

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 **E** i 2 salti del trampolino indietro (! Non è possibile far eseguire trampolino avanti e trampolino indietro a 4 atleti differenti, in quanto nella classifica finale il trampolino è un unico attrezzo che unisce lavoro avanti e lavoro 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 sia al Campionato Individuale che a quello di Squadra.

- **Nelle gare di squadra non è possibile scendere di categoria rispetto alle gare individuali.**
- **E’ invece possibile, nelle gare di squadra, salire di una categoria rispetto alle gare individuali.**

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. 2023/2024 sono obbligatori i passaggi di categoria in base alle classifiche del Campionato Nazionale 2023:
 - Primi/e 3 classificati/e per le categorie individuali di Miniprima, Prima e Seconda.
 - Primo/a classificato/a per le categorie individuali dalla Terza 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. 2022/2023 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.
- ✚ 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
- ✚ Tappetatura d’arrivo: lunghezza max 6 mt, altezza 40 cm + sarneige o corsia

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.
ELEMENTI 4 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	ELEMENTI 4 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	Punti 4.50	
		Capovolta saltata Salto divaricato/carpato (apertura 90°) 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/carpato (90°) + 1 pennello con arrivo sul tappetone. 1 pennello + 1 pennello 1/2 giro arrivo sul trampolino + capovolta saltata
EC 1- 4 elementi collegati direttamente senza interruzione 2- Elemento di tenuta 2" preso da CdP Uisp Acrobatica 3- Elemento acrobatico	EC 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	Punti 5.00	
		Sissonne con arrivo sul tappetone (ap. 135°) Enjambeè a 2 con arrivo sul tappetone (ap. 135°) Carpiato unito Salto divaricato/carpato (apertura 135°) 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
		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 SALTO PENNELLO VD 3.50*	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
Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie. BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. Max 2. <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.		BONUS: 0,50 Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5	BONUS: 0,50 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.	

***Assegnato nel caso di massima svalutazione del salto eseguito.**

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.
ELEMENTI 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	ELEMENTI 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	Punti 4.50**	
		Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.	Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.
EC	EC	Punti 5.00 *	
1- 5 elementi collegati direttamente senza interruzione 2- Elemento di tenuta 2" preso da CdP Uisp Acrobatica 3- 2 elementi acrobatici differenti	1- 5 elementi collegati direttamente senza interruzione 2- Elemento ginnico di grande ampiezza (apertura 135°) oppure elemento ginnico con rotazione 180° 3- Serie mista di 2 elementi	Flic avanti Kippe di testa Salto avanti raccolto Enjambeè con 180° (apertura 135°) Cosacco con 180° Carpio divaricato con 180° (apertura 135°) Ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + pennello Ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + cap. saltata	<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) Pennello + raccolto 180° arrivo sul trampolino + capovolta saltata/salto ginnico spinto a due piedi (no pennello) <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. BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. Max 2, obbligatoriamente ginnici e acrobatici. <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.		BONUS: 0,50 Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5	BONUS: 0,50 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 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.
ELEMENTI 6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	ELEMENTI 6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	Punti 4.50**	
		Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.	Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.
EC 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°	EC 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	Punti 5.00*	
		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 (apertura 180°) 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. BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. Max 3, obbligatoriamente ginnici e acrobatici. Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce. esempio: prima serie 1 B seconda serie 2 B oppure prima (o seconda) serie 3 B.		BONUS: 0,50 Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5	BONUS: 0,50 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.
ELEMENTI 6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	ELEMENTI 6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	Punti 4.50**	
		Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.	Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.
EC 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- 1 elemento codificato minimo B ginnico 3- Serie mista (minimo 2 el.)	EC 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	Punti 5.00*	
		<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° Rondata + flic tempo + flic (unito o smezzato)
Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie. BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. Max 3, obbligatoriamente ginnici e acrobatici. Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce. esempio: prima serie 1 B seconda serie 2 B oppure prima (o seconda) serie 3 B.		BONUS: 0,50 Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5	BONUS: 0,50 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 QUARTA

