

# PROGRAMMA NAZIONALE ACROBATICA 2021-2025

Il programma è rivolto agli atleti che svolgono attività agonistica e prevede:

- Un **Campionato Individuale Femminile e Maschile** per le categorie Miniprima – Prima – Seconda – Terza – Quarta – Quinta – Sesta, con classifiche suddivise in base alle età delle/dei ginnaste/i in: allieve (solo femminile) – junior – senior – over.  
Vedi Tabella delle età per le suddivisioni di ciascuna categoria.
- Un **Campionato di Squadra** per le categorie Miniprima – Prima – Seconda – Terza con classifiche suddivise in base alle età delle/dei ginnaste/i in: allieve – junior – senior – over – misto.  
Vedi Tabella delle età per le suddivisioni di ciascuna categoria.

La classifica di “squadra mista” è determinata da squadre composte da ginnaste/i con livelli di età differenti (es: allieve+senior / allieve+junior / junior+senior / ecc.); non si intende mista per sesso.

Composizione della squadra: da un minimo di 2 ad un massimo di 4 atleti (possibilità di creare squadre miste per Società, miste per età e miste per sesso).

Ad ogni attrezzo devono salire 2 atleti: 2 atleti eseguono ciascuno le 2 serie del corpo libero, 2 atleti eseguono ciascuno i 2 salti del trampolino avanti, 2 atleti eseguono ciascuno i 2 salti del trampolino indietro.

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.

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.

Chi fosse impossibilitato pertanto a partecipare alle fasi Regionali potrà accedere direttamente alla fase Nazionale, previa informativa via mail alle Responsabili Nazionali di Settore.

Solo ed esclusivamente per la fascia Over, di tutte le categorie, l'ammissione al Campionato Nazionale viene fatta d'Ufficio.

## PARTECIPAZIONE ALLE GARE – SOSPENSIONE D’ATTIVITA’ – RETROCESSIONI

- Per il nuovo A.S. 2022/2023 sono obbligatori i passaggi di categoria in base alle classifiche del Campionato Nazionale 2022:
  - Primi/e 3 classificati/e per le categorie individuali di Miniprima e Prima.
  - Primo/a classificato/a per le categorie individuali dalla Seconda alla Sesta.
  - Squadra prima classificata per tutte le categorie.

Consultare le Annotazioni per Giudici e Tecnici e il Documento relativo ai Passaggi di Categoria per indicazioni più specifiche riguardo i passaggi obbligatori.

Non sono comunque ammesse retrocessioni rispetto alle categorie dell’A.S. 2021/2022 e per tutta la durata del Quadriennio.

- 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, qualora non sia già vincolato/a dai passaggi obbligatori.
- Nel caso di sospensione per un anno sportivo dalle gare l’atleta, quando riprende l’attività, deve rientrare nella Categoria dove aveva effettuato le ultime competizioni. 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.
- E’ prevista una categoria élite, che verrà determinata dopo le prove regionali in base alle classifiche generali. Prima del Campionato Nazionale verranno comunicate alle società le ginnaste facenti parte della categoria élite.
- 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.

## ATTREZZATURA

### Corpo libero

- Airtrack 15 mt + 2 mt tappetatura d’uscita
- Corsia a terra fino a 17 mt

### Trampolino avanti (possibilità di rincorsa con o senza panche)

- Panche per rincorsa: lunghezza 6 mt, altezza 40 cm
- Rincorsa senza panche: max 12 mt
- Tappetatura d’arrivo: lunghezza max 8 mt, altezza 40 cm + sarneige o corsia

