

# PROGRAMMA NAZIONALE ACROBATICA

## 2025-2026

### CATEGORIE MINI 1, MINI 2, MINIPRIMA, PRIMA, SECONDA E TERZA CATEGORIE QUARTA, QUINTA E SESTA (campionato individuale e a squadre)

#### Anno 2025/2026

| PULCINE                             | ALLIEVE                                | JUNIOR                            | SENIOR                                    | OVER  |
|-------------------------------------|--|-----------------------------------|---|---|
| UNDER 8<br>2021-2020-2019-<br>2018* | 8 – 10 anni<br>2018*-2017- 2016 – 2015 | 11 – 13 anni<br>2014 - 2013 -2012 | 14 anni e successivi<br>2011 e precedenti | 23 anni e successivi<br>2004 e precedenti** |

#### Anno 2026/2027

| PULCINE                             | ALLIEVE                                  | JUNIOR                            | SENIOR                                    | OVER  |
|-------------------------------------|--|-----------------------------------|---|---|
| UNDER 8<br>2022-2021-2020-<br>2019* | 8 – 10 anni<br>2019*-2018 -2017-<br>2016 | 11 – 13 anni<br>2015 -2014 - 2013 | 14 anni e successivi<br>2012 e precedenti | 23 anni e successivi<br>2005 e precedenti** |

#### Anno 2027/2028

| PULCINE                             | ALLIEVE                                 | JUNIOR                         | SENIOR                                    | OVER  |
|-------------------------------------|---|--------------------------------|---|---|
| UNDER 8<br>2023-2022-2021-<br>2020* | 8 – 10 anni<br>2020*-2019-2018-<br>2017 | 11 – 13 anni<br>2016-2015-2014 | 14 anni e successivi<br>2013 e precedenti | 23 anni e successivi<br>2006 e precedenti** |

#### 2028/2029

| PULCINE                             | ALLIEVE                                  | JUNIOR                         | SENIOR                                    | OVER  |
|-------------------------------------|--|--------------------------------|---|---|
| UNDER 8<br>2024-2023-2022-<br>2021* | 8 – 10 anni<br>2021*-2020- 2019-<br>2018 | 11 – 13 anni<br>2017-2016-2015 | 14 anni e successivi<br>2014 e precedenti | 23 anni e successivi<br>2007 e precedenti** |

### CATEGORIE MASCHILI (campionato individuale)

#### Anno 2025/2026

| PULCINI                         | JUNIOR                     | SENIOR                                    | OVER  |
|---------------------------------|----------------------------|---|---|
| UNDER 8<br>2021-2020-2019-2018* | 8 – 12 anni<br>2017 – 2013 | 13 anni e successivi<br>2012 e precedenti | 23 anni e successivi<br>2003 e precedenti** |

#### Anno 2026/2027

| PULCINI                         | JUNIOR                     | SENIOR                                    | OVER  |
|---------------------------------|----------------------------|---|---|
| UNDER 8<br>2021-2020-2019-2018* | 8 – 12 anni<br>2017 – 2013 | 13 anni e successivi<br>2012 e precedenti | 23 anni e successivi<br>2003 e precedenti** |

#### Anno 2027/2028

| PULCINI                         | JUNIOR                     | SENIOR                                    | OVER  |
|---------------------------------|----------------------------|---|---|
| UNDER 8<br>2021-2020-2019-2018* | 8 – 12 anni<br>2017 – 2013 | 13 anni e successivi<br>2012 e precedenti | 23 anni e successivi<br>2003 e precedenti** |

#### Anno 2028/2029

| PULCINI                         | JUNIOR                     | SENIOR                                    | OVER  |
|---------------------------------|----------------------------|---|---|
| UNDER 8<br>2021-2020-2019-2018* | 8 – 12 anni<br>2017 – 2013 | 13 anni e successivi<br>2012 e precedenti | 23 anni e successivi<br>2003 e precedenti** |

- ❑ **IN TUTTE LE CATEGORIE, I/LE GINNASTI/E AL COMPIMENTO DEI 18 ANNI POSSONO DECIDERE SE RIMANERE NELLA CATEGORIA SENIOR O PASSARE ALLA CATEGORIA OVER, IN BASE AL PROPRIO LIVELLO TECNICO. RESTA COMUNQUE L'OBBLIGO DI ACCEDERE ALLA CATEGORIA OVER A PARTIRE DAI 23 ANNI.**

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

- Un **Campionato Individuale Femminile e Maschile** per le categorie Mini 1 - Mini 2 - Miniprima – Prima – Seconda – Terza – Quarta – Quinta – Sesta, Miniprima pro – Prima pro – Seconda pro – Terza pre – Quarta pro – Quinta pro – Sesta pro , con classifiche suddivise in base alle età delle/dei ginnaste/i in: pulcine/i - allieve (solo femminile) – junior – senior – over.  
Vedi Tabella delle età per le suddivisioni di ciascuna categoria.
- Un **Campionato di Squadra** per le categorie Mini 1 - Mini 2 - Miniprima – Prima – Seconda – Terza – Quarta – Quinta – Sesta con classifiche suddivise in base alle età delle/dei ginnaste/i in: pulcine - 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 (solo nella categoria PRO) (! 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.

La classifica finale **per la categoria PULCINE tutte le ginnaste verranno premiate in FASCIA ORO.**

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

- Per il nuovo A.S. 2025/2026 non sono obbligatori i passaggi di categoria in base alle classifiche del Campionato Nazionale 2025:

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. 2024/2025 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

*La Responsabile di Giuria Acrobatica Uisp*  
*Sara Cattaneo*

*La Responsabile Tecnica del Settore Acrobatica Uisp*  
*Elisa Perri*

| PRIMA SERIE  | SECONDA SERIE  | <b>TRAMPOLINO AVANTI</b><br>A scelta rincorsa con o senza panche.  |
|--|--|--|
| <b>ELEMENTI</b><br>4 elementi, 2 dei quali possono essere ripetuti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica. | <b>ELEMENTI</b><br>4 elementi, 2 dei quali possono essere ripetuti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica. | <b>PUNTI 4.00</b><br>Salto pennello<br>Salto raccolto<br>Capovolta avanti con arrivo seduti  |
| <b>EC</b><br>1- 2 elementi collegati direttamente senza interruzione<br>2- 2 elementi collegato indirettamente     | <b>EC</b><br>1- 2 elementi collegati direttamente senza interruzione<br>2- 2 elementi collegato indirettamente     | <b>PUNTI 4.50</b><br>Pennello con 90° di rotazione<br>Pennello con 180° di rotazione<br>Da fermi, fronte al tappeto eseguire: 1 pennello sul telo e 1 pennello con arrivo sul tappeto                        |
|  |  | <b>PUNTI 5.00</b>  |
|  |  | Da fermi eseguire: 2 pennelli + pennello in uscita<br>Capovolta avanti con arrivo in piedi<br>Con appoggio delle mani sul tappeto d'arrivo: eseguire 3 rimbalzi per portarsi alla verticale (discesa libera) |