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.
ELEMENTI 6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	ELEMENTI 6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	Punti 4.50**	
		Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.	Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.
EC	EC	Punti 5.00*	
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)	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	<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° Rondata + twist raccolto con 180°
Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie. BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. Max 4, obbligatoriamente ginnici e acrobatici. <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		BONUS: 0,50 Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5	BONUS: 0,50 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 QUINTA

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.	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.
ELEMENTI 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	ELEMENTI 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	ELEMENTI 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM	Punti 5.50	
EC 1) 5 elementi collegati direttamente senza interruzione 2) 1 elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico 3) Salto ginnico di grande ampiezza (apertura 180°) oppure salto ginnico con rotazione 540°	EC 1) 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3) 2) Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico 3) Salto acrobatico INDIETRO senza posa delle mani (spinta a 1 o 2 piedi)	EC 1) 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3) 2) Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico 3) 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/carpato/teso Ribaltata arrivo sul trampolino + salto avanti tesoro con 180°/360° <u>Dall'assemblè:</u> Salto tesoro + rond./rib. Salto raccolto/carpato + rond. + flic (smezzato/unito) Salto raccolto/carpato + ribaltata + cap. saltata/kippe di testa Salto tesoro Salto tesoro + kippe di testa/flic avanti Salto tesoro con 180°/360°/540°/720° Salto raccolto/carpato con 360°/540° Salto tesoro + rond. + flic Salto tesoro + ribaltata + cap. saltata/kippe di testa	<u>Con o senza presalto:</u> Rondato + salto tesoro Rondato + salto tesoro con 180° Rondato + salto tesoro con 360° Rondato + salto tesoro + flic (unito/smezzato) Rondato + salto raccolto/carpato/tesoro con 540° Rondato + salto tempo con 180° Rondato + twist raccolto/carpato Rondato + twist raccolto/carpato con 180° Rondato + twist raccolto/carpato con 360° Rondato + twist raccolto/carpato con 540°
Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle tre serie. BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. Max 4, obbligatoriamente ginnici e acrobatici. <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) oppure prima serie 2 B seconda serie 2 B terza serie 0 B (o viceversa) oppure prima serie 3 B seconda serie 1 B terza serie 0 B (o viceversa) oppure 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 4.00. *Tutti i salti con posizioni del corpo e/o rotazioni differenti (separate da /) sono da considerarsi salti differenti.	

CATEGORIA SESTA

PRIMA SERIE Lo stesso elemento può soddisfare le EC 2 e 3.	SECONDA SERIE Lo stesso elemento può soddisfare le EC 2 e 3.	SECONDA SERIE Lo stesso elemento può soddisfare le EC 2 e 3.	TRAMPOLINO AVANTI A scelta rincorsa con o senza panche.	TRAMPOLINO INDIETRO Utilizzo obbligatorio delle panche.
ELEMENTI 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	ELEMENTI 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	ELEMENTI 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	Punti 5.50	
EC 1) 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3) 2) 1 elemento codificato minimo C ginnico o acrobatico 3) Salto ginnico di grande ampiezza (apertura 180°) con rotazione 180° <u>oppure</u> salto ginnico con rotazione 540°	EC 1) 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3) 2) 2 Elementi codificato minimo B ginnici o acrobatici 3) Salto INDIETRO teso con o senza avvitamento	EC 1) 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3) 2) 2 Elementi codificato minimo B ginnici o acrobatici 3) 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 teso 180° 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/carpato con 360°/540°	<u>Con o senza presalto:</u> Rondata + salto teso con 180° Rondata+ salto teso con 360° Rondata + salto raccolto/carpato/teso con 540° Rondata + salto tempo con 180° Rondata + twist raccolto/carpato con 180° Rondata + twist raccolto/carpato con 360° Rondata + twist raccolto/carpato con 540°
Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle tre serie. BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. Non ci sono limiti, si assegnano tutti gli elementi di valore superiore ad A, ginnici e acrobatici. <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. Se l'atleta esegue due salti uguali, o esegue un salto delle categorie inferiori, il VD del secondo salto avrà valore pt 4.00. *Tutti i salti con posizioni del corpo e/o rotazioni differenti (separate da /) sono da considerarsi salti differenti.	