### Trampolino indietro

- Panche per rincorsa: lunghezza 6 mt, altezza 40 cm



15 febbraio 2023

- Tappetatura d'arrivo: lunghezza max 6 mt, altezza 40 cm + sarneige o corsia

## CATEGORIA MINIPRIMA

<b>PRIMA SERIE</b> Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.	<b>SECONDA SERIE</b> Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.	<b>TRAMPOLINO AVANTI</b> A scelta rincorsa con o senza panche.	<b>TRAMPOLINO INDIETRO</b> Utilizzo obbligatorio delle panche.
<b>ELEMENTI</b>  4 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	<b>ELEMENTI</b>  4 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	<b>Punti 4.50</b>	
		Capovolta saltata  Salto divaricato/carpiato (apertura 135°)  Salto cosacco  Pennello flesso con rotazione 180°	<u>Partenza sul trampolino, fronte rivolta verso la panca:</u> 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
<b>EC</b>  1- 4 elementi collegati direttamente senza interruzione  2- Elemento di tenuta 2" preso da CdP Uisp Acrobatica  3- Elemento acrobatico	<b>EC</b>  1- 4 elementi collegati direttamente senza interruzione  2- Elemento ginnico di grande ampiezza (apertura 135°) <u>oppure</u> elemento ginnico con rotazione 180°  3- Elemento acrobatico	<b>Punti 5.00</b>	
		Sissonne con arrivo sul tappetone (ap. 135°)  Enjambeè a 2 con arrivo sul tappetone (ap. 135°)  Carpiato unito/divaricato  Cosacco con 180°  Capovolta con tuffo  Verticale con o senza repulsione, arrivo libero	Dall'assemblè: Ruota con mani sul tappetone, arrivo libero  Rondata con mani sul tappetone  Con o senza presalto: Ruota arrivo unito sul trampolino (1 piede alla volta) + pennello arrivo sul tappetone
Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie.  <b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b> Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. <b>Max 2.</b> <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.		<b>Tutti i salti, pt. 4.50 e pt. 5, possono essere eseguiti dalla rincorsa oppure partendo da ferme sul trampolino ed eseguendo un pennello preparatorio</b>	Rondata arrivo sul trampolino + pennello o altro salto ginnico preso dal Mini CdP UISP (arrivo su tappetone)  Rondata arrivo su trampolino+ pennello con ½ giro (arrivare sul tappetone) + cap. saltata
		<b>BONUS: 0,50</b> Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5	<b>BONUS: 0,50</b> Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5
		Ogni ginnasta può eseguire due salti per il lavoro avanti e due salti per il lavoro indietro. Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio migliore del lavoro avanti e il migliore del lavoro indietro.	

## CATEGORIA PRIMA

PRIMA SERIE Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.	SECONDA SERIE Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.	TRAMPOLINO AVANTI A scelta rincorsa con o senza panche.	TRAMPOLINO INDIETRO Utilizzo obbligatorio delle panche.
<b>ELEMENTI</b>  5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	<b>ELEMENTI</b>  5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	<b>Punti 4.50</b> 	
		Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.	Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.
<b>EC</b>	<b>EC</b>	<b>Punti 5.00</b> 	
1- 5 elementi collegati direttamente senza interruzione	1- 5 elementi collegati direttamente senza interruzione	Flic avanti Kippe di testa Salto avanti raccolto	<u>Fronte alle panche, partenza da fermi o con pennello preparatorio:</u> Flic (smezzato/unito) Raccolto + pennello 180° arrivo sul trampolino + capovolta saltata/salto ginnico spinto a due piedi (no pennello)
2- Elemento di tenuta 2" preso da CdP Uisp Acrobatica	2- Elemento ginnico di grande ampiezza (apertura 135°) <u>oppure</u> elemento ginnico con rotazione 180°	Enjambeè con 180° (apertura 135°) Cosacco con 180° Carpio divaricato con 180° (apertura 135°)	Pennello + raccolto 180° arrivo sul trampolino + capovolta saltata/salto ginnico spinto a due piedi (no pennello)
3- 2 elementi acrobatici differenti	3- Serie mista di 2 elementi	Ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + pennello Ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + cap. saltata	<u>Con o senza presalto:</u> Rondata con arrivo sul trampolino + pennello con 180° eseguito sul trampolino + capovolta saltata/salto ginnico spinto a due piedi (no pennello) Rondata + flic (unito/smezzato) Rondata + salto indietro raccolto
Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie.		<b>BONUS: 0,50</b> Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5	<b>BONUS: 0,50</b> Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5
<b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b> Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. <b>Max 2, obbligatoriamente ginnici e acrobatici.</b> <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.		Ogni ginnasta può eseguire due salti per il lavoro avanti e due salti per il lavoro indietro. Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio migliore del lavoro avanti e il migliore del lavoro indietro.	

