 2 salti diff. per il lavoro avanti parte da p. 5,50 (NOTA D) Se l'atleta esegue 2 salti diff. per il lavoro indietro parte da p. 5,50 (NOTA D)	Difficoltà richieste: 2 salti del gruppo lavoro avanti differenti. Somma dei 2 salti. 2 salti del gruppo lavoro indietro differenti. Somma dei 2 salti. <u>IL PUNTEGGIO FINALE E' DATO DALLA SOMMA DEL PUNTEGGIO DEL LAVORO AVANTI E DI QUELLO INDIETRO SE L'ATLETA ESEGUE 2 SALTI UGUALI AVRA' UNA PENALITA DI 3 PUNTI DAL PUNTEGGIO FINALE</u>	Lavoro avanti: <u>valore p.5,50</u> Con o senza presalto: Ribaltata con arrivo sul trampolino + salto avanti teso Ribaltata con arrivo sul trampolino + salto giro avanti teso con 1 avv. Dall'assemble: Salto avanti teso + rondata + flic Salto avanti teso + ribaltata + cap. saltata/kippe di testa	Lavoro avanti: <u>valore p.5,50</u> Dall'assemble: Salto avanti raggruppato o carpiato con 1 avv. Salto avanti raggruppato o carpiato con 1 avvitamento e ½ Salto avanti teso con ½ avv. Salto avanti teso con 1 avv. Salto av. teso con 1 avv. e ½ Salto avanti teso con 2 avv. Doppio salto avanti raggruppato (solo GAM)	Lavoro indietro: <u>valore p.5,50</u> Con o senza presalto Rondata + salto indietro teso con 1/2 avv. Rondata+ salto indietro teso con 1 avv. Rondata + salto indietro raggruppato/carpiato/teso con avvitamento 540° Rondata + doppio salto raggruppato (solo GAM)	Lavoro indietro: <u>valore p. 5,50</u> Con o senza presalto: Rondata + twist raggruppato/carpiato con ½ avvitamento Rondata + twist raggruppato/carpiato con avvitamento 360° Rondata + twist raggruppato/carpiato con avvitamento 540° Rondata + salto tempo con ½ avv.