| <b>PRIMA SERIE</b>   | <b>SECONDA SERIE</b>   | <b>TRAMPOLINO AVANTI</b><br>A scelta rincorsa con o senza panche.  | <b>TRAMPOLINO INDIETRO</b><br>Utilizzo obbligatorio delle panche.   |
|--|--|--|---|
| <b>ELEMENTI</b><br><br>4 elementi, 1 dei quali possono essere ripetuti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica. | <b>ELEMENTI</b><br><br>4 elementi, 1 dei quali possono essere ripetuti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica. | <b>PUNTI 4.00</b><br><br>Salto raccolto<br><br>Salto pennello con 180°   | <b>PUNTI 4.00</b><br><br>Da fermi sul telo fronte alla panca eseguire:<br>1 pennello + 1 pennello sul tappeto<br><br>1 pennello + 1 pennello 180° sul tappeto   |
| <b>EC</b><br><br>1. 3 elementi collegati direttamente senza interruzione<br><br>2. 1 elemento collegato indirettamente | <b>EC</b><br><br>1. 3 elementi collegati direttamente senza interruzione<br><br>2. 1 elemento collegato indirettamente | <b>PUNTI 4.50</b><br><br>Capovolta avanti con arrivo in piedi<br><br>Salto raccolto con 180°<br><br>Salto pennello con 360°  | <b>PUNTI 4.50</b><br><br>Da fermi sul telo fronte alla panca eseguire:<br>1 pennello + 1 pennello + 1 pennello 180° con arrivo sul tappeto<br><br>1 pennello + 1 pennello + 1 pennello con arrivo sul tappeto   |
|  |  | <b>PUNTI 5.00</b>  | <b>PUNTI 5.00</b>   |
|  |  | Da fermi sul telo fronte al tappeto eseguire:<br>1 pennello +<br>1 raccolto + 1 pennello+<br>pennello 180° arrivo sul tappeto<br><br>1 pennello +<br>1 raccolto + 1 pennello +<br>raccolto arrivo sul tappeto<br><br>Con o senza rincorsa:<br><br>verticale arrivo supino<br><br>capovolta saltata | Da fermi sul telo fronte alla panca eseguire:<br>1 pennello + 1 pennello + raccolto con arrivo sul tappeto<br><br>1 pennello + 1 raccolto + pennello 180° con arrivo sul tappeto<br><br>1 pennello + 1 pennello 180° con arrivo sul tappeto + capovolta avanti<br><br>Ruota |

**CATEGORIA MINI PRIMA SMART**

| <b>PRIMA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>SECONDA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>TRAMPOLINO AVANTI</b><br>A scelta rincorsa con o senza panche.  |
|--|--|--|
| <b>ELEMENTI</b><br>4 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 25 - 29  | <b>ELEMENTI</b><br>4 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 25 - 29  | <b>PUNTI 3.50</b><br><b>Salto Pennello</b><br><b>Capovolta avanti</b>  |
| <b>EC</b><br>1. 4 elementi collegati direttamente senza interruzione<br>2. Elemento di tenuta 2" preso da CdP Uisp Acrobatica<br>3- Elemento acrobatico  | <b>EC</b><br>1. 4 elementi collegati direttamente senza interruzione<br>2. Elemento ginnico di grande ampiezza (apertura 135°) <u>oppure</u> elemento ginnico con rotazione 180°<br>3- Elemento acrobatico | <b>PUNTI 4.50</b><br>Capovolta saltata<br>Salto divaricato/carpato (apertura 90°)<br>Salto cosacco<br>Pennello flesso con rotazione 180°<br>Enjambee a due piedi (apertura 90°)<br>Sissonne con arrivo sul tappetone (apertura 90°)  |
|  |  | <b>PUNTI 5.00</b>  |
| Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie.<br><b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b><br>Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP.<br><b>Max 2.</b><br><u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce.</u><br>esempio: prima serie 1 B seconda serie 1 B oppure prima (o seconda) serie 2 B. |  | Sissonne con arrivo sul tappetone (ap. 135°)<br>Enjambee a 2 con arrivo sul tappetone (ap. 135°)<br>Carpiato unito<br>Salto divaricato/carpato (apertura 135°)<br>Cosacco con 180°<br>Capovolta con tuffo<br>Verticale con o senza repulsione, arrivo libero<br><b>Tutti i salti, pt. 3.50, pt. 4.50 e pt. 5, possono essere eseguiti dalla rincorsa oppure partendo da ferme sul trampolino ed eseguendo un pennello preparatorio</b><br><b>BONUS: 0,50</b><br>Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5 |

| <b>PRIMA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>SECONDA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.  | <b>TRAMPOLINO AVANTI</b><br>A scelta rincorsa con o senza panche.   | <b>TRAMPOLINO INDIETRO</b><br>Utilizzo obbligatorio delle panche.   |
|--|---|---|---|
| <b>ELEMENTI</b><br><br>4 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24  | <b>ELEMENTI</b><br><br>4 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24   | <b>PUNTI 3.50</b><br>Salto pennello<br>Capovolta avanti   | <b>PUNTI 3.50</b><br>Partenza sul trampolino, fronte rivolta verso la panca eseguo due pennelli sul trampolino + 1 salto pennello per arrivare sul tappeto  |
|  |   | <b>Punti 4.50</b><br>Capovolta saltata<br><br>Salto divaricato/carpiato (apertura 90°)<br><br>Salto cosacco<br><br>Pennello flesso con rotazione 180°<br><br>Enjambee a due piedi (apertura 90°)<br><br>Sissonne con arrivo sul tappetone (apertura 90°)      | <b>Punti 4.50</b><br><br><u>Partenza sul trampolino, fronte rivolta verso la panca:</u><br>1 pennello + 1 raccolto + pennello + 1 pennello arrivo sul tappetone<br><br>1 pennello + 1 raccolto + 1 divaricato/carpiato (90°) + 1 pennello con arrivo sul tappetone.<br><br>1 pennello + 1 pennello 1/2 giro arrivo sul trampolino + capovolta saltata   |
| <b>EC</b><br><br>1. 4 elementi collegati direttamente senza interruzione<br><br>2. Elemento di tenuta 2" preso da CdP Uisp Acrobatica<br><br>3. Elemento acrobatico (avanti o indietro)  | <b>EC</b><br><br>1. 4 elementi collegati direttamente senza interruzione<br><br>2. Elemento ginnico di grande ampiezza (apertura 135°) <u>oppure</u> elemento ginnico con rotazione 180°<br><br>3. Elemento acrobatico (diverso da quello nella prima serie e in differente direzione, avanti o indietro) | <b>Punti 5.00</b>   |   |
|  |   | Sissonne con arrivo sul tappetone (ap. 135°)<br>Enjambee a 2 con arrivo sul tappetone (ap. 135°)<br>Carpiato unito<br>Salto divaricato/carpiato (apertura 135°)<br>Cosacco con 180°<br>Capovolta con tuffo<br>Verticale con o senza repulsione, arrivo libero | Dall'assemblè:<br>Ruota con mani sul tappetone, arrivo libero<br><br>Rondata con mani sul tappetone<br><br>Con o senza presalto:<br>Ruota arrivo unito sul trampolino (1 piede alla volta) + pennello arrivo sul tappetone<br><br>Rondata arrivo sul trampolino + pennello o altro salto ginnico preso dal Mini CdP UISP (arrivo su tappetone)<br><br>Rondata arrivo su trampolino+ pennello con ½ giro (arrivare sul tappetone) + cap. saltata |
|  |   | <b>Tutti i salti pt. 3.50, pt. 4.50 e pt. 5, possono essere eseguiti dalla rincorsa oppure partendo da ferme sul trampolino ed eseguendo un pennello preparatorio</b>   |   |
| Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie.<br><b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b><br>Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP.<br><b>Max 2.</b><br><u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce.</u><br>esempio: prima serie 1 B seconda serie 1 B oppure prima (o seconda) serie 2 B. |   | <b>BONUS: 0,50</b><br>Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5  | <b>BONUS: 0,50</b><br>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.<br>Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio migliore del lavoro avanti e il migliore del lavoro indietro.   |   |

