

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)

PULCINE	ALLIEVE	JUNIOR	SENIOR	OVER
UNDER 8 2021-2020-2019- 2018	8 – 10 anni 2017- 2016 – 2015	11 – 13 anni 2014 - 2013 -2012	14 anni e successivi 2010 e precedenti	23 anni e successivi 2003 e precedenti**

CATEGORIE MASCHILI (campionato individuale)

JUNIOR	SENIOR	OVER
8 – 12 anni 2017 – 2013	13 anni e successivi 2012 e precedenti	23 anni e successivi 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'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:

- Una **Rassegna Individuale** per due livelli tecnici, mini 1 ed mini 2, con classifiche suddivise nelle diverse fasce di età. Vedi file Tabella Età per le suddivisioni di ogni livello.
- Una **Rassegna di Squadra** per due livelli tecnici, mini 1 e mini 2, con classifiche suddivise nelle diverse fasce di età. Vedi file Tabella Età per le suddivisioni di ogni livello.
- Composizione della squadra: da un minimo di 2 ad un massimo di 4 atleti (possibilità di creare squadre miste per Società, miste per età e miste per sesso).

Ad ogni attrezzo devono salire 2 atleti: 2 atleti eseguono ciascuno le 2 serie del corpo libero, 2 atleti eseguono ciascuno i 2 salti del trampolino avanti, 2 atleti eseguono ciascuno i 2 salti del trampolino indietro oppure 4 salti del lavoro avanti oppure 3 salti del lavoro avanti e 1 del 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.

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

- Un **Campionato Individuale Femminile e Maschile** per le categorie 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: allieve (solo femminile) – junior – senior – over.
Vedi Tabella delle età per le suddivisioni di ciascuna categoria.
- Un **Campionato di Squadra** per le categorie Miniprima – Prima – Seconda – Terza – Quarta – Quinta – Sesta con classifiche suddivise in base alle età delle/dei ginnaste/i in: allieve – junior – senior – over – misto.
Vedi Tabella delle età per le suddivisioni di ciascuna categoria.
- ❑ La classifica di "squadra mista" è determinata da squadre composte da ginnaste/i con livelli di età differenti (es: allieve+senior / allieve+junior / junior+senior / ecc..); non si intende mista per sesso.
- ❑ Composizione della squadra: da un minimo di 2 ad un massimo di 4 atleti (possibilità di creare squadre miste per Società, miste per età e miste per sesso).
- ❑ Ad ogni attrezzo devono salire 2 atleti: 2 atleti eseguono ciascuno le 2 serie del corpo libero, 2 atleti eseguono ciascuno i 2 salti del trampolino avanti **E** i 2 salti del trampolino indietro (! Non è possibile far eseguire trampolino avanti e trampolino indietro a 4 atleti differenti, in quanto nella classifica finale il trampolino è un unico attrezzo che unisce lavoro avanti e lavoro indietro).
- ❑ Non c'è obbligatorietà per quanto riguarda gli attrezzi che ogni atleta deve eseguire.
- ❑ Da una gara all'altra i componenti della squadra possono cambiare gli attrezzi e, se la squadra non è composta da 4 atleti, aggiungerne nuovi. Non è possibile spostare gli atleti all'interno delle squadre da una gara all'altra (pena la squalifica nelle gare successive).
- ❑ La classifica finale è data dalla somma dei 2 punteggi per ogni attrezzo.

Durante l'anno sportivo un atleta può partecipare sia al Campionato Individuale che a quello di Squadra.

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

Il Campionato per tutte le categorie individuali e di squadra si svolgerà a livello regionale, interregionale e nazionale.

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

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

PARTECIPAZIONE ALLE GARE – SOSPENSIONE D'ATTIVITA' – RETROCESSIONI

- Per il nuovo A.S. 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

CATEGORIA MINI 1

PRIMA SERIE	SECONDA SERIE	TRAMPOLINO AVANTI A scelta rincorsa con o senza panche.
ELEMENTI 4 elementi, 2 dei quali possono essere ripetuti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica.	ELEMENTI 4 elementi, 2 dei quali possono essere ripetuti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica.	PUNTI 4.00 Salto pennello Salto raccolto Capovolta avanti con arrivo seduti
EC 1- 2 elementi collegati direttamente senza interruzione 2- 2 elementi collegato indirettamente	EC 1- 2 elementi collegati direttamente senza interruzione 2- 2 elementi collegato indirettamente	PUNTI 4.50 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
		PUNTI 5.00 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)