CODICE DEI PUNTEGGI UISP ACROBATICA

2021-2025

ATTREZZO CORPO LIBERO su STRISCIA

Tabelle divise per categoria



**Per tutti gli elementi non presenti nelle tabelle e rispettivi valori fare riferimento al
CDP FGI GAF e GAM 2022-2024**

**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	
		Rovesciata avanti	Ribaltata*
		Verticale capovolta a braccia tese	Flic 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
	Salto pennello	Enjambeè* apertura 135°	
		Carpio apertura 135°	
	Salto raccolto	Salto cosacco* con 1/2 giro	Enjambeè* apertura 180°
	Salto cosacco*	Pennello con 1/2 giro	Sisonne apertura 180°
	Sforbiciata (no grande ampiezza)	Salto raccolto con 1/2 giro	
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
	Rovesciata avanti		
	Ruota		Capovolta avanti con alzata a gambe tese
	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 180°		
	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 ultimo elemento		

CATEGORIE SECONDA e TERZA

	A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro avanti)	Capovolta avanti arrivo minimo in accosciata	Capovolta avanti con alzata a gambe tese	Salto avanti raccolto	Salto avanti raccolto con avvitamento 180° o 360°
	Verticale capovolta a braccia tese			
	Rovesciata avanti	Ribaltata*	Salto avanti carpiato	Salto avanti carpiato con avvitamento 180° o 360°
	Ruota			
	Ruota con 1 mano	Flic avanti	Ribaltata senza mani	Salto avanti teso
	Ruota spinta		Ruota senza mani	Twist raccolto o carpiato
	Ruota saltata			
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro indietro)	Capovolta indietro arrivo minimo in accosciata	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese	Salto dietro raccolto	Salto indietro raccolto con avvitamento 180° o 360°
		Rondata	Salto dietro carpiato	
	Tic Tac	Flic flac*	Salto tempo	Salto indietro carpiato con avvitamento 180° o 360°
	Rovesciata indietro	Capovolta dietro a braccia tese		Salto indietro teso
	Capovolta dietro alla verticale a braccia piegate			Flic smezzo senza mani
	ELEMENTI GINNICI	Salto del gatto	Salto raccolto con 1/2 giro	Salto raccolto con 1 giro
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*		Salto pennello con 1 giro	Salto cosacco* con 1 giro	
Sforbiciata (no ampiezza)				
PIVOT	Pivot 180° gamba a 90°	Pivot 540° passè	Pivot 720° passè	
		Pivot 180° gamba impugnata	Pivot 360° gamba impugnata	

* elementi differenti se eseguiti a 1 o 2 piedi

elementi utilizzabili solo dalla categoria Over

elementi valevoli per soddisfare EC "fase di volo" solo per la cat. Seconda

CATEGORIE QUARTA QUINTA 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 più
	Rovesciata avanti	Ruota senza mani	Salto avanti carpiato con avvitamento 180° o 360°	
	Ruota	Ribaltata senza mani	Salto avanti teso	
	Ruota con 1 mano	Salto avanti raccolto	Twist raccolto o carpiato	
	Ruota spinta	Salto avanti 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 avvitamento 180° o più
	Rovesciata indietro		Salto indietro carpiato 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/con 180°	Salto pennello con 1 giro	Salto pennello con giro 540°	
	Sforbiciata (no ampiezza)			
	Salto pennello/con 180°			
	Salto raccolto/con 180°			
	Salto cosacco*/con 180°			

*elemento differente se eseguito a 1 o 2 piedi

PROGRAMMA PROMOZIONALE ACROBATICA

2021-2025

Questo programma è pensato per avvicinare all'Acrobatica i corsi base in maniera graduale ed è aperto a tutti gli atleti tesserati UISP per l'anno in corso.

Sono ammessi atleti con entrambi i tesseramenti 22 B o 22 C.

Il programma prevede:

- ✚ Una **Rassegna Individuale** per due livelli tecnici, Base e Avanzato, con classifiche suddivise nelle diverse fasce di età. Vedi file Tabella Età per le suddivisioni di ogni livello.
- Ogni ginnasta deve presentare due serie al Corpo Libero, ciascuna composta da 4 elementi e due salti al Mini Trampolino, obbligatoriamente uno dal lavoro avanti e uno dal lavoro indietro.