| <b>PRIMA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>SECONDA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>TRAMPOLINO AVANTI</b><br>A scelta rincorsa con o senza panche.  |
|--|--|--|
| <b>ELEMENTI</b><br><br>5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24  | <b>ELEMENTI</b><br><br>5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24  | <b>PUNTI 3.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente.<br><b>PUNTI 4.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.  |
|  |  | <b>PUNTI 5.00</b>  |
| <b>EC</b><br><br>1- 5 elementi collegati direttamente senza interruzione<br><br>2- Elemento di tenuta 2" preso da CdP Uisp Acrobatica<br><br>3- 2 elementi acrobatici differenti   | <b>EC</b><br><br>1- 5 elementi collegati direttamente senza interruzione<br><br>2- Elemento ginnico di grande ampiezza (apertura 135°) <u>oppure</u> elemento ginnico con rotazione 180°<br><br>3- Serie mista di 2 elementi | Flic avanti<br><br>Kippe di testa<br><br>Salto avanti raccolto<br><br>Enjambeè con 180° (apertura 135°)<br><br>Cosacco con 180°<br><br>Carpio divaricato con 180° (apertura 135°)<br><br>Ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + pennello<br><br>Ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + cap. saltata<br><br><b>Tutti i salti avanti pt.3.50, pt. 4.50 e pt. 5, possono essere eseguiti dalla rincorsa oppure partendo da ferme sul trampolino ed eseguendo un pennello preparatorio</b> |
| Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie.<br><br><b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b><br>Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP.<br><br><b>Max 2, obbligatoriamente ginnici e acrobatici.</b><br><u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce.</u><br>esempio: prima serie 1 B seconda serie 1 B oppure prima (o seconda) serie 2 B. |  | <b>BONUS: 0,50</b><br>Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5<br><br>Ogni ginnasta può eseguire due salti per il lavoro avanti e verrà conteggiato il migliore dei due salti .  |

\*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.

\*\*Per la categoria Over le serie indirette possono essere eseguite in modo indiretto senza incorrere in penalità anche

| <b>PRIMA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>SECONDA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>TRAMPOLINO AVANTI</b><br>A scelta rincorsa con o senza panche.  | <b>TRAMPOLINO INDIETRO</b><br>Utilizzo obbligatorio delle panche.  |
|--|--|--|--|
| <b>ELEMENTI</b><br><br>5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24  | <b>ELEMENTI</b><br><br>5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24  | <b>Punti 3.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente.<br><b>Punti 4.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.  | <b>Punti 3.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente.<br><b>Punti 4.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.  |
| <b>EC</b><br><br>1. 5 elementi collegati direttamente senza interruzione<br><br>2. Elemento di tenuta 2" preso da CdP Uisp Acrobatica<br><br>3. 2 elementi acrobatici differenti (uno avanti e uno indietro)   | <b>EC</b><br><br>1. 5 elementi collegati direttamente senza interruzione<br><br>2. Elemento ginnico di grande ampiezza (apertura 135°) <u>oppure</u> elemento ginnico con rotazione 180°<br><br>3. Serie mista di 2 elementi | <b>Punti 5.00</b>  |  |
|  |  | Flic avanti<br><br>Kippe di testa<br><br>Salto avanti raccolto<br><br>Enjambeè con 180° (apertura 135°)<br><br>Cosacco con 180°<br><br>Carpio divaricato con 180° (apertura 135°)<br><br>Ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + pennello<br><br>Ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + cap. saltata<br><br><b>Tutti i salti avanti pt. 3.5, pt. 4.50 e pt. 5, possono essere eseguiti dalla rincorsa oppure partendo da ferme sul trampolino ed eseguendo un pennello preparatorio</b> | <u>Fronte alle panche, partenza da fermi o con pennello preparatorio:</u><br><br>Flic (smezzato/unito)<br>Raccolto + pennello 180° arrivo sul trampolino + capovolta saltata/salto ginnico spinto a due piedi (no pennello)<br>Pennello + raccolto 180° arrivo sul trampolino + capovolta saltata/salto ginnico spinto a due piedi (no pennello)<br><br><u>Con o senza presalto:</u><br>Rondata con arrivo sul trampolino + pennello con 180° eseguito sul trampolino + capovolta saltata/salto ginnico spinto a due piedi (no pennello)<br><br>Rondata + flic (unito/smezzato)<br>Rondata + salto indietro raccolto |
| Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie.<br><br><b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b><br>Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP.<br><br><b>Max 2, obbligatoriamente ginnici e acrobatici.</b><br><u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce.</u><br>esempio: prima serie 1 B seconda serie 1 B oppure prima (o seconda) serie 2 B. |  | <b>BONUS: 0,50</b><br>Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5   | <b>BONUS: 0,50</b><br>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.<br><br>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.

