

MINI CODICE UISP ACROBATICA 2017





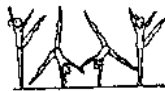






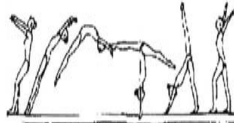
agg. 9 gennaio 2017

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 agosto 2014 e il CdP FIG GAF aggiornato.

CORPO LIBERO elementi acrobatici codificati di valore A

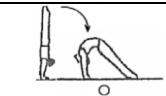
Gli elementi acrobatici ribaltata, flic flac indietro e avanti con arrivo su 1 o 2 gambe sono considerati elementi differenti di valore A

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

 <p>Cap. avanti 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 smezzato Codifica UISP - Valore A</p>

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

Capovolta dietro alla verticale (a braccia tese) elemento Valore B



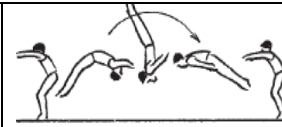
Dalla verticale tenuta o di passaggio scendere in ponte mantenuto 2" elemento Valore B



Capovolta avanti a gambe tese con arrivo in piedi a gambe tese unite (partenza gambe piegate) elemento Valore B



Capovolta dietro a gambe e braccia tese nel rotolamento anche con partenza da seduti (anche a gambe piegate). Valore B



Salto tempo Valore B



Salto teso dietro Valore B

ELEMENTI A SCELTA CODIFICATI di valore A - 3 EC MINI PRIMA – PRIMA CATEGORIA - tutte le posizioni vanno mantenute per 2"



posizione a i tenuta 2" Valore A



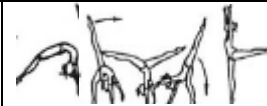
orizzontale prona tenuta 2" Valore A



Arabesque tenuto 2" Valore A



Verticale 3 appoggi (tenuta 2") gambe unite tese, **angolo delle anche aperto (requisito necessario per il riconoscimento come elemento codificato).** Valore A



Ponte + rovesciamento indietro Valore A



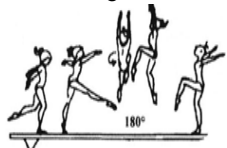
Candela tenuta 2" braccia libere Valore A

Capovolta avanti arrivo in squadra

ELEMENTI GINNICI CODIFICATI di valore A per tutte le categorie



Salto del gatto Valore A (da cdp)



Salto del gatto con 1/2 giro Valore A



Salto sforbiciato Valore A



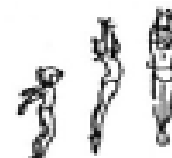
Salto del cosacco valore A



Salto del cosacco con 1/2 giro valore A



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



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



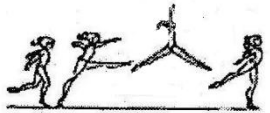






Salto raggruppato valore A






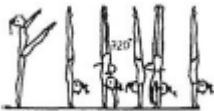
Salto raggruppato con 1/2 giro Valore A

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>Enjambè con apertura sagittale a 135° Valore A</p>	 <p>Enjambè sul posto apertura sagittale a 135° Valore A</p>	 <p>Enjambè laterale con ¼ di giro apertura 135° Valore A</p>	 <p>Salto carpiato/ divaricato apertura 135° Valore A</p>	 <p>Sissone apertura 135° Valore A</p>	 <p>Enjambè cambio apertura 135° Valore A</p>
<p>Fouettè apertura 135° Valore A</p> 		<p>Dalla quarta categoria i salti ginnici nel codice internazionale inseriti nella stessa tabella saranno considerati uguali</p>			

ELEMENTI GINNICI CODIFICATI DI VALORE B (CdP internazionale ultimo aggiornamento) utilizzabili da ginnasti /e OLTRE a quelli presenti sul cdp.

 <p>Giro saltato di 360° Elemento codificato cdp.2017 n°2.210</p>	 <p>Salto del gatto 360° Elemento codificato cdp.2017 n°2.211</p>	 <p>Salto raccolto 360° Elemento codificato cdp.2017 n°2.213</p>	 <p>Verticale con 540° oppure 720° in verticale (utilizzabile con la discesa in capovolta ... oppure come ultimo elemento) Elemento codificato UISP di valore B CdP 2017 n°. 3201</p>
---	---	--	---

N. B il salto pennello è riconosciuto da solo oppure dopo un elemento di valore A dalla Mini alla Quinta categoria

DALLA QUARTA CATEGORIA IN POI GLI ELEMENTI NON PRESENTI NEL MINICODICE DA UTILIZZARE SONO QUELLI PRESENTI SUL CODICE INTERNAZIONALE DEI PUNTEGGI FIG 2017/2020

Si fa presente che nel CdP alcuni elementi ginnici a Corpo Libero sono stati inseriti in tabella con lo stesso numero e quindi sono uguali. Nella composizione dell'esercizio la ginnasta deve eseguirne uno solo tra quelli elencati con lo stesso numero.

Link per scaricare il CdP 2017/2020 <http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/art>