



CODICE DEI PUNTEGGI UISP ACROBATICA 2021 - 2025

ATTREZZO CORPO LIBERO su STRISCIA

Tabelle divise per categorie



© KAYANN LEGG
SPORTSARTZOO.COM

**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
MA gli elementi mantengono il valore della categoria di appartenenza

*La responsabile di Giuria Acrobatica Uisp
Sarah Riccò*

*La responsabile Tecnica del Settore Acrobatica Uisp
Elisa Perri*

CATEGORIA MINIPRIMA

	A 0.10	B 0.20	C 0.20
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro avanti)	Capovolta avanti arrivo minimo in accosciata	Ruota	Capovolta avanti arrivo a gambe tese
		Ruota con 1 mano	
		Ruota spinta	Rondata
	Verticale capovolta a braccia piegate	Ruota saltata	Ribaltata*
		Verticale capovolta a braccia tese	Flic avanti
	Rovesciata avanti		
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro indietro)	Capovolta indietro arrivo minimo in accosciata	Tic Tac	Flic flac*
		Rovesciata indietro	
		Capovolta dietro alla verticale a braccia piegate	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese
		Capovolta dietro a braccia tese	
ELEMENTI GINNICI	Salto del gatto	Sisonne apertura 135°	Salto pennello con 1 giro
		Enjambeè* apertura 135°	
	Salto pennello	Carpio apertura 135°	
	Salto raccolto	Salto cosacco* con 1/2 giro	Enjambeè* apertura 180°
	Salto cosacco*	Pennello con 1/2 giro	
	Sforbiciata (no grande ampiezza)	Salto raccolto con 1/2 giro	Sisonne apertura 180°
Salto del gatto con 1/2 giro		Carpio apertura 180°	
PIVOT	Pivot 180° passè	Pivot 360° passè	Pivot 540° passè
		Pivot 180° gamba a 90°	Pivot 360° gamba a 90°
ELEMENTI DI TENUTA (ricevono VD solo se mantenuti 2")	Candela (inserito come ultimo)	Orizzontale prona (inserito come ultimo)	*elementi diversi se eseguiti a 1 o 2 piedi
		Arabesqua (inserito come ultimo)	
	Verticale 3 appoggi (inserito come ultimo)	Posizione ad I (inserito come ultimo)	
		Ponte + rovesciamento (inserito come primo)	

CATEGORIA PRIMA

	A 0.10	B 0.20	C 0.30
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro avanti)	Capovolta avanti arrivo minimo in accosciata	Ruota spinta	Rondata
		Ruota saltata	
	Verticale capovolta a braccia piegate	Verticale capovolta a braccia tese	Ribaltata*
		Rovesciata avanti	
	Ruota	Capovolta avanti con alzata a gambe tese	Flic avanti
Ruota con 1 mano			
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro indietro)	Capovolta indietro arrivo minimo in accosciata	Tic Tac	Flic flac*
		Rovesciata indietro	
		Capovolta dietro alla verticale a braccia piegate	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese
		Capovolta dietro a braccia tese	
ELEMENTI GINNICI	Salto del gatto	Salto raccolto con 1/2 giro	Salto raccolto con 1 giro
		Salto del gatto con 1/2 giro	
	Salto pennello	Salto cosacco* con 1/2 giro	Salto del gatto con 1 giro
	Salto pennello con 180°		
	Salto raccolto	Salto pennello con 1 giro	Salto cosacco* con 1 giro
	Salto cosacco*		
	Sforbiciata (no ampiezza)	Enjambeè*apertura 135°	Enjambeè cambio
Carpio apertura 135°			
Sisonne apertura 135°		Enjambeè* con 1/2 giro	
PIVOT	Pivot 180° passè	Pivot 360° passè	Pivot 540° passè
		Pivot 180° gamba a 90°	Pivot 360° gamba a 90°
ELEMENTI DI TENUTA (ottengono VD solo se la posizione è mantenuta 2")	Candela	Ponte + rovesciamento (inserito come primo elemento)	*elementi diversi se eseguiti a 1 o 2 piedi
	Orizzontale prona		
	Verticale 3 appoggi		
	Arabesque		
	Posizione ad I		
	Tutti inseriti come		

CATEGORIE SECONDA E TERZA

	A 0.10	B 0.20	C 0.30
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro avanti)	Capovolta avanti arrivo minimo in accosciata	Capovolta avanti con alzata a gambe tese	Salto avanti raccolto
	Verticale capovolta a braccia tese		Ribaltata*
	Rovesciata avanti	Ribaltata senza mani	
	Ruota	Flic avanti	
	Ruota con 1 mano		
	Ruota spinta		
		Ruota saltata	
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro indietro)	Capovolta indietro arrivo minimo in accosciata	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese	Salto dietro raccolto
		Rondata	Salto dietro carpiato
	Tic Tac	Flic flac*	Salto tempo
	Rovesciata indietro	Capovolta dietro a braccia tese	Flic smezzato senza mani
	Capovolta dietro alla verticale a braccia piegate		
ELEMENTI GINNICI	Salto del gatto	Salto raccolto con 1/2 giro	Salto raccolto con 1 giro
	Salto carpiato	Salto del gatto con 180°	
	Salto pennello	Salto cosacco* con 1/2 giro	Salto del gatto con 1 giro
	Salto pennello con 180°		
	Salto raccolto		
	Salto cosacco*		
	Sforbiciata (no ampiezza)	Salto pennello con 1 giro	Salto cosacco* con 1 giro
PIVOT	Pivot 180° gamba a 90°	Pivot 360° passè	Pivot 540° passè
			Salto del gatto con 180°
		Pivot 180° gamba impugnata	Pivot 360° gamba impugnata

* elementi differenti se eseguiti a 1 o 2 piedi
 elementi utilizzabili solo dalla categoria Over

CATEGORIE QUARTA, QUINTA E SESTA

	A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro avanti)	Verticale capovolta a braccia tese	Capovolta avanti con alzata a gambe tese	Salto avanti raccolto con avvitamento 180° o 360°	Salto avanti teso con avvitamento 180° o 360°
	Rovesciata avanti	Ruota senza mani	Salto avanti carpiato con avvitamento 180° o 360°	
	Ruota	Ribaltata senza mani		
	Ruota con 1 mano	Salto avanti raccolto	Salto avanti teso	
	Ruota spinta	Salto avanti carpiato	Twist raccolto o carpiato	
	Ruota saltata			
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro indietro)	Tic Tac	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese	Salto indietro raccolto con avvitamento 180° o 360°	Salto indietro teso con avviramento 180° o 360°
	Rovesciata indietro		Salto indietro raccolto con avvitamento 180° o 360°	
	Capovolta dietro alla verticale a braccia piegate	Salto tempo	Salto indietro teso	
		Flic smezzato senza mani	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese con 360°	
	Capovolta dietro a braccia tese	Salto indietro raccolto		
Salto indietro carpiato				
ELEMENTI GINNICI	Salto del gatto	Salto pennello con 1 giro		
	salto del gatto 180			
	Sforbiciata (no ampiezza)			
	Salto pennello			
	Salto pennello 180			
	Salto raccolto			
	Salto raccolto 180			
	salto carpiato			
	Salto cosacco*			
	Salto cosacco* 180			

*elemento differente se eseguito a 1 o 2 piedi