\*\*Per la categoria Over le serie indirette possono essere eseguite in modo indiretto senza incorrere in penalità anche

| <b>PRIMA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>SECONDA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>TRAMPOLINO AVANTI</b><br>A scelta rincorsa con o senza panche.   |
|--|--|---|
| <b>ELEMENTI</b><br>6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24  | <b>ELEMENTI</b><br>6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24  | <b>Punti 3.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente.<br><b>PT. 4.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.   |
| <b>EC</b><br>1- 6 elementi collegati direttamente senza interruzione<br>Ad eccezione della categoria over che può collegarli indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)<br>2- Elemento acrobatico con fase di volo<br>3- Salto ginnico con rotazione almeno 360°   | <b>EC</b><br>1- 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)<br>2- Elemento codificato minimo B a scelta ginnico o acrobatico<br>3- 2 elementi acrobatici in serie | <b>PUNTI. 5.00</b><br>Salto avanti carpiato<br>Salto avanti raccolto/carpiato 180°<br>Salto avanti raccolto/carpiato + cap. saltata<br>Salto avanti raccolto/carpiato + flic avanti<br>Rondana senza mani<br>Flic avanti mani e piedi sul tappetone + salto avanti<br>Salto avanti raggruppato o carpiato + ruota/rovesciata<br><u>Con o senza presalto:</u><br>Ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + flic avanti |
| Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie.<br><b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b><br>Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP.<br><b>Max 3, obbligatoriamente ginnici e acrobatici.</b><br><u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce.</u><br>esempio: prima serie 1 B seconda serie 2 B oppure prima (o seconda) serie 3 B. | <b>BONUS: 0,50</b><br>Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5   |   |
|  | Ogni ginnasta può eseguire due salti per il lavoro avanti e verrà conteggiato il migliore dei due salti  |   |

\*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.

\*\*Per la categoria Over le serie indirette possono essere eseguite in modo indiretto senza incorrere in penalità anche

| <b>PRIMA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>SECONDA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>TRAMPOLINO AVANTI</b><br>A scelta rincorsa con o senza panche.   | <b>TRAMPOLINO INDIETRO</b><br>Utilizzo obbligatorio delle panche.   |
|--|--|---|---|
| <b>ELEMENTI</b><br>6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24  | <b>ELEMENTI</b><br>6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24  | <b>Punti 3.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente.<br><b>Punti 4.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.   | <b>Punti 3.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente.<br><b>Punti 4.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.   |
| <b>EC</b><br><br>1. 6 elementi collegati direttamente senza interruzione<br><br>Ad eccezione della categoria over che può collegarli indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)<br><br>2. Elemento acrobatico con fase di volo<br><br>3. Salto ginnico con rotazione almeno 360°   | <b>EC</b><br><br>1. 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)<br><br>2. Elemento codificato minimo B a scelta ginnico o acrobatico<br><br>3. 2 elementi acrobatici in serie | <b>Punti 5.00</b>   |   |
|  |  | Salto avanti carpiato<br>Salto avanti raccolto/carpiato 180°<br>Salto avanti raccolto/carpiato + cap. saltata<br>Salto avanti raccolto/carpiato + flic avanti<br>Rondata senza mani<br>Flic avanti mani e piedi sul tappetone + salto avanti<br>Salto avanti raggruppato o carpiato + ruota/rovesciata<br><u>Con o senza presalto:</u><br>Ribaltata con arrivo dei piedi sul trampolino + flic avanti | <u>Con o senza presalto:</u><br>Rondata + flic tempo<br><br>Rondata + flic + flic (unito/smezzato)<br><br>Rondata + salto indietro raccolto con 180°<br><br>Rondata + salto indietro carpiato<br><br>Rondata + salto indietro teso<br><br>Rondata arrivo sul tramp. + pennello 180° arrivo sul tramp. + ginnici con 180° (no pennello)/salti grande ampiezza (apertura 180°) arrivo sul tappetone<br><br>Rondata arrivo sul tramp. + pennello 180° sul tramp. + salto avanti raccolto<br><br><u>Dal trampolino fronte alle panche:</u><br><br>Pennello + pennello + salto dietro raccolto/ carpiato |
| Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie.   |  | <b>BONUS: 0,50</b><br>Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5  | <b>BONUS: 0,50</b><br>Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5  |
| <b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b><br>Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP.<br><b>Max 3, obbligatoriamente ginnici e acrobatici.</b><br><u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce.</u><br>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.<br>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.

\*\*Per la categoria Over le serie indirette possono essere eseguite in modo indiretto senza incorrere in penalità anche

**CATEGORIA TERZA SMART**

| <b>PRIMA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>SECONDA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.  | <b>TRAMPOLINO AVANTI</b><br>A scelta rincorsa con o senza panche.  |
|--|---|--|
| <b>ELEMENTI</b><br>6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24  | <b>ELEMENTI</b><br>6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24   | <b>Punti 3.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente.<br><b>Punti 4.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente   |
| <b>EC</b><br>1- 6 elementi collegati direttamente senza interruzione<br>Ad eccezione della categoria over che può collegarli indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)<br>2- 1 elemento codificato minimo B ginnico<br>3- Serie mista (minimo 2 el.)  | <b>EC</b><br>1- 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)<br>2- Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico<br>3- Elemento acrobatico con fase di volo | <b>Punti 5.00</b><br><u>Dalla rincorsa:</u><br>Salto avanti raccolto/carpato + rondata/ribaltata<br>Salto avanti teso<br>Salto avanti teso + ruota/rovesciata<br>Salto avanti teso + kippe di testa<br>Salto avanti teso + flic avanti<br>Salto avanti teso 180°<br>Salto avanti raccolto/carpato con 360°<br><u>Con o senza presalto:</u><br>Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti raccolto/carpato<br>Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti teso |
| Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie.<br><b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b><br>Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP.<br><b>Max 3, obbligatoriamente ginnici e acrobatici.</b><br><u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce.</u><br>esempio: prima serie 1 B seconda serie 2 B oppure prima (o seconda) serie 3 B. |   | <b>BONUS: 0,50</b><br>Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5<br>Ogni ginnasta può eseguire due salti per il lavoro avanti e verrà conteggiato il migliore dei due salti.   |

\*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.

\*\*Per la categoria Over le serie indirette possono essere eseguite in modo indiretto senza incorrere in penalità anche

| <b>PRIMA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>SECONDA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.  | <b>TRAMPOLINO AVANTI</b><br>A scelta rincorsa con o senza panche.  | <b>TRAMPOLINO INDIETRO</b><br>Utilizzo obbligatorio delle panche.  |
|--|---|--|--|
| <b>ELEMENTI</b><br>6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24  | <b>ELEMENTI</b><br>6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24   | <b>Punti 3.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente.<br><b>Punti 4.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente   | <b>Punti 3.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente.<br><b>Punti 4.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente   |
| <b>EC</b><br><br>1. 6 elementi collegati direttamente senza interruzione<br><br>Ad eccezione della categoria over che può collegarli indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)<br><br>2. 1 elemento codificato minimo B ginnico<br><br>3. Serie mista (minimo 2 el.)  | <b>EC</b><br><br>1. 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)<br><br>2. Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico<br><br>3. Elemento acrobatico con fase di volo | <b>Punti 5.00</b><br><u>Dalla rincorsa:</u><br>Salto avanti raccolto/carpato + rondata/ribaltata<br><br>Salto avanti teso<br><br>Salto avanti teso + ruota/rovesciata<br><br>Salto avanti teso + kippe di testa<br><br>Salto avanti teso + flic avanti<br><br>Salto avanti teso 180°<br><br>Salto avanti raccolto/carpato con 360°<br><br><u>Con o senza presalto:</u><br><br>Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti raccolto/carpato<br><br>Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti teso | <b>Punti 5.00</b><br><u>Con o senza presalto:</u><br>Rondata + salto indietro carpato con 180°<br><br>Rondata + salto tempo con 180°<br><br>Rondata + 1/2 giro e salto avanti raccolto o carpato (twist)<br><br>Rondata + salto indietro teso<br><br>Rondata + salto indietro teso + flic (unito/smezzato)<br><br>Rond + salto indietro teso con 180°<br><br>Rondata+ salto indietro teso con 360°<br><br>Rondata + flic tempo + flic (unito o smezzato) |
| Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie.<br><b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b><br>Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP.<br><b>Max 3, obbligatoriamente ginnici e acrobatici.</b><br><u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce.</u><br>esempio: prima serie 1 B seconda serie 2 B oppure prima (o seconda) serie 3 B. |   | <b>BONUS: 0,50</b><br>Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5   | <b>BONUS: 0,50</b><br>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.<br>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.**