**\*Tutti i salti con posizioni del corpo differenti (separate da /) sono da considerarsi salti differenti.**

**\*\*Per la categoria Over i salti da pt 4.5 valgono pt. 5**



## CATEGORIA SECONDA

PRIMA SERIE Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.	SECONDA SERIE Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.	TRAMPOLINO AVANTI A scelta rincorsa con o senza panche.	TRAMPOLINO INDIETRO Utilizzo obbligatorio delle panche.
<b>ELEMENTI</b>  6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	<b>ELEMENTI</b>  6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	<b>Punti 4.50**</b>	
		Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.	Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.
<b>EC</b>  1- 6 elementi collegati direttamente senza interruzione  Ad eccezione della categoria over che può collegarli indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)  2- Elemento acrobatico con fase di volo  3- Salto ginnico con rotazione almeno 360°	<b>EC</b>  1- 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)  2- Elemento codificato minimo B a scelta ginnico o acrobatico  3- 2 elementi acrobatici in serie	<b>Punti 5.00*</b>	
		Salto avanti carpiato Salto avanti raccolto/carpiato 180° Salto avanti raccolto/carpiato + cap. saltata Salto avanti raccolto/carpiato + flic avanti Rondata senza mani Flic avanti mani e piedi sul tappetone + salto avanti Salto avanti raggruppato o carpiato + ruota/rovesciata <u>Con o senza presalto:</u> Ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + flic avanti	<u>Con o senza presalto:</u> Rondata + flic tempo  Rondata + flic + flic (unito/smezzato)  Rondata + salto indietro raccolto con 180°  Rondata + salto indietro carpiato  Rondata + salto indietro teso  Rondata arrivo sul tramp. + pennello 180° arrivo sul tramp. + ginnici con 180° (no pennello)/salti grande ampiezza arrivo sul tappetone  Rondata arrivo sul tramp. + pennello 180° sul tramp. + salto avanti raccolto  <u>Dal trampolino fronte alle panche:</u>  Pennello + pennello + salto dietro raccolto o carpiato
Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie.  <b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b> Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. <b>Max 3, obbligatoriamente ginnici e acrobatici.</b> <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 oppure prima (o seconda) serie 3 B.		<b>BONUS: 0,50</b> Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5	<b>BONUS: 0,50</b> Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5
		Ogni ginnasta può eseguire due salti per il lavoro avanti e due salti per il lavoro indietro. Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio migliore del lavoro avanti e il migliore del lavoro indietro.	

**\*Tutti i salti con posizioni del corpo differenti (separate da /) sono da considerarsi salti differenti.**

**\*\*Per la categoria Over i salti da pt 4.5 valgono pt. 5**



## CATEGORIA TERZA

PRIMA SERIE Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.	SECONDA SERIE Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.	TRAMPOLINO AVANTI A scelta rincorsa con o senza panche.	TRAMPOLINO INDIETRO Utilizzo obbligatorio delle panche.
<b>ELEMENTI</b>  6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	<b>ELEMENTI</b>  6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	<b>Punti 4.50</b> 	
		Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.	Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.
<b>EC</b>  1- 6 elementi collegati direttamente senza interruzione  <b>Ad eccezione della categoria over che può collegarli indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)</b>  2- 1 elemento codificato minimo B ginnico  3- Serie mista (minimo 2 el.)	<b>EC</b>  1- 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)  2- Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico  3- Elemento acrobatico con fase di volo	<b>Punti 5.00</b> 	
		<u>Dalla rincorsa:</u>  Salto avanti raccolto/carpato + rondata/ribaltata  Salto avanti teso  Salto avanti teso + ruota/rovesciata  Salto avanti teso + kippe di testa  Salto avanti teso + flic avanti  Salto avanti teso 180°  Salto avanti raccolto/carpato con 360°  <u>Con o senza presalto:</u>  Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti raccolto/carpato  Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti teso	<u>Con o senza presalto:</u>  Rondata + salto indietro carpato con 180°  Rondata + salto tempo con 180°  Rondata + 1/2 giro e salto avanti raccolto o carpato (twist)  Rondata + salto indietro teso  Rondata + salto indietro teso + flic (unito/smezzato)  Rond + salto indietro teso con 180°  Rondata+ salto indietro teso con 360°
Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie.		<b>BONUS: 0,50</b> Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5	<b>BONUS: 0,50</b> Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5
<b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b> Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. <b>Max 3, obbligatoriamente ginnici e acrobatici.</b> <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 oppure prima (o seconda) serie 3 B.		Ogni ginnasta può eseguire due salti per il lavoro avanti e due salti per il lavoro indietro. Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio migliore del lavoro avanti e il migliore del lavoro indietro.	

