



2021 - 2025



Tabelle divise per categorie



Le categorie dalla PRIMA alla QUINTA possono attingere agli elementi della categoria superiore (gli elementi mantengono il valore della categoria di appartenenza)

La Responsabile di Giuria settore ACROBATICA Uisp Ginnastiche

La Responsabile UISP GINNASTICHE settore ACROBATICA

Sarah Riccò Elisa Perri



Categoria MINIPRIMA (valore massimo degli elementi 0.20)

	Α (.10			В 0.20					C	0.20		
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro	Capovolta avanti arrivo minimo in accosciata		Ruota		Ruota spinta		Verticale capovolta (a braccia tese)	Capovolta avanti arrivo a gambe R tese		Ronda	Ribalta	1 o 2	
avanti)	Verticale capovolta (a braccia piegate)		Ruota co	on 1 mano Ruota saltata			Rovesciata avanti				pied	i* avanti	
	Α (A 0.10 B 0.20 C						C	0.20				
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro dietro)	arrivo m	a indietro iinimo in sciata	Tic Tac	Rovesciata indietro	Capovolta alla vertic braccia pie	ale a	Capovolta dietro a braccia tese		Flic flac*			Capovolta dietro alla verticale a braccia tese	
			(inseriti co	A 0.10 ome ultimo ele	emento)		В 0.20						
ELEMENTI DI TENUTA 2"	•		solo se la posizione Candela Verticale 3		3 appoggi	Ponte + rovesciamo ppoggi (inserito come <u>pri</u> <u>elemento</u>)			nrona (inseriti (ins			Posizione ad I (inseriti come <u>ultimo</u> <u>elemento</u>)	
		A 0.10						В 0.20					
ELEMENTI GINNICI	Salto del gatto	Salto raccolto	Salto sforbiciato (no	Sisonne con apertura 135°		Enjar	mbeè apertura 180°	Salto	cosacco con giro		to pennello con ½ giro	Pennello con 1	
	Salto pennello	Salto cosacco	ampiezza)	Enjambeè apertura 135°		Sisc	nne apertura 180°	Salto	Salto del gatto con ½ giro		lto raccolto con ½ giro		
GIRI	В 0.20	Pivot	360°	C 0.20 Pivot 540°			Pivot 720°	Pivot 360° c		60° con g	amba libera a	a 90°	

^{*}elementi diversi se con arrivo a 1 o 2 piedi



Categoria PRIMA

	A 0.10					В	0.20		C 0.30			
ELEMENTI ACROBATICI	Capovolta avanti arrivo minimo in accosciata			cale capovolta accia piegate)		capovolta	Rovesciata	Capovolta avanti con	Rondata	Ribaltata con arrivo a 1 o 2	Flic	
(lavoro avanti)	Ruota	Ruota Ruota con 1 mano				(a braccia a tese)	avanti	<mark>alzate a</mark> gambe tese		piedi*	avanti	
		A 0.	.10			В	0.20			C 0.30	C 0.30	
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro dietro)	Capovolta	indietro accos		minimo in	Tic Tac	Rovesciata indietro	Capovolta dietro alla verticale a braccia piegate	Capovolta dietro a braccia tese	Flic flac	τ .	Capovolta dietro alla erticale a braccia tese	
*(eleme	enti diversi se co	n arrivo a	1 o 2 pi	edi)			0.10 ultimo elemento))	В 0.20			
ELEMENTI DI			-	D solo se la	Candela	\	/erticale 3 appogg	gi	Ponte + rovesciamento (inserito come primo elemento)			
TENUTA 2"	posiz	ione è m	ianteni	ita 2"	Orizzontale prona	Arabesque	Posizion	e ad I				
			A 0.	10			B 0.20	C 0.30				
	Salto del	Sal		Enjambeè apertura	Sisonne con apertura	Salto del	Salto raccolto con ½ giro	Salto cosacco con	Salto raccolto c	Enjambeè	<mark>Enjambeè</mark>	
ELEMENTI GINNICI	3			135°	135°	giro	Salto carpio apertura 180°	½ giro	1 giro	cambio	con ½ giro	
GINNICI	Salto sforbiciato (no ampiezza)	sforbiciato Salto Salto (no cosacco pennello		Salto pennello con ½ giro	Enjambeè apertura 180°	Sisonne apertura 180°	Pennello con 1 giro	Salto de gatto cor giro	Salto coca			
GIRI	В 0.20		Pivot 3	60°	C 0.30	Pivot 540°	Pivot 720°	F	Pivot 360° c	90°		