**\*\*Per la categoria Over le serie indirette possono essere eseguite in modo indiretto senza incorrere in penalità anche**

| <b>PRIMA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>SECONDA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>TRAMPOLINO AVANTI</b><br>A scelta rincorsa con o senza panche.  |
|--|--|--|
| <b>ELEMENTI</b><br>6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24  | <b>ELEMENTI</b><br>6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24  | <b>Punti 3.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente.<br><b>Punti 4.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente   |
| <b>EC</b><br>1- 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)<br>2- 1 elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico<br>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><br>1- 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)<br>2- Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico<br>3- Elemento acrobatico con rovesciamento o ribaltamento, avanti o indietro | <b>Punti 5.00</b><br><br><u>Dalla rincorsa:</u><br>Salto avanti teso<br>Salto avanti teso con 180<br>Salto avanti teso con 360<br>Salto avanti raccolto/carpato con 540<br>Salto avanti teso + rondata/ribaltata<br>Salto avanti raccolto/carpato + rondata + flic (smezzato/unito)<br>Salto avanti raccolto/carpato + ribaltata + cap. saltata/kippe di testa<br><u>Con o senza presalto</u><br>Ribaltata con arrivo sul trampolino + salto avanti teso<br>Ribaltata con arrivo sul trampolino + salto avanti teso con 180° |
| Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie.<br><b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b><br>Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP.<br><b>Max 4, obbligatoriamente ginnici e acrobatici.</b><br><u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce.</u><br>esempio: prima serie 2 B e seconda serie 2 B oppure<br>prima serie 1 B e seconda serie 3 B (o viceversa) oppure<br>prima (o seconda) serie 4 B |  | <b>BONUS: 0,50</b><br>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.<br>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.**

**\*\*Per la categoria Over le serie indirette possono essere eseguite in modo indiretto senza incorrere in penalità anche**

| <b>PRIMA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>SECONDA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>TRAMPOLINO AVANTI</b><br>A scelta rincorsa con o senza panche.   | <b>TRAMPOLINO INDIETRO</b><br>Utilizzo obbligatorio delle panche.   |
|--|--|---|---|
| <b>ELEMENTI</b><br>6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24  | <b>ELEMENTI</b><br>6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24  | <b>Punti 3.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente.<br><b>Punti 4.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente  | <b>Punti 3.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente.<br><b>Punti 4.50</b><br>Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente  |
| <b>EC</b><br><br>1. 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)<br><br>1. 1 elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico<br><br>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><br><br>1. 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)<br><br>2. Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico<br><br>3. Elemento acrobatico con rovesciamento o ribaltamento, avanti o indietro | <b>Punti 5.00</b>   |   |
|  |  | <u>Dalla rincorsa:</u><br>Salto avanti teso<br><br>Salto avanti teso con 180<br><br>Salto avanti teso con 360<br><br>Salto avanti raccolto/carpato con 540<br><br>Salto avanti teso + rondata/ribaltata<br><br>Salto avanti raccolto/carpato + rondata + flic (smezzato/unito)<br>Salto avanti raccolto/carpato + ribaltata + cap. saltata/kippe di testa<br><br><u>Con o senza presalto</u><br>Ribaltata con arrivo sul trampolino + salto avanti teso<br><br>Ribaltata con arrivo sul trampolino + salto avanti teso con 180° | <u>Con o senza presalto:</u><br><br>Rondata + twist raccolto/carpato<br><br>Rondata + salto indietro raccolto con 360°<br><br>Rondata + salto indietro teso<br><br>Rondata + salto indietro teso con 180°<br><br>Rondata+ salto indietro teso con 360°<br><br>Rondata + twist raccolto con 180° |
| Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie.<br><b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b><br>Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP.<br><b>Max 4, obbligatoriamente ginnici e acrobatici.</b><br><u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce.</u><br>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 |  | <b>BONUS: 0,50</b><br>Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5  | <b>BONUS: 0,50</b><br>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.<br>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.

\*\*Per la categoria Over le serie indirette possono essere eseguite in modo indiretto senza incorrere in penalità anche

| <b>PRIMA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>SECONDA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>TERZA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>TRAMPOLINO AVANTI</b><br>A scelta rincorsa con o senza panche.   |
|--|--|--|---|
| <b>ELEMENTI</b><br><br>5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24  | <b>ELEMENTI</b><br><br>5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24  | <b>ELEMENTI</b><br><br>5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM  | <p style="text-align: center;"><b>Punti 4.00</b></p> <p style="text-align: center;">Se l'atleta esegue due salti uguali, o esegue un salto delle categorie inferiori.</p>   |
| <b>EC</b><br><br><b>1)</b> 5 elementi collegati direttamente senza interruzione<br><br><b>2)</b> 1 elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico<br><br><b>3)</b> Salto ginnico di grande ampiezza (apertura 180°) oppure salto ginnico con rotazione 540°   | <b>EC</b><br><br><b>1)</b> 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3)<br><br><b>2)</b> Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico<br><br><b>3)</b> Salto acrobatico INDIETRO senza posa delle mani (spinta a 1 o 2 piedi) | <b>EC</b><br><br><b>1)</b> 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3)<br><br><b>2)</b> Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico<br><br><b>3)</b> Salto acrobatico AVANTI senza posa delle mani (spinta a 1 o 2 piedi) | <p style="text-align: center;"><b>Punti 5.50</b></p> <p style="text-align: center;"><u>Con o senza presalto:</u><br/>Ribaltata arrivo sul trampolino + salto avanti raccolto/carpato/teso</p> <p style="text-align: center;">Ribaltata arrivo sul trampolino + salto avanti teso con 180°/360°<br/><u>Dalla rincorsa o Dall'assemblè:</u><br/>Salto teso + rond./rib.</p> <p style="text-align: center;">Salto raccolto/carpato + rond. + flic (smezzato/unito)</p> <p style="text-align: center;">Salto raccolto/carpato + ribaltata + cap. saltata/kippe di testa</p> <p style="text-align: center;">Salto teso</p> <p style="text-align: center;">Salto teso + kippe di testa/flic avanti</p> <p style="text-align: center;">Salto teso con 180°/360°/540°/720°</p> <p style="text-align: center;">Salto raccolto/carpato con 360°/540°</p> <p style="text-align: center;">Salto teso + rond. + flic</p> <p style="text-align: center;">Salto teso + ribaltata + cap. saltata/kippe di testa</p> <p style="text-align: center;">Doppio salto avanti raccolto</p> |
| <p style="text-align: center;">Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle tre serie.</p> <p style="text-align: center;"><b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b><br/>Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP.<br/><b>Max 4, obbligatoriamente ginnici e acrobatici.</b><br/><u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o delle 3 strisce.</u></p> |  |  | <p>Ogni ginnasta DEVE eseguire due salti diversi per il lavoro avanti<br/>Il punteggio finale è dato dalla somma dei 2 salti.</p> <p style="background-color: #e0f0ff; padding: 5px;"><b>*Tutti i salti con posizioni del corpo e/o rotazioni differenti (separate da /) sono da considerarsi salti differenti.</b></p>   |