- ✚ Una **Rassegna di Squadra** per due livelli tecnici, Base e Avanzato, con classifiche suddivise nelle diverse fasce di età. Vedi file Tabella Età per le suddivisioni di ogni livello.
- 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.

La classifica finale, sia per la gara Individuale che per quella di Squadra, viene divisa in 3 parti: **Fascia Oro, Fascia Argento, Fascia Bronzo. Eccetto per la categoria under 8 dove tutte le ginnaste verranno premiate in FASCIA ORO.**

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.

VALORE di PARTENZA dell'ESERCIZIO al CORPO LIBERO:

Valore di partenza di ogni serie **p. 5,50** - Ogni elemento non eseguito o non riconosciuto **p. 0,50**
Valore di partenza per un esercizio composto correttamente da 2 serie (p. 5,50 x 2) = **punti 11,00**
Punteggio massimo al Corpo Libero per un esercizio composto correttamente:
VP + penalità di esecuzione (max 10,00) = punti 31,00

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 serie a partire al cenno del giudice (che verrà dato all'inizio di ogni striscia). Ogni serie è costituita da **4 elementi** da eseguirsi in successione e combinati in modo scorrevole. A seconda delle richieste del livello tecnico, alcuni elementi (per ogni serie) dovranno essere collegati direttamente, gli altri potranno essere eseguiti anche in modo indiretto, cioè con l'aggiunta di passi o collegamenti di danza fra l'uno e l'altro senza incorrere in nessuna penalità.

Nelle serie di **Livello Base** 2 elementi potranno essere ripetuti tra la prima e la seconda serie.
Nelle serie di **Livello Avanzato** solo 1 elemento potrà essere ripetuto tra la prima e la seconda serie.

Per gli esercizi al suolo non è previsto accompagnamento musicale ma è possibile usare un musica di sottofondo che non incida però sullo svolgimento delle due serie acrobatiche, in quanto spetta al giudice dare il via ad entrambe le serie.

VALORE di PARTENZA MINI-TRAMPOLINO:

Valore del salto dal gruppo LAVORO AVANTI + Valore del salto dal gruppo LAVORO INDIETRO = **VP**
Punteggio al Mini-Trampolino = VP – Penalità di esecuzione dei 2 salti.

CORPO LIBERO

LIVELLO BASE

- ✚ Due serie composte da 4 elementi ciascuna, scelti dalla griglia sottostante.
- ✚ Prima serie: 2 elementi collegati direttamente e 2 elementi collegati indirettamente.
Seconda serie: 2 elementi collegati direttamente e 2 elementi collegati indirettamente.

Due elementi possono essere ripetuti tra la prima e la seconda serie.

NB: gli elementi della stessa casella con posizioni differenti del corpo sono, come da CdP, da considerarsi differenti. Si possono quindi utilizzare più elementi della stessa cella.

CAPOVOLTA AVANTI	CAPOVOLTA INDIETRO	CAPOVOLTA SALTATA con <i>piccola</i> fase di volo	CAPOVOLTA LATERALE (partenza e arrivo in ginocchio)	ROTOLINO LATERALE (partenza e arrivo supino)
GATTO, PENNELLO, SFORBICIATA, RACCOLTO, ENJAMBEE' 45°, DIVARICATO 45°	STACCATA (2'') anche con l'appoggio delle mani	RUOTA	CANDELA (2'')	SALTO ARTISTICO con 180° di rotazione
PONTE (2'') da terra	MEZZO GIRO sugli AVAMPIEDI	SQUADRA A GAMBE DIVARICATE (posizione segnata)	VERTICALE SCAMBIATA o VERTICALE	CAPOVOLTA INDIETRO con arrivo a gambe tese (divaricate o unite)

LIVELLO AVANZATO

- 🏳️ Due serie composte da 4 elementi ciascuna, scelti dalla griglia sottostante.
- 🏳️ Prima serie: 3 elementi collegati direttamente e 1 elemento eseguito singolarmente.
- 🏳️ Seconda serie: 3 elementi collegati direttamente e 1 elemento eseguito singolarmente.