CATEGORIE SECONDA E TERZA

			A 0.10				B 0.20				C 0.30				
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro avanti)	Capovolta avanti arrivo minimo in accosciata **		Ruota spinta	Verticale capovolta		Capovolta avanti con alzata a	Ribaltata*	Flic avanti		Salto avanti raggruppato		ibaltata senza	Ruota senza		
	Ruota Ruota con 1 mano		Ruota saltata	Rovesciata avanti		gambe tese				to avar arpiato		mani	mani		
			A 0.10				B 0.20				C 0.	30			
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro	Capovolta indietro arrivo minimo in accosciata **		Tic Tac	Rovesc		Capovolta dietro alla verticale a braccia tese	Rondata	Capovolta dietro a		o dietro ruppat	to	alto	Flic smezzato		
dietro)			TIC Tac	indiet	ro verticale a braccia piegate		Flic flac*	<mark>braccia</mark> tese		o dietro rpiato	o te	empo	senza mani		
	(salti di	grande amp	A 0.10 piezza: consu	tare CdP	FIG GAF agg.to)		В 0.	C 0.30							
ELEMENTI GINNICI *(elementi	Salto de	Salto del sforbiciato		Salt racco		Salto raccolto	Salto cosacco co	Salto del on gatto	Salto pennello		Salto raccolto	Salto cosacco	Salto del gatto		
differenti se spinti a 1 o due piedi)	gatto	(no ampiez	Salto po		Salto carpiato (divaricato o unito)	con ½ giro	½ giro*	con ½ giro	con gir		con 1 giro	con 1 giro	con 1 giro		
GIRI	B 0.20	Piv	ot 360°	C 0.3	0	Pivot 540°	Pivot 540° Pivot 72			0° Pivot 360° con gamba libera a 90°			pera a 90°		

^{**}Elementi utilizzabili solo dalla Cat. Over.

^{*(}elementi diversi se con arrivo a 1 o 2 piedi)



CATEGORIA QUARTA, QUINTA E SESTA

			A 0.10)				C 0.30				
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro avanti)	Ruota	Ver	ticale capov	e capovolta Rovesciat avanti		ta Capovolta avanti		Ruota senza	Ribaltata	Salto avanti raggruppato senza o con ½ avvitamento	Salto avanti teso con o senza avvitamento (180° o 360°)	
	Nuota	Ruota spinta	Ruota saltata	Ruota con 1 mano	availu	gambe tese		mani	senza mani	Salto avanti carpiato senza o con ½ avvitamento	Salto avanti raggruppato o carpiato con avvitamento 360°	
			A 0.10)				B 0.20		(0.30	
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro dietro)	Tic Tac		Rovesciata		Capovolta dietro alla verticale a braccia		olta dietro rerticale a ccia tese	Salto indietr raggruppato carpiato sen o con ½ avvitament	o za Salto tempo	Salto dietro raggruppato o carpiato con	Capovolta dietro alla verticale a br. tese con 360°	
		indietro		piegate			Capovolta dietro Salto a braccia tese carp		Flic smezzato senza mani	avvitamento 360°	Salto dietro teso con o senza avvitamento (180° o 360°)	
			(salt	i di grand	A 0. le ampiezza: con		CdP FIG GAF	agg.to)		B 0.20		
ELEMENTI GINNICI	Salto o	Salto del gatto Salto pennell		nnello	nello Salto cosacc		Salto pennello con ½ giro		Salto cosacco con ½ giro*			
*(elementi differenti se spinti a 1 o due piedi)	Salto sforbiciato (no ampiezza)		Salto raccolto Salto del gatto giro		con ½	on ½ Salto raccolto con ½ giro		Salto carpiato (divaricato o unito)	Salto penr	nello con 1 giro		