\*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.

\*\*Per la categoria Over le serie indirette possono essere eseguite in modo indiretto senza incorrere in penalità anche

| <b>PRIMA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>SECONDA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>TERZA SERIE</b><br>Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>TRAMPOLINO AVANTI</b><br>A scelta rincorsa con o senza panche.   | <b>TRAMPOLINO INDIETRO</b><br>Utilizzo obbligatorio delle panche.   |
|--|--|--|---|---|
| <b>ELEMENTI</b><br><br>5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24  | <b>ELEMENTI</b><br><br>5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24  | <b>ELEMENTI</b><br><br>5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM  | <b>PUNTI 4.00</b><br>Se l'atleta esegue due salti uguali, o esegue un salto delle categorie inferiori.  |   |
| <b>EC</b><br><br><b>1)</b> 5 elementi collegati direttamente senza interruzione<br><br><b>2)</b> 1 elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico<br><br><b>3)</b> Salto ginnico di grande ampiezza (apertura 180°) <u>oppure</u> salto ginnico con rotazione 540°  | <b>EC</b><br><br><b>1)</b> 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3)<br><br><b>2)</b> Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico<br><br><b>3)</b> Salto acrobatico INDIETRO senza posa delle mani (spinta a 1 o 2 piedi) | <b>EC</b><br><br><b>1)</b> 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3)<br><br><b>2)</b> Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico<br><br><b>3)</b> Salto acrobatico AVANTI senza posa delle mani (spinta a 1 o 2 piedi) | <b>PUNTI 5.50</b><br><br><u>Con o senza presalto:</u><br>Ribaltata arrivo sul trampolino + salto avanti raccolto/carpato/teso<br><br>Ribaltata arrivo sul trampolino + salto avanti teso con 180°/360°<br><br><u>Dall'assemblea:</u><br>Salto teso + rond./rib.<br><br>Salto raccolto/carpato + rond. + flic (smezzato/unito)<br><br>Salto raccolto/carpato + ribaltata + cap. saltata/kippe di testa<br><br>Salto teso<br><br>Salto teso + kippe di testa/flic avanti<br><br>Salto teso con 180°/360°/540°/720°<br><br>Salto raccolto/carpato con 360°/540°<br><br>Salto teso + rond. + flic<br><br>Salto teso + ribaltata + cap. saltata/kippe di testa<br><br>Doppio salto avanti raccolto | <b>PUNTI 5.50</b><br><br><u>Con o senza presalto:</u><br>Rondata + salto teso<br><br>Rondata + salto teso con 180°<br><br>Rondata+ salto teso con 360°<br><br>Rondata + salto teso + flic (unito/smezzato)<br><br>Rondata + salto raccolto/carpato/teso con 540°<br><br>Rondata + salto tempo con 180°<br><br>Rondata + twist raccolto/carpato<br><br>Rondata + twist raccolto/carpato con 180°<br><br>Rondata + twist raccolto/carpato con 360°<br><br>Rondata + twist raccolto/carpato con 540° |
| Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle tre serie.<br><br><b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b><br>Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP.<br><b>Max 5, obbligatoriamente ginnici e acrobatici.</b><br><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.<br>Il punteggio finale è dato dalla somma dei 4 salti.<br><br><b>*Tutti i salti con posizioni del corpo e/o rotazioni differenti (separate da /) sono da considerarsi salti differenti.</b>  |   |

\*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.

\*\*Per la categoria Over le serie indirette possono essere eseguite in modo indiretto senza incorrere in penalità anche

**CATEGORIA SESTA SMART**

| <b>PRIMA SERIE</b><br>Lo stesso elemento può soddisfare le EC 2 e 3.   | <b>SECONDA SERIE</b><br>Lo stesso elemento può soddisfare le EC 2 e 3.  | <b>TERZA SERIE</b><br>Lo stesso elemento può soddisfare le EC 2 e 3.  | <b>TRAMPOLINO AVANTI</b><br>A scelta rincorsa con o senza panche.   |
|--|---|---|---|
| <b>ELEMENTI</b><br><br>5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24  | <b>ELEMENTI</b><br><br>5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24   | <b>ELEMENTI</b><br><br>5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24   | <b>PUNTI 4.00</b><br><br>Se l'atleta esegue due salti uguali, o esegue un salto delle categorie inferiori   |
| <b>EC</b><br><br><b>1)</b> 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3)<br><br><b>2)</b> 1 elemento codificato minimo C ginnico o acrobatico<br><br><b>3)</b> Salto ginnico di grande ampiezza (apertura 180°) con rotazione 180° <u>oppure</u> salto ginnico con rotazione 540°   | <b>EC</b><br><br><b>1)</b> 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3)<br><br><b>2)</b> 2 Elementi codificato minimo B ginnici o acrobatici<br><br><b>3)</b> Salto INDIETRO teso con o senza avvitamento | <b>EC</b><br><br><b>1)</b> 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3)<br><br><b>2)</b> 2 Elementi codificato minimo B ginnici o acrobatici<br><br><b>3)</b> Salto AVANTI teso con o senza avvitamento | <b>Punti 5.50</b><br><br><u>Con o senza presalto:</u><br><br>Ribaltata arrivo sul trampolino + salto avanti teso<br><br>Ribaltata arrivo sul trampolino + salto teso 180°<br><br>Ribaltata arrivo sul trampolino + salto avanti teso con 360°<br><br><u>Dall'assemble:</u><br><br>Salto teso + rondata + flic<br><br>Salto teso + ribaltata + cap. saltata/kippe di testa<br><br>Salto teso con 180°/360°/540°/720°<br><br>Salto raccolto/carpato con 360°/540°<br><br>Doppio salto avanti raccolto |
| <p>Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle tre serie.</p> <p><b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b><br/>           Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP.</p> <p><b>Non ci sono limiti, si assegnano tutti gli elementi di valore superiore ad A, ginnici e acrobatici.</b></p> <p><u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o delle 3 strisce.</u></p> |   |   | <p>Ogni ginnasta DEVE eseguire due salti diversi per il lavoro avanti e due salti diversi per il lavoro indietro.<br/>           Il punteggio finale è dato dalla somma dei 4 salti.</p> <p><b>*Tutti i salti con posizioni del corpo e/o rotazioni differenti (separate da /) sono da considerarsi salti differenti.</b></p>   |

\*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.