CATEGORIA MINI 2

PRIMA SERIE	SECONDA SERIE	TRAMPOLINO AVANTI A scelta rincorsa con o senza panche.	TRAMPOLINO INDIETRO Utilizzo obbligatorio delle panche.
ELEMENTI 4 elementi, 1 dei quali possono essere ripetuti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica.	ELEMENTI 4 elementi, 1 dei quali possono essere ripetuti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica.	PUNTI 4.00 Salto raccolto Salto pennello con 180°	PUNTI 4.00 Da fermi sul telo fronte alla panca eseguire: 1 pennello + 1 pennello sul tappeto 1 pennello + 1 pennello 180° sul tappeto
EC - 3 elementi collegati direttamente senza interruzione - 1 elemento collegato indirettamente	EC - 3 elementi collegati direttamente senza interruzione - 1 elemento collegato indirettamente	PUNTI 4.50	PUNTI 4.50
		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
		PUNTI 5.00	PUNTI 5.00
		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.
ELEMENTI 4 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 25 - 29	ELEMENTI 4 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 25 - 29	PUNTI 3.50 Salto Pennello Capovolta avanti
EC 3- 4 elementi collegati direttamente senza interruzione 4- Elemento di tenuta 2" preso da CdP Uisp Acrobatica 5- Elemento acrobatico	EC 3- 4 elementi collegati direttamente senza interruzione 4- Elemento ginnico di grande ampiezza (apertura 135°) <u>oppure</u> elemento ginnico con rotazione 180° 5- Elemento acrobatico	PUNTI 4.50 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°)
		PUNTI 5.00 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
Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie. BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. Max 2. <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolate 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.		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 BONUS: 0,50 Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5

CATEGORIA MINI 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.
ELEMENTI 4 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	ELEMENTI 4 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	PUNTI 3.50 Salto pennello Capovolta avanti	PUNTI 3.50 Partenza sul trampolino, fronte rivolta verso la panca eseguo due pennelli sul trampolino + 1 salto pennello per arrivare sul tappeto
		Punti 4.50 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°)	Punti 4.50 <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
EC 6- 4 elementi collegati direttamente senza interruzione 7- Elemento di tenuta 2" preso da CdP Uisp Acrobatica 8- Elemento acrobatico (avanti o indietro)	EC 6- 4 elementi collegati direttamente senza interruzione 7- Elemento ginnico di grande ampiezza (apertura 135°) oppure elemento ginnico con rotazione 180° 8- Elemento acrobatico (diverso da quello nella prima serie e in differente direzione, avanti o indietro)	Punti 5.00 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 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	
Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie. BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. Max 2. <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce.</u> esempio: prima serie 1 B seconda serie 1 B oppure prima (o seconda) serie 2 B.		BONUS: 0,50 Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5	BONUS: 0,50 Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5
		Ogni ginnasta può eseguire due salti per il lavoro avanti e due salti per il lavoro indietro. Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio migliore del lavoro avanti e il migliore del lavoro indietro.	

CATEGORIA 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.
ELEMENTI 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	ELEMENTI 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	PUNTI 3.50 Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente. PUNTI 4.50 Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.
		PUNTI 5.00
EC 1- 5 elementi collegati direttamente senza interruzione 2- Elemento di tenuta 2" preso da CdP Uisp Acrobatica 3- 2 elementi acrobatici differenti	EC 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 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
Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie. BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. Max 2, obbligatoriamente ginnici e acrobatici. <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce.</u> esempio: prima serie 1 B seconda serie 1 B oppure prima (o seconda) serie 2 B.		BONUS: 0,50 Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5 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

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.
ELEMENTI 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	ELEMENTI 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	Punti 3.50 Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente. Punti 4.50 Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.	Punti 3.50 Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente. Punti 4.50 Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente.
EC 4- 5 elementi collegati direttamente senza interruzione 5- Elemento di tenuta 2” preso da CdP Uisp Acrobatica 6- 2 elementi acrobatici differenti (uno avanti e uno indietro)	EC 4- 5 elementi collegati direttamente senza interruzione 5- Elemento ginnico di grande ampiezza (apertura 135°) <u>oppure</u> elemento ginnico con rotazione 180° 6- Serie mista di 2 elementi	Punti 5.00	
		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
		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	
Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie. BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. Max 2, obbligatoriamente ginnici e acrobatici. <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolte all'interno di una o entrambe le strisce.</u> esempio: prima serie 1 B seconda serie 1 B oppure prima (o seconda) serie 2 B.		BONUS: 0,50 Assegnato se l’atleta esegue due salti differenti da pt. 5	BONUS: 0,50 Assegnato se l’atleta esegue due salti differenti da pt. 5
		Ogni ginnasta può eseguire due salti per il lavoro avanti e due salti per il lavoro indietro. Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio migliore del lavoro avanti e il migliore del lavoro indietro.	

