

# PROGRAMMA NAZIONALE ACROBATICA

## 2025-2029

agg. 3.02.2026

**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 2021-2020-2019- 2018*	8 – 10 anni 2018*-2017- 2016 – 2015*	11 – 13 anni 2015* - 2014 - 2013 -2012*	14 anni e successivi 2012*- 2011 e precedenti	23 anni e successivi 2004 e precedenti**

### Anno 2026/2027

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

### Anno 2027/2028

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

### 2028/2029

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

### CATEGORIE MASCHILI (campionato individuale)

#### Anno 2025/2026

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

#### Anno 2026/2027

PULCINI	JUNIOR	SENIOR	OVER
UNDER 8 2022-2021-2020-2019*	8 – 12 anni 2018 – 2014	13 anni e successivi 2013 e precedenti	23 anni e successivi 2004 e precedenti**

#### Anno 2027/2028

PULCINI	JUNIOR	SENIOR	OVER
UNDER 8 2023-2022-2021-2020*	8 – 12 anni 2019 – 2015	13 anni e successivi 2014 e precedenti	23 anni e successivi 2005 e precedenti**

#### Anno 2028/2029

PULCINI	JUNIOR	SENIOR	OVER
UNDER 8 2024-2023-2022-2021*	8 – 12 anni 2020 – 2016	13 anni e successivi 2015 e precedenti	23 anni e successivi 2006 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'OBLIGO 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/la 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	TRAMPOLINO AVANTI A scelta rincorsa con o senza panche.
<b>ELEMENTI</b> 4 elementi, 2 dei quali possono essere ripetuti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica.	<b>ELEMENTI</b> 4 elementi, 2 dei quali possono essere ripetuti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica.	<b>PUNTI 4.00</b> Salto pennello Salto raccolto Capovolta avanti con arrivo seduti
<b>EC</b> 1- 2 elementi collegati direttamente senza interruzione 2- 2 elementi collegato indirettamente	<b>EC</b> 1- 2 elementi collegati direttamente senza interruzione 2- 2 elementi collegato indirettamente	<b>PUNTI 4.50</b> Pennello con 90° di rotazione Pennello con 180° di rotazione 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 Capovolta avanti con arrivo in piedi Con appoggio delle mani sul tappeto d'arrivo: eseguire 3 rimbalzi per portarsi alla verticale (discesa libera)

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

**CATEGORIA MINI PRIMA SMART**

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.
<b>ELEMENTI</b>  4 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 25 - 29	<b>ELEMENTI</b>  4 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 25 - 29	<b>PUNTI 3.50</b>  <b>Salto Pennello</b>  <b>Capovolta avanti</b>
<b>EC</b>  1. 4 elementi collegati direttamente senza interruzione  2. Elemento di tenuta 2” preso da CdP Uisp Acrobatica  3- Elemento acrobatico	<b>EC</b>  1. 4 elementi collegati direttamente senza interruzione  2. Elemento ginnico di grande ampiezza (apertura 135°) oppure elemento ginnico con rotazione 180°  3- Elemento acrobatico	<b>PUNTI 4.50</b>  Capovolta saltata  Salto divaricato/carpiato (apertura 90°)  Salto cosacco  Pennello flesso con rotazione 180°  Enjambee a due piedi (apertura 90°)  Sissonne con arrivo sul tappetone (apertura 90°)
		<b>PUNTI 5.00</b>  Sissonne con arrivo sul tappetone (ap. 135°) Enjambeè a 2 con arrivo sul tappetone (ap. 135°) Carpiato unito Salto divaricato/carpiato (apertura 135°) Cosacco con 180° Capovolta con tuffo Verticale con o senza repulsione, arrivo libero
<p>Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie.</p> <p><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><b>Max 2.</b></p> <p><u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce.</u></p> <p>esempio: prima serie 1 B seconda serie 1 B oppure prima (o seconda) serie 2 B.</p>		<p>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</p> <p><b>BONUS: 0,50</b></p> <p>Assegnato se l’atleta esegue due salti differenti da pt. 5</p>

PRIMA SERIE Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.	SECONDA SERIE Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.	TRAMPOLINO AVANTI A scelta rincorsa con o senza panche.	TRAMPOLINO INDIETRO Utilizzo obbligatorio delle panche.
<b>ELEMENTI</b>  4 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	<b>ELEMENTI</b>  4 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	<b>PUNTI 3.50</b> Salto pennello Capovolta avanti	<b>PUNTI 3.50</b> 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> Capovolta saltata  Salto divaricato/carpiato (apertura 90°)  Salto cosacco  Pennello flesso con rotazione 180°  Enjambee a due piedi (apertura 90°)  Sissonne con arrivo sul tappetone (apertura 90°)	<b>Punti 4.50</b>  <u>Partenza sul trampolino, fronte rivolta verso la panca:</u> 1 pennello + 1 raccolto + pennello + 1 pennello arrivo sul tappetone  1 pennello + 1 raccolto + 1 divaricato/carpiato (90°) + 1 pennello con arrivo sul tappetone.  1 pennello + 1 pennello 1/2 giro arrivo sul trampolino + capovolta saltata
<b>EC</b>  1. 4 elementi collegati direttamente senza interruzione  2. Elemento di tenuta 2" preso da CdP Uisp Acrobatica  3. Elemento acrobatico (avanti o indietro)	<b>EC</b>  1. 4 elementi collegati direttamente senza interruzione  2. Elemento ginnico di grande ampiezza (apertura 135°) oppure elemento ginnico con rotazione 180°  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°) Enjambee a 2 con arrivo sul tappetone (ap. 135°) Carpiato unito Salto divaricato/carpiato (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  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. <b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b> Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. <b>Max 2.</b> <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce.</u> esempio: prima serie 1 B seconda serie 1 B oppure prima (o seconda) serie 2 B.		<b>BONUS: 0,50</b> Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5	<b>BONUS: 0,50</b> Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5
		Ogni ginnasta può eseguire due salti per il lavoro avanti e due salti per il lavoro indietro. Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio migliore del lavoro avanti e il migliore del lavoro indietro.	

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.
<b>ELEMENTI</b>  5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	<b>ELEMENTI</b>  5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	<b>PUNTI 3.50</b> Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente. <b>PUNTI 4.50</b> Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.
		<b>PUNTI 5.00</b>
<b>EC</b>  1- 5 elementi collegati direttamente senza interruzione  2- Elemento di tenuta 2" preso da CdP Uisp Acrobatica  3- 2 elementi acrobatici differenti	<b>EC</b>  1- 5 elementi collegati direttamente senza interruzione  2- Elemento ginnico di grande ampiezza (apertura 135°) <u>oppure</u> 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  <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.  <b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b> Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. <b>Max 2, obbligatoriamente ginnici e acrobatici.</b> <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce.</u> esempio: prima serie 1 B seconda serie 1 B oppure prima (o seconda) serie 2 B.		<b>BONUS: 0,50</b> Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5  Ogni ginnasta può eseguire due salti per il lavoro avanti e 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



## CATEGORIA PRIMA PRO

PRIMA SERIE Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.	SECONDA SERIE Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.	TRAMPOLINO AVANTI A scelta rincorsa con o senza panche.	TRAMPOLINO INDIETRO Utilizzo obbligatorio delle panche.
<b>ELEMENTI</b>  5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	<b>ELEMENTI</b>  5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	<b>Punti 3.50</b> Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente. <b>Punti 4.50</b> Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.	<b>Punti 3.50</b> Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente. <b>Punti 4.50</b> Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.
<b>EC</b>  1. 5 elementi collegati direttamente senza interruzione  2. Elemento di tenuta 2” preso da CdP Uisp Acrobatica  3. 2 elementi acrobatici differenti (uno avanti e uno indietro)	<b>EC</b>  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	<b>Punti 5.00</b>	
		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
		<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>	
Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie.  <b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b> Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. <b>Max 2, obbligatoriamente ginnici e acrobatici.</b> <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce.</u> esempio: prima serie 1 B seconda serie 1 B oppure prima (o seconda) serie 2 B.		<b>BONUS: 0,50</b> Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5	<b>BONUS: 0,50</b> Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5
		Ogni ginnasta può eseguire due salti per il lavoro avanti e due salti per il lavoro indietro.  Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio migliore del lavoro avanti e il migliore del lavoro indietro.	

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

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

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

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

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

\*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**

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.
<b>ELEMENTI</b> 6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	<b>ELEMENTI</b> 6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	<b>Punti 3.50</b> Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente. <b>Punti 4.50</b> Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente
<b>EC</b>  1- 6 elementi collegati direttamente senza interruzione  Ad eccezione della categoria over che può collegarli indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)  2- 1 elemento codificato minimo B ginnico  3- Serie mista (minimo 2 el.)	<b>EC</b>  1- 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)  2- Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico  3- Elemento acrobatico con fase di volo	<b>Punti 5.00</b> <u>Dalla rincorsa:</u>  Salto avanti raccolto/carpato + rondata/ribaltata  Salto avanti teso  Salto avanti teso + ruota/rovesciata  Salto avanti teso + kipe 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
Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie.  <b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b> Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. <b>Max 3, obbligatoriamente ginnici e acrobatici.</b> <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolate all'interno di una o entrambe le strisce.</u> esempio: prima serie 1 B seconda serie 2 B oppure prima (o seconda) serie 3 B.		<b>BONUS: 0,50</b> Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5  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**

## CATEGORIA TERZA PRO

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

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.
<b>ELEMENTI</b>  6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	<b>ELEMENTI</b>  6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	<b>Punti 3.50</b> Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente. <b>Punti 4.50</b> Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente
<b>EC</b>  1- 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)  2- 1 elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico  3- Serie acrobatica di due elementi con fase di volo, di cui 1 senza appoggio delle mani (spinta a 1 o 2 piedi)	<b>EC</b>  1- 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)  2- Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico  3- Elemento acrobatico con rovesciamento o ribaltamento, avanti o indietro	<b>Punti 5.00</b>  <u>Dalla rincorsa:</u> Salto avanti teso  Salto avanti teso con 180  Salto avanti teso con 360  Salto avanti raccolto/carpiato con 540  Salto avanti teso + rondata/ribaltata  Salto avanti raccolto/carpiato + rondata + flic (smezzato/unito)  Salto avanti raccolto/carpiato + 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°
<p>Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie.</p> <p><b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b> Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. <b>Max 4, obbligatoriamente ginnici e acrobatici.</b> <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assorte 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</p>		<p><b>BONUS: 0,50</b> Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5</p> <p>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.</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> Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.	<b>SECONDA SERIE</b> Lo stesso elemento non può soddisfare le EC 2 e 3.	<b>TRAMPOLINO AVANTI</b> A scelta rincorsa con o senza panche.	<b>TRAMPOLINO INDIETRO</b> Utilizzo obbligatorio delle panche.
<b>ELEMENTI</b>  6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	<b>ELEMENTI</b>  6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	<b>Punti 3.50</b> Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente. <b>Punti 4.50</b> Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente	<b>Punti 3.50</b> Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente. <b>Punti 4.50</b> Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente
<b>EC</b>  1. 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)  1. 1 elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico  3. Serie acrobatica di due elementi con fase di volo, di cui 1 senza appoggio delle mani (spinta a 1 o 2 piedi)	<b>EC</b>  1. 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2)  2. Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico  3. Elemento acrobatico con rovesciamento o ribaltamento, avanti o indietro	<b>Punti 5.00</b>	
		<u>Dalla rincorsa:</u> Salto avanti teso Salto avanti teso con 180 Salto avanti teso con 360 Salto avanti raccolto/carpiato con 540 Salto avanti teso + rondata/ribaltata Salto avanti raccolto/carpiato + rondata + flic (smezzato/unito) Salto avanti raccolto/carpiato + 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/carpiato 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. <b>BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi.</b> Somma degli elementi <b>minimo B</b> presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. <b>Max 4, obbligatoriamente ginnici e acrobatici.</b> <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce.</u> esempio: prima serie 2 B e seconda serie 2 B oppure prima serie 1 B e seconda serie 3 B (o viceversa) oppure prima (o seconda) serie 4 B		<b>BONUS: 0,50</b> Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5	<b>BONUS: 0,50</b> Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5
		Ogni ginnasta può eseguire due salti per il lavoro avanti e due salti per il lavoro indietro. Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio migliore del lavoro avanti e il migliore del lavoro indietro.	

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

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

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

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



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

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

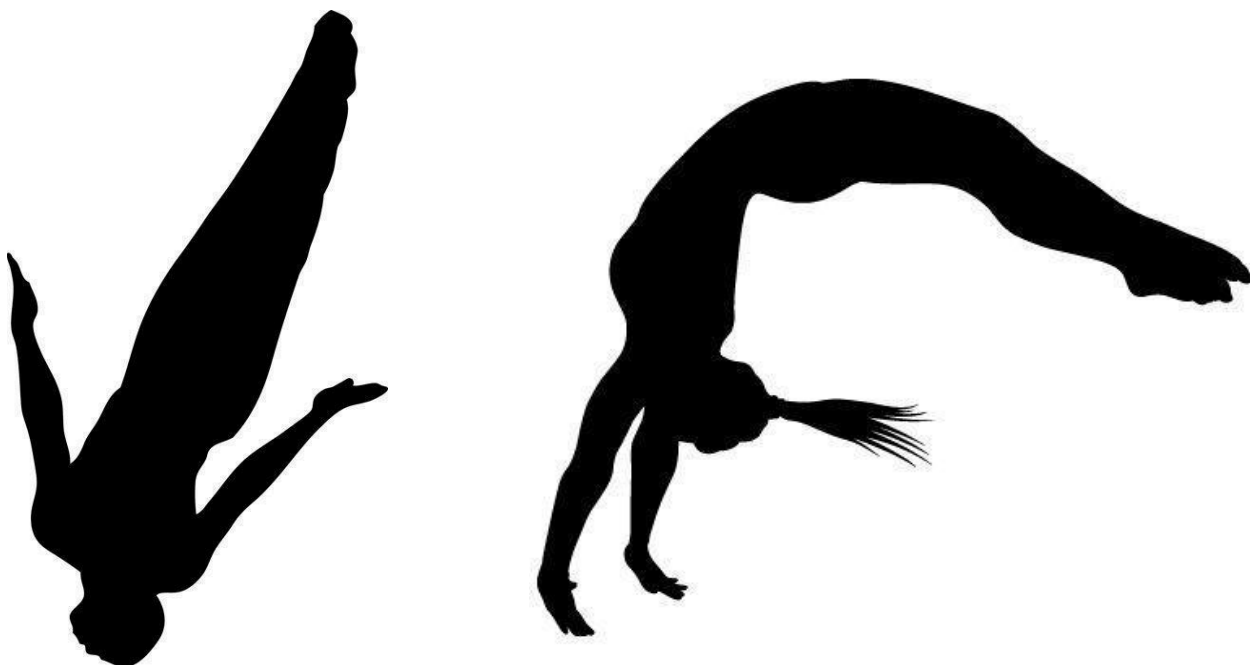
\*\*Per la categoria Over i salti da pt 4.5 valgono pt. 5.

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

# 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)
	ROTOLINO 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> (lavoro avanti)	CAPOVOLTA AVANTI
	ROVESCIAIA AVANTI,
	CAPOVOLTA SALTATA con evidente fase di volo
	VERTICALE + CADUTA IN PONTE
	VERTICALE UNITA gambe libere
	RUOTA,
	RUOTA CON UNA MANO,
	RUOTA SPINTA
	VERTICALE CAPOVOLTA
<b>ELEMENTI ACROBATICI</b> (lavoro indietro)	CAPOVOLTA INDIETRO
	ROVESCIAIA INDIETRO
	PONTE + ROVESCIAIMENTO 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> (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 (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 (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	Enjambeè* apertura 180°
	Salto cosacco*	Pennello con 1/2 giro	
	Sforbiciata (no grande ampiezza)	Salto raccolto con 1/2 giro	Sisonne apertura 180°
		Salto del gatto con 1/2 giro	Carpio apertura 180°
<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 (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

	A 0.10	B 0.20	C 0.30
<b>ELEMENTI ACROBATICI (lavoro avanti)</b>	Capovolta avanti arrivo minimo in accosciata	Ruota spinta	Rondata
		Ruota saltata	
		Verticale capovolta a braccia tese	Ribaltata*
	Verticale capovolta a braccia piegate	Rovesciata avanti	Kippe di testa*
		Capovolta avanti con alzata a gambe tese	Flic avanti
		Ruota con 1 mano	
<b>ELEMENTI ACROBATICI (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°	
<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 (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

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	Ribaltata*	Salto avanti carpiato	Salto avanti carpiato con avvitamento 180° o 360°
	Rovesciata avanti	Kippe di testa*		
	Ruota	Flic avanti	Ribaltata senza mani	Salto avanti teso
	Ruota con 1 mano		Ruota senza mani	Twist raccolto o carpiato
	Ruota spinta			
	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	Salto indietro carpiato con avvitamento 180° o 360°
	Tic Tac	Flic flac*	Salto tempo	Salto indietro teso
	Rovesciata indietro	Capovolta dietro a braccia tese	Flic smezzato senza mani	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese con 360°
	Capovolta dietro alla verticale a braccia piegate			
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)			
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	Salto avanti teso	
	Ruota spinta	Salto avanti carpiato	Twist raccolto o carpiato	
	Ruota saltata			
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro indietro)	Tic Tac	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese	Salto indietro raccolto con avvitamento 180° o 360°	Salto indietro teso con avviramento 180° o 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°	
		Salto indietro raccolto		
	Capovolta dietro a braccia tese	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