\*\*Per la categoria Over le serie indirette possono essere eseguite in modo indiretto senza incorrere in penalità anche

**CATEGORIA SESTA PRO**

| Ginnastiche  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| PRIMA SERIE<br>Lo stesso elemento può soddisfare le EC 2 e 3.  | SECONDA SERIE<br>Lo stesso elemento può soddisfare le EC 2 e 3.   | TERZA SERIE<br>Lo stesso elemento può soddisfare le EC 2 e 3.   | TRAMPOLINO AVANTI<br>A scelta rincorsa con o senza panche.   | TRAMPOLINO INDIETRO<br>Utilizzo obbligatorio delle panche.  |
| <b>ELEMENTI</b>  | <b>ELEMENTI</b>   | <b>ELEMENTI</b>   | <b>PUNTI 4.00</b>  |   |
| 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24   | 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24  | 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24  | Se l'atleta esegue due salti uguali, o esegue un salto delle categorie inferiori, il VD del secondo salto avrà valore pt 4.00.   |   |
| <b>EC</b>  | <b>EC</b>   | <b>EC</b>   | <b>PUNTI 5.50</b>  | <b>PUNTI 5.50</b>   |
| <p><b>1)</b> 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3)</p> <p><b>2)</b> 1 elemento codificato minimo C ginnico o acrobatico</p> <p><b>3)</b> Salto ginnico di grande ampiezza (apertura 180°) con rotazione 180° oppure salto ginnico con rotazione 540°</p>  | <p><b>1)</b> 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3)</p> <p><b>2)</b> 2 Elementi codificato minimo B ginnici o acrobatici</p> <p><b>3)</b> Salto INDIETRO teso con o senza avvitamento</p> | <p><b>1)</b> 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3)</p> <p><b>2)</b> 2 Elementi codificato minimo B ginnici o acrobatici</p> <p><b>3)</b> Salto AVANTI teso con o senza avvitamento</p> | <p style="text-align: center;"><u>Con o senza presalto:</u></p> <p>Ribaltata arrivo sul trampolino + salto avanti teso</p> <p>Ribaltata arrivo sul trampolino + salto teso 180°</p> <p>Ribaltata arrivo sul trampolino + salto avanti teso con 360°</p> <p style="text-align: center;"><u>Dall'assemblè:</u></p> <p>Salto teso + rondata + flic</p> <p>Salto teso + ribaltata + cap. saltata/kippe di testa</p> <p>Salto teso con 180°/360°/540°/720°</p> <p>Salto raccolto/carpiato con 360°/540°</p> <p>Doppio salto avanti raccolto</p> | <p style="text-align: center;"><u>Con o senza presalto:</u></p> <p>Rondata + salto teso con 180°</p> <p>Rondata+ salto teso con 360°</p> <p>Rondata + salto raccolto/carpiato/teso con 540°</p> <p>Rondata + salto tempo con 180°</p> <p>Rondata + twist raccolto/carpiato con 180°</p> <p>Rondata + twist raccolto/carpiato con 360°</p> <p>Rondata + twist raccolto/carpiato con 540°</p> |
| <p>Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle tre serie.</p> <p style="text-align: center;"><b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b></p> <p>Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP.</p> <p style="text-align: center;"><b>Non ci sono limiti, si assegnano tutti gli elementi di valore superiore ad A, ginnici e acrobatici.</b></p> <p style="text-align: center;"><u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o delle 3 strisce.</u></p> |   |   | <p>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.</p> <p style="text-align: center;"><b>*Tutti i salti con posizioni del corpo e/o rotazioni differenti (separate da /) sono da considerarsi salti differenti.</b></p>   |   |

\*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.

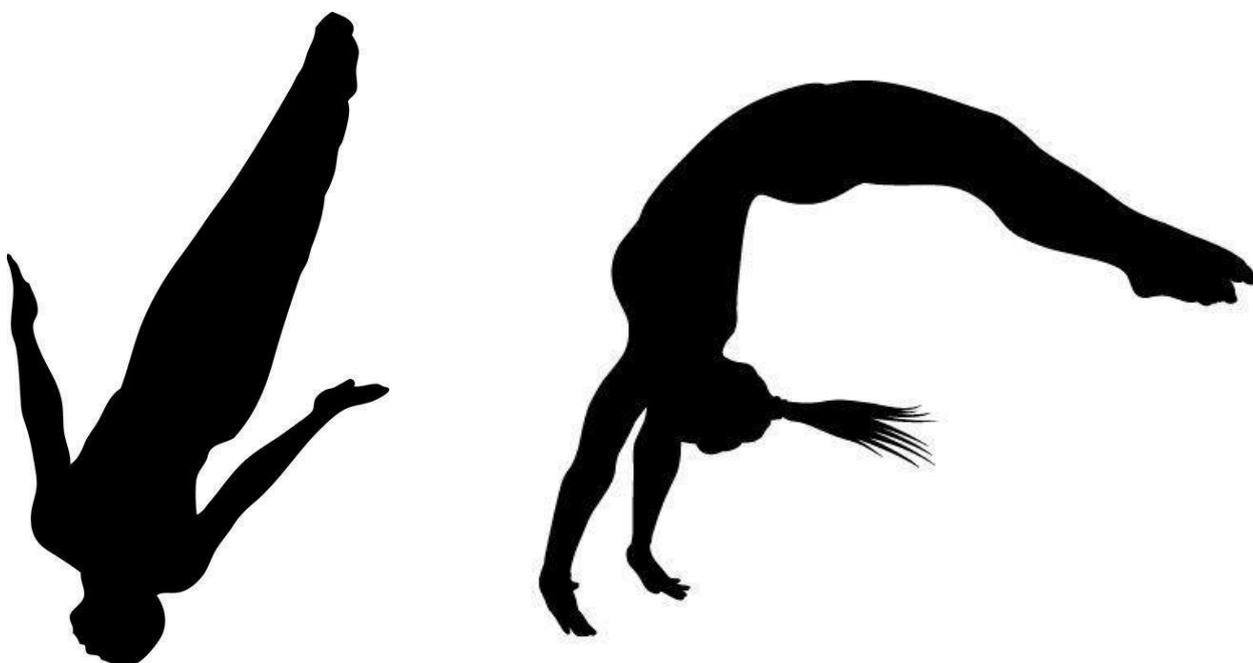
\*\*Per la categoria Over le serie indirette possono essere eseguite in modo indiretto senza incorrere in penalità anche