**\*Tutti i salti con posizioni del corpo differenti (separate da /) sono da considerarsi salti differenti.**

**\*\*Per la categoria Over i salti da pt 4.5 valgono pt. 5**

## CATEGORIA QUARTA

<b>PRIMA SERIE</b> Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.	<b>SECONDA SERIE</b> Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.	<b>TRAMPOLINO AVANTI</b> A scelta rincorsa con o senza panche.	<b>TRAMPOLINO INDIETRO</b> Utilizzo obbligatorio delle panche.
<b>ELEMENTI</b>  6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	<b>ELEMENTI</b>  6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	<b>Punti 4.50</b> 	
		Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.	Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.
<b>EC</b>  1- 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)  2- 1 elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico  3- Serie acrobatica di due elementi con fase di volo, di cui 1 senza appoggio delle mani (spinta a 1 o 2 piedi)	<b>EC</b>  1- 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)  2- Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico  3- Elemento acrobatico con rovesciamento o ribaltamento, avanti o indietro	<b>Punti 5.00</b> 	
		<u>Dalla rincorsa:</u> Salto avanti teso Salto avanti teso con 180 Salto avanti teso con 360 Salto avanti raccolto/carpato con 540 Salto avanti teso + rondata/ribaltata Salto avanti raccolto/carpato + rondata + flic (smezzato/unito) Salto avanti raccolto/carpato + ribaltata + cap. saltata/kippe di testa <u>Con o senza presalto</u> Ribaltata con arrivo sul trampolino + salto avanti teso Ribaltata con arrivo sul trampolino + salto avanti teso con 180°	<u>Con o senza presalto:</u> Rondata + twist raccolto/carpato Rondata + salto indietro raccolto con 360° Rondata + salto indietro teso Rondata + salto indietro teso con 180° Rondata+ salto indietro teso con 360°
Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie.		<b>BONUS: 0,50</b> Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5	<b>BONUS: 0,50</b> Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5
<b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b> Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. <b>Max 4, obbligatoriamente ginnici e acrobatici.</b> <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		Ogni ginnasta può eseguire due salti per il lavoro avanti e due salti per il lavoro indietro. Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio migliore del lavoro avanti e il migliore del lavoro indietro.	

**\*Tutti i salti con posizioni del corpo differenti (separate da /) sono da considerarsi salti differenti.**

**\*\*Per la categoria Over i salti da pt 4.5 valgono pt. 5**



<b>PRIMA SERIE</b> Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.	<b>SECONDA SERIE</b> Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.	<b>SECONDA SERIE</b> Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.	<b>TRAMPOLINO AVANTI</b> A scelta rincorsa con o senza panche.	<b>TRAMPOLINO INDIETRO</b> Utilizzo obbligatorio delle panche.
<b>ELEMENTI</b>  5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	<b>ELEMENTI</b>  5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	<b>ELEMENTI</b>  5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM	<b>Punti 5.50</b>	
<b>EC</b>  <b>1)</b> 5 elementi collegati direttamente senza interruzione  <b>2)</b> 1 elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico  <b>3)</b> Salto ginnico di grande ampiezza (apertura 180°) <u>oppure</u> salto ginnico con rotazione 540°	<b>EC</b>  <b>1)</b> 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3)  <b>2)</b> Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico  <b>3)</b> Salto acrobatico INDIETRO senza posa delle mani (spinta a 1 o 2 piedi)	<b>EC</b>  <b>1)</b> 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3)  <b>2)</b> Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico  <b>3)</b> Salto acrobatico AVANTI senza posa delle mani (spinta a 1 o 2 piedi)	<u>Con o senza presalto:</u> Ribaltata arrivo sul trampolino + salto avanti raccolto/carpiato/teso  Ribaltata arrivo sul trampolino + salto avanti teso con 360°  <u>Dall'assemblè:</u> Salto teso + rond./rib.  Salto raccolto/carpiato + rond. + flic (smezzato/unito)  Salto raccolto/carpiato + ribaltata + cap. saltata/kippe di testa  Salto teso  Salto teso + kippe di testa/flic avanti  Salto teso con 180°/360°/540°/720°  Salto raccolto/carpiato con 360°/540°  Salto teso + rond. + flic  Salto teso + ribaltata + cap. saltata/kippe di testa	<u>Con o senza presalto:</u>  Rondata + salto teso  Rondata + salto teso con 180°  Rondata+ salto teso con 360°  Rondata + salto teso + flic (unito/smezzato)  Rondata + salto raccolto/carpiato/teso con 540°  Rondata + salto tempo con 180°  Rondata + twist raccolto/carpiato  Rondata + twist raccolto/carpiato con 180°  Rondata + twist raccolto/carpiato con 360°  Rondata + twist raccolto/carpiato con 540°
Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle tre serie.  <b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b> Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. <b>Max 4, obbligatoriamente ginnici e acrobatici.</b> <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o delle 3 strisce.</u>  Esempi: 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)			Ogni ginnasta DEVE eseguire due salti diversi per il lavoro avanti e due salti diversi per il lavoro indietro. Il punteggio finale è dato dalla somma dei 4 salti.  Se l'atleta esegue due salti uguali, o esegue un salto delle categorie inferiori, il VD del secondo salto avrà valore pt 3.00. <b>*Tutti i salti con posizioni del corpo e/o rotazioni differenti (separate da /) sono da considerarsi salti differenti.</b>	

## CATEGORIA SESTA

<b>PRIMA SERIE</b> Lo stesso elemento può soddisfare le EC 2 e 3.	<b>SECONDA SERIE</b> Lo stesso elemento può soddisfare le EC 2 e 3.	<b>SECONDA SERIE</b> Lo stesso elemento può soddisfare le EC 2 e 3.	<b>TRAMPOLINO AVANTI</b> A scelta rincorsa con o senza panche.	<b>TRAMPOLINO INDIETRO</b> Utilizzo obbligatorio delle panche.
<b>ELEMENTI</b>  5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	<b>ELEMENTI</b>  5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	<b>ELEMENTI</b>  5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	<b>Punti 5.50</b>	
<b>EC</b>  <b>1)</b> 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3)  <b>2)</b> 1 elemento codificato minimo C ginnico o acrobatico  <b>3)</b> Salto ginnico di grande ampiezza (apertura 180°) con rotazione 180° oppure salto ginnico con rotazione 540°	<b>EC</b>  <b>1)</b> 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3)  <b>2)</b> 2 Elementi codificato minimo B ginnici o acrobatici  <b>3)</b> Salto INDIETRO teso con o senza avvitamento	<b>EC</b>  <b>1)</b> 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3)  <b>2)</b> 2 Elementi codificato minimo B ginnici o acrobatici  <b>3)</b> Salto AVANTI teso con o senza avvitamento	<u>Con o senza presalto:</u>  Ribaltata arrivo sul trampolino + salto avanti teso  Ribaltata arrivo sul trampolino + salto avanti teso con 360°  <u>Dall'assemblè:</u>  Salto teso + rondata + flic  Salto teso + ribaltata + cap. saltata/kippe di testa  Salto teso con 180°/360°/540°/720°  Salto raccolto/carpiato con 360°/540°	<u>Con o senza presalto:</u>  Rondata + salto teso con 180°  Rondata+ salto teso con 360°  Rondata + salto raccolto/carpiato/teso con 540°  Rondata + salto tempo con 180°  Rondata + twist raccolto/carpiato con 180°  Rondata + twist raccolto/carpiato con 360°  Rondata + twist raccolto/carpiato con 540°
Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle tre serie.  <b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b> Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP.  <b>Non ci sono limiti, si assegnano tutti gli elementi di valore superiore ad A, ginnici e acrobatici.</b>  <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o delle 3 strisce.</u>			Ogni ginnasta DEVE eseguire due salti diversi per il lavoro avanti e due salti diversi per il lavoro indietro. Il punteggio finale è dato dalla somma dei 4 salti.  <b>Se l'atleta esegue due salti uguali, o esegue un salto delle categorie inferiori, il VD del secondo salto avrà valore pt 3.00.</b>  <b>*Tutti i salti con posizioni del corpo e/o rotazioni differenti (separate da /) sono da considerarsi salti differenti.</b>	

15 febbraio 2023