Un elemento può essere ripetuto tra la prima e la seconda serie.

NB: gli elementi della stessa casella con posizioni differenti del corpo sono, come da CdP, da considerarsi differenti. Si possono quindi utilizzare più elementi della stessa cella.

CAPOVOLTA AVANTI, CAPOVOLTA INDIETRO	ROVESCIAATA AVANTI, ROVESCIAATA INDIETRO	CAPOVOLTA SALTATA con <i>evidente</i> fase di volo	SALTO ARTISTICO con 180° o 360° di rotazione	PONTE + ROVESCIAAMENTO INDIETRO, VERTICALE + CADUTA IN PONTE
VERTICALE UNITA gambe libere	STACCATA 2" senza l'appoggio delle mani	RUOTA, RUOTA CON UNA MANO, RUOTA SPINTA	CANDELA (2") e SALIRE IN PIEDI SENZA L'APPOGGIO DELLE MANI	GATTO, SFORBICIATA, PENNELLO, RACCOLTO, SISONNE 90°, ENJAMBEE' 90° DIVARICATO 90°
PONTE (2") da terra o in piedi	GIRO IN PASSE' 180°	SQUADRA A GAMBE UNITE O DIVARICATE (posizione segnata)	VERTICALE CAPOVOLTA	VERTICALE 3 APPOGGI (2")

MINI TRAMPOLINO

LIVELLO BASE

LAVORO AVANTI

Punti 4.00	Punti 4.50	Punti 5.00
<p>Pennello</p> <p>Pennello raccolto</p> <p>Capovolta avanti saltata con arrivo seduto</p>	<p>Pennello con 90° di rotazione</p> <p>Pennello con 180° di rotazione</p> <p>Da fermi eseguire: 3 pennelli, al quarto uscire con pennello</p>	<p>Da fermi eseguire: pennello + raccolto + pennello + pennello in uscita</p> <p>Con appoggio delle mani sul tappeto d'arrivo: eseguire 3 rimbalzi per portarsi alla verticale (discesa libera)</p>

LAVORO INDIETRO

Punti 4.00	Punti 4.50	Punti 5.00
<p>Pennello all'indietro</p> <p>Pennello con 180° di rotazione</p>	<p>Pennello (arrivo sul tappetone) + pennello 180° + capovolta avanti</p> <p>Due pennelli + pennello 180° + pennello in uscita</p>	<p>Due pennelli + pennello 180° + raccolto in uscita</p> <p>Con o senza rincorsa: ruota con arrivo costale</p>

LIVELLO AVANZATO

LAVORO AVANTI

Punti 4.00	Punti 4.50	Punti 5.00
<p>Pennello raccolto</p> <p>Capovolta avanti saltata con arrivo in piedi</p>	<p>Pennello con 270° di rotazione</p> <p>Pennello con 360° di rotazione</p> <p>Da fermi: eseguire 3 pennelli, al quarto uscire con pennello 180°</p>	<p>Da fermi eseguire: pennello + salto divaricato o carpiato + pennello + salto raccolto in uscita</p> <p>Verticale con arrivo disteso (battuta sul trampolino e posa delle mani sul tappetone)</p>

LAVORO INDIETRO

Punti 4.50	Punti 5.00	Punti 5.50
<p>Pennello + pennello 180° (arrivo sul trampolino) + capovolta avanti</p> <p>Raccolto con 180° di rotazione (arrivo sul tappetone) + capovolta avanti</p> <p>Due pennelli + pennello 180° + raccolto in uscita</p>	<p>Con o senza rincorsa: ruota con arrivo in affondo</p> <p>Con o senza rincorsa: rondata arrivo in ginocchio, in posizione tenuta</p>	<p>Pennello + pennello 180° (arrivo sul trampolino) + capovolta avanti</p> <p>Raccolto con 180° di rotazione (arrivo sul tappetone) + capovolta avanti</p> <p>Due pennelli + pennello 180° + raccolto in uscita</p>