# CODICE DEI PUNTEGGI UISP ACROBATICA

## 2025-2029

### 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  
Sara Cattaneo*

*La responsabile Tecnica del Settore Acrobatica Uisp  
Elisa Perri*

## CATEGORIA MINI 1

|  |   |
|--|---|
| <b>ELEMENTI ACROBATICI (lavoro avanti)</b>   | Capovolta avanti arrivo minimo in accosciata                    |
|  | CAPOVOLTA SALTATA con piccola fase di volo                      |
|  | CAPOVOLTA LATERALE (partenza e arrivo in ginocchio)             |
|  | ROTOLO LATERALE (partenza e arrivo supino)                      |
|  | RUOTA   |
|  | VERTICALE SCAMBIATA o VERTICALE                                 |
| <b>ELEMENTI ACROBATICI (lavoro indietro)</b> | Capovolta indietro arrivo minimo in accosciata                  |
|  | CAPOVOLTA INDIETRO con arrivo a gambe tese (divaricate o unite) |
|  |   |
| <b>ELEMENTI GINNICI</b>                      | gatto   |
|  | pennello  |
|  | sforbiciata   |
|  | raccolto  |
|  | enjambee 45°  |
|  | DIVARICATO 45°  |
|  | SALTO ARTISTICO con 180° di rotazione                           |
|  | enjambee 45°  |
|  | DIVARICATO 45°  |
| SALTO ARTISTICO con 180° di rotazione        |   |
| <b>PIVOT</b>                                 | MEZZO GIRO sugli AVAMPIEDI                                      |
| <b>ELEMENTI DI TENUTA</b>                    | Candela 2"  |
|  | PONTE (2") da terra   |
|  | STACCATA (2") anche con l'appoggio delle mani                   |
|  | SQUADRA A GAMBE DIVARICATE (posizione segnata)                  |

## CATEGORIA MINI 2

|   |  |
|---|--|
| <b>ELEMENTI ACROBATICI</b><br>(lavoro avanti)                   | CAPOVOLTA AVANTI                                       |
|   | ROVESCIAATA AVANTI,                                    |
|   | CAPOVOLTA SALTATA con evidente fase di volo            |
|   | VERTICALE + CADUTA IN PONTE                            |
|   | VERTICALE UNITA gambe libere                           |
|   | RUOTA,   |
|   | RUOTA CON UNA MANO,                                    |
|   | RUOTA SPINTA   |
| <b>ELEMENTI ACROBATICI</b><br>(lavoro indietro)                 | CAPOVOLTA INDIETRO                                     |
|   | ROVESCIAATA INDIETRO                                   |
|   | PONTE + ROVESCIAAMENTO INDIETRO                        |
|   |  |
| <b>ELEMENTI GINNICI</b>   | GATTO,   |
|   | SFORBICIATA,   |
|   | PENNELLO,  |
|   | RACCOLTO,  |
|   | SISONNE 90°,   |
|   | ENJAMBEE' 90°  |
|   | DIVARICATO 90°   |
| SALTO ARTISTICO con 180° o 360° di rotazione                    |  |
| <b>PIVOT</b>  | Pivot 180° passè                                       |
| <b>ELEMENTI DI TENUTA</b><br>(ricevono VD solo se mantenuti 2") | STACCATA 2" senza l'appoggio delle mani                |
|   | PONTE (2") da terra o in piedi                         |
|   | SQUADRA A GAMBE UNITE O DIVARICATE (posizione segnata) |
|   | CANDELA (2")   |
|   | VERTICALE 3 APPOGGI (2")                               |

**CATEGORIA MINIPRIMA**

|  | <b>A 0.10</b>                                  | <b>B 0.20</b>                                     | <b>C 0.20</b>                                  |
|--|--|---|--|
| <b>ELEMENTI ACROBATICI<br/>(lavoro avanti)</b>                   | 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                                     | Kippe di testa*                                |
|  |  | Rovesciata avanti                                 | Ribaltata*                                     |
|  |  | Verticale capovolta a braccia tese                | Flic avanti                                    |
| <b>ELEMENTI ACROBATICI<br/>(lavoro indietro)</b>                 | 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                   |  |
| <b>ELEMENTI GINNICI</b>  | 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                             | Sisonne apertura 180°                          |
|  |  | Salto raccolto con 1/2 giro                       |  |
| Sforbiciata (no grande ampiezza)                                 | Salto del gatto con 1/2 giro                   | Carpio apertura 180°                              |  |
| <b>PIVOT</b>   | Pivot 180° passè                               | Pivot 360° passè                                  | Pivot 540° passè                               |
|  |  | Pivot 180° gamba a 90°                            | Pivot 360° gamba a 90°                         |
| <b>ELEMENTI DI TENUTA<br/>(ricevono VD solo se mantenuti 2")</b> | 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

|  | <b>A 0.10</b>                                  | <b>B 0.20</b>  | <b>C 0.30</b>                                  |
|--|--|--|--|
| <b>ELEMENTI ACROBATICI<br/>(lavoro avanti)</b>                                   | Capovolta avanti arrivo minimo in accosciata   | Ruota spinta   | Rondata  |
|  |  | Ruota saltata  |  |
|  |  | Verticale capovolta a braccia piegate                | Verticale capovolta a braccia tese             |
|  | Rovesciata avanti                              |  | Kippe di testa*                                |
|  | Ruota  | Capovolta avanti con alzata a gambe tese             | Flic avanti                                    |
| Ruota con 1 mano   |  |  |  |
| <b>ELEMENTI ACROBATICI<br/>(lavoro indietro)</b>                                 | 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                      |  |
| <b>ELEMENTI GINNICI</b>  | 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                               |  |
| <b>PIVOT</b>   | Pivot 180° passè                               | Pivot 360° passè                                     | Pivot 540° passè                               |
|  |  | Pivot 180° gamba a 90°                               | Pivot 360° gamba a 90°                         |
| <b>ELEMENTI DI TENUTA<br/>(ottengono VD solo se la posizione è mantenuta 2")</b> | 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                     | D 0.40  |   |
|--------------|---|--|----------------------------|---|---|
|              | 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                                  | Kippe di testa*                                | Ribaltata senza mani       | Salto avanti teso                                   |   |
|              | Ruota spinta                                      |  | Flic avanti                | Ruota senza mani                                    | Twist raccolto o carpiato                               |
|              | Ruota saltata                                     |  |                            |   |   |
|              | 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                |                            | Flic smezzato senza mani                            | Salto indietro teso                                     |
|              | Capovolta dietro alla verticale a braccia piegate |  |                            |   | Capovolta dietro alla verticale a braccia tese con 360° |
|              | 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*                                    |  |                            |   |   |
|              | Sforbiciata (no ampiezza)                         | Salto pennello con 1 giro                      | Salto cosacco* con 1 giro  |   |   |
| <b>PIVOT</b> | 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   |
|--|---|--|---|--|
|  | 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                                     |  |   |  |
|  | 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                        |   |  |
|  | 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