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

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

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

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

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.
ELEMENTI 6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	ELEMENTI 6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	Punti 3.50 Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente. Punti 4.50 Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente
EC 1- 6 elementi collegati direttamente senza interruzione Ad eccezione della categoria over che può collegarli indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2) 2- 1 elemento codificato minimo B ginnico 3- Serie mista (minimo 2 el.)	EC 1- 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2) 2- Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico 3- Elemento acrobatico con fase di volo	Punti 5.00 <u>Dalla rincorsa:</u> Salto avanti raccolto/carpiato + 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/carpiato con 360° <u>Con o senza presalto:</u> Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti raccolto/carpiato Ribaltata con arrivo piedi sul trampolino + salto avanti teso
Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie. BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. Max 3, obbligatoriamente ginnici e acrobatici. <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.		BONUS: 0,50 Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5 Ogni ginnasta può eseguire due salti per il lavoro avanti e verrà conteggiato il migliore dei due salti.

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.
ELEMENTI 6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	ELEMENTI 6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	Punti 3.50 Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente. Punti 4.50 Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente	Punti 3.50 Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente. Punti 4.50 Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente
EC 4- 6 elementi collegati direttamente senza interruzione Ad eccezione della categoria over che può collegarli indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2) 5- 1 elemento codificato minimo B ginnico 6- Serie mista (minimo 2 el.)	EC 4- 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2) 5- Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico 6- Elemento acrobatico con fase di volo	Punti 5.00 <u>Dalla rincorsa:</u> Salto avanti raccolto/carpato + rondata/ribaltata Salto avanti teso Salto avanti teso + ruota/rovesciata Salto avanti teso + 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	Punti 5.00 <u>Con o senza presalto:</u> Rondata + salto indietro carpato con 180° Rondata + salto tempo con 180° Rondata + 1/2 giro e salto avanti raccolto o carpato (twist) Rondata + salto indietro teso Rondata + salto indietro teso + flic (unito/smezzato) Rond + salto indietro teso con 180° Rondata+ salto indietro teso con 360° Rondata + flic tempo + flic (unito o smezzato)
Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie. BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. Max 3, obbligatoriamente ginnici e acrobatici. <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.		BONUS: 0,50 Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5	BONUS: 0,50 Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5
		Ogni ginnasta può eseguire due salti per il lavoro avanti e due salti per il lavoro indietro. Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio migliore del lavoro avanti e il migliore del lavoro indietro.	

CATEGORIA QUARTA 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.
ELEMENTI 6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	ELEMENTI 6 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FIG GAF/GAM 22-24	Punti 3.50 Tutti i salti di valore pt. 4.50 della categoria precedente. Punti 4.50 Tutti i salti di valore pt. 5 della categoria precedente
EC 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)	EC 1- 6 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+3 o 2+4 o 4+2) 2- Elemento codificato minimo B ginnico o acrobatico 3- Elemento acrobatico con rovesciamento o ribaltamento, avanti o indietro	Punti 5.00 <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°
Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle due serie. BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. Max 4, obbligatoriamente ginnici e acrobatici. <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolate all'interno di una o entrambe le strisce.</u> esempio: prima serie 2 B e seconda serie 2 B oppure prima serie 1 B e seconda serie 3 B (o viceversa) oppure prima (o seconda) serie 4 B		BONUS: 0,50 Assegnato se l'atleta esegue due salti differenti da pt. 5 Ogni ginnasta può eseguire due salti per il lavoro avanti e due salti per il lavoro indietro. Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio migliore del lavoro avanti e il migliore del lavoro indietro.

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

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

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

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.
ELEMENTI 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	ELEMENTI 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	ELEMENTI 5 elementi differenti, valore minimo A, presi da CdP Uisp Acrobatica e/o CdP FGI GAF/GAM 22-24	PUNTI 4.00 Se l'atleta esegue due salti uguali, o esegue un salto delle categorie inferiori
EC 1) 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3) 2) 1 elemento codificato minimo C ginnico o acrobatico 3) Salto ginnico di grande ampiezza (apertura 180°) con rotazione 180° oppure salto ginnico con rotazione 540°	EC 1) 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3) 2) 2 Elementi codificato minimo B ginnici o acrobatici 3) Salto INDIETRO teso con o senza avvitamento	EC 1) 5 elementi collegati direttamente o indirettamente (3+2 o 2+3) 2) 2 Elementi codificato minimo B ginnici o acrobatici 3) Salto AVANTI teso con o senza avvitamento	Punti 5.50 <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
Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi delle tre serie. BONUS: assegnato se presenti tutti gli elementi. Somma degli elementi minimo B presi dal CDP FIG GAF/GAM o CdP Acrobatica UISP. Non ci sono limiti, si assegnano tutti gli elementi di valore superiore ad A, ginnici e acrobatici. <u>Per assegnare il BONUS le richieste possono essere assolve 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. *Tutti i salti con posizioni del corpo e/o rotazioni differenti (separate da /) sono da considerarsi salti differenti.

CATEGORIA SESTA PRO

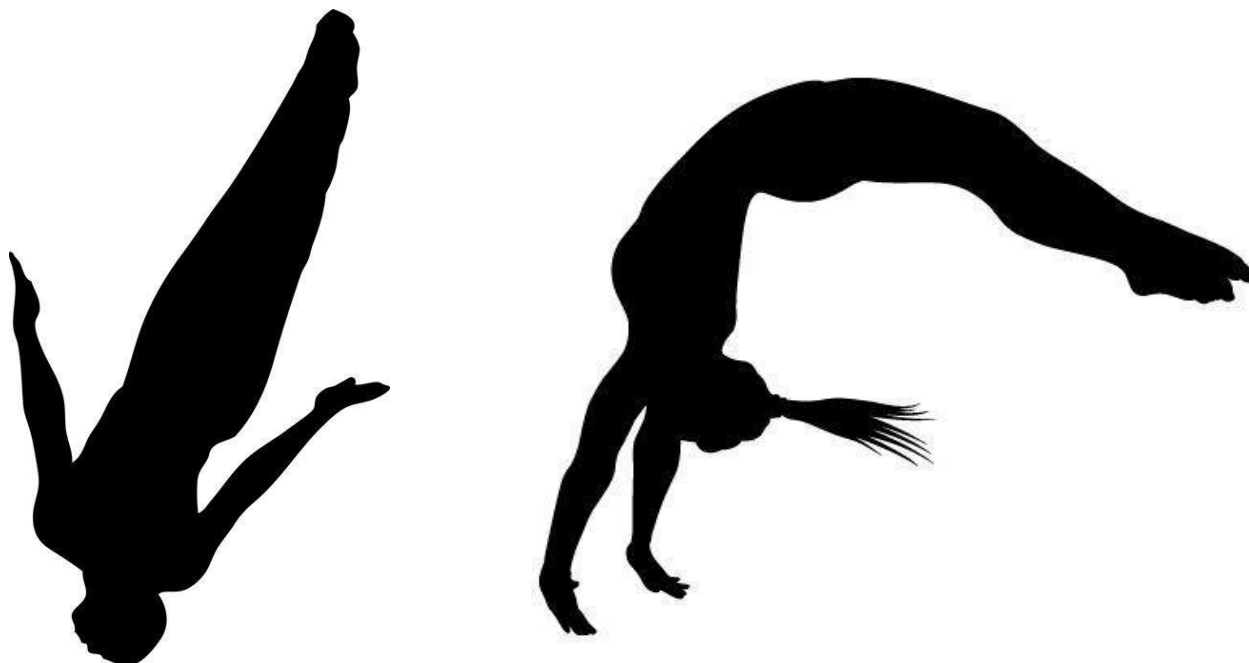
PRIMA SERIE Lo stesso elemento può soddisfare le EC 2 e 3.	SECONDA SERIE Lo stesso elemento può soddisfare le EC 2 e 3.	TERZA SERIE Lo stesso elemento può soddisfare le EC 2 e 3.	TRAMPOLINO AVANTI A scelta rincorsa con o senza panche.	TRAMPOLINO INDIETRO Utilizzo obbligatorio delle panche.
ELEMENTI 5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

CODICE DEI PUNTEGGI UISP ACROBATICA

2025-2026

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

ELEMENTI ACROBATICI (lavoro avanti)	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
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro indietro)	Capovolta indietro arrivo minimo in accosciata
	CAPOVOLTA INDIETRO con arrivo a gambe tese (divaricate o unite)
ELEMENTI GINNICI	gatto
	pennello
	sforbiciata
	raccolto
	enjambee 45°
	DIVARICATO 45°
	SALTO ARTISTICO con 180° di rotazione
	enjambee 45°
	DIVARICATO 45°
	SALTO ARTISTICO con 180° di rotazione
PIVOT	MEZZO GIRO sugli AVAMPIEDI
ELEMENTI DI TENUTA	Candela 2"
	PONTE (2") da terra
	STACCATA (2") anche con l'appoggio delle mani
	SQUADRA A GAMBE DIVARICATE (posizione segnata)

CATEGORIA MINI 2

ELEMENTI ACROBATICI (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
	VERTICALE CAPOVOLTA
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro indietro)	CAPOVOLTA INDIETRO
	ROVESCIAATA INDIETRO
	PONTE + ROVESCIAAMENTO INDIETRO
ELEMENTI GINNICI	GATTO,
	SFORBICIATA,
	PENNELLO,
