

CODICE DEI PUNTEGGI UISP ACROBATICA

2021 – 2025



**ATTREZZO CORPO LIBERO
su STRISCIA**

Tabelle divise per categorie

Per tutti gli elementi non presenti nelle tabelle e rispettivi valori fare riferimento al CDP FGI GAF e GAM 2017

**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

Sarah Riccò

La Responsabile UISP GINNASTICHE settore ACROBATICA

Elisa Perri

Categoria MINIPRIMA (valore massimo degli elementi 0.20)

	A 0.10		B 0.20			C 0.20				
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro avanti)	Capovolta avanti arrivo minimo in accosciata		Ruota		Ruota spinta	Verticale capovolta (a braccia tese)	Capovolta avanti arrivo a gambe tese	Rondata	Ribaltata con arrivo a 1 o 2 piedi*	Flic avanti
	Verticale capovolta (a braccia piegate)		Ruota con 1 mano		Ruota saltata	Rovesciata avanti				
	A 0.10		B 0.20			C 0.20				
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro dietro)	Capovolta indietro arrivo minimo in accosciata		Tic Tac	Rovesciata indietro	Capovolta dietro alla verticale a braccia piegate	Capovolta dietro a braccia tese	Flic flac*		Capovolta dietro alla verticale a braccia tese	
	A 0.10 (inseriti come ultimo elemento)			B 0.20						
ELEMENTI DI TENUTA 2"	Gli elementi ottengono VD solo se la posizione è mantenuta 2"		Candela	Verticale 3 appoggi		Ponte + rovesciamento (inserito come <u>primo elemento</u>)	Orizzontale prona (inseriti come <u>ultimo elemento</u>)	Arabesque (inseriti come <u>ultimo elemento</u>)	Posizione ad I (inseriti come <u>ultimo elemento</u>)	
	A 0.10			B 0.20						
ELEMENTI GINNICI	Salto del gatto	Salto raccolto	Salto sforbiciato (no ampiezza)	Sisonne con apertura 135°		Enjambeè apertura 180°	Salto cosacco con ½ giro		Salto pennello con ½ giro	Pennello con 1 giro
	Salto pennello	Salto cosacco		Enjambeè apertura 135°		Sisonne apertura 180°	Salto del gatto con ½ giro		Salto raccolto con ½ giro	
GIRI	B 0.20	Pivot 360°		C 0.20	Pivot 540°	Pivot 720°		Pivot 360° con gamba libera a 90°		

*elementi diversi se con arrivo a 1 o 2 piedi

Categoria PRIMA

	A 0.10			B 0.20			C 0.30			
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro avanti)	Capovolta avanti arrivo minimo in accosciata	Verticale capovolta (a braccia piegate)		Ruota spinta	Verticale capovolta (a braccia tese)	Rovesciata avanti	Capovolta avanti con alzate a gambe tese	Rondata	Ribaltata con arrivo a 1 o 2 piedi*	Flic avanti
	Ruota	Ruota con 1 mano		Ruota saltata						
	A 0.10			B 0.20			C 0.30			
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro dietro)	Capovolta indietro arrivo minimo in accosciata			Tic Tac	Rovesciata indietro	Capovolta dietro alla verticale a braccia piegate	Capovolta dietro a braccia tese	Flic flac*	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese	
*(elementi diversi se con arrivo a 1 o 2 piedi)				A 0.10 (inseriti come ultimo elemento)			B 0.20			
ELEMENTI DI TENUTA 2"	Gli elementi ottengono VD solo se la posizione è mantenuta 2"			Candela	Verticale 3 appoggi			Ponte + rovesciamento (inserito come primo elemento)		
				Orizzontale prona	Arabesque	Posizione ad I				
	A 0.10			B 0.20			C 0.30			
ELEMENTI GINNICI	Salto del gatto	Salto raccolto	Enjambeè apertura 135°	Sisonne con apertura 135°	Salto del gatto con ½ giro	Salto raccolto con ½ giro	Salto cosacco con ½ giro	Salto raccolto con 1 giro	Enjambeè cambio	Enjambeè con ½ giro
	Salto sforbiciato (no ampiezza)	Salto cosacco	Salto pennello	Salto pennello con ½ giro	Enjambeè apertura 180°	Sisonne apertura 180°	Pennello con 1 giro	Salto del gatto con 1 giro	Salto cosacco con 1 giro	
GIRI	B 0.20	Pivot 360°		C 0.30	Pivot 540°	Pivot 720°		Pivot 360° con gamba libera a 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 gambe tese	Ribaltata*	Flic avanti	Salto avanti raggruppato	Ribaltata senza mani	Ruota senza mani		
	Ruota	Ruota con 1 mano	Ruota saltata	Rovesciata avanti				Salto avanti carpiato				
	A 0.10				B 0.20			C 0.30				
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro dietro)	Capovolta indietro arrivo minimo in accosciata **		Tic Tac	Rovesciata indietro	Capovolta dietro alla verticale a braccia piegate	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese	Rondata	Capovolta dietro a braccia tese	Salto dietro raggruppato	Salto tempo	Flic smezzo senza mani	
							Flic flac*		Salto dietro carpiato			
	A 0.10 (salti di grande ampiezza: consultare CdP FIG GAF agg.to)				B 0.20			C 0.30				
ELEMENTI GINNICI *(elementi differenti se spinti a 1 o due piedi)	Salto del gatto	Salto sforbiciato (no ampiezza)	Salto pennello	Salto raccolto	Salto cosacco*	Salto raccolto con ½ giro	Salto cosacco con ½ giro*	Salto del gatto con ½ giro	Salto pennello con 1 giro	Salto raccolto con 1 giro	Salto cosacco con 1 giro	Salto del gatto con 1 giro
			Salto pennello con ½ giro		Salto carpiato (divaricato o unito)							
GIRI	B 0.20	Pivot 360°		C 0.30	Pivot 540°		Pivot 720°	Pivot 360° con gamba libera 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				B 0.20			C 0.30		
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro avanti)	Ruota	Verticale capovolta			Rovesciata avanti	Capovolta avanti con alzata a gambe tese	Ruota senza mani	Ribaltata senza mani	Salto avanti raggruppato senza o con ½ avvitamento	Salto avanti teso con o senza avvitamento (180° o 360°)
		Ruota spinta	Ruota saltata	Ruota con 1 mano					Salto avanti carpiato senza o con ½ avvitamento	Salto avanti raggruppato o carpiato con avvitamento 360°
	A 0.10				B 0.20			C 0.30		
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro dietro)	Tic Tac	Rovesciata indietro	Capovolta dietro alla verticale a braccia piegate	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese	Salto indietro raggruppato o carpiato senza o con ½ avvitamento	Salto tempo	Salto dietro raggruppato o carpiato con avvitamento 360°	Capovolta dietro alla verticale a br. tese con 360°		
				Capovolta dietro a braccia tese	Salto dietro carpiato	Flic smezzato senza mani		Salto dietro teso con o senza avvitamento (180° o 360°)		
	A 0.10 (salti di grande ampiezza: consultare CdP FIG GAF agg.to)						B 0.20			
ELEMENTI GINNICI	Salto del gatto	Salto pennello	Salto cosacco*	Salto pennello con ½ giro	Salto cosacco con ½ giro*	Salto pennello con 1 giro				
	* (elementi differenti se spinti a 1 o due piedi) Salto sforbiciato (no ampiezza)	Salto raccolto	Salto del gatto con ½ giro	Salto raccolto con ½ giro	Salto carpiato (divaricato o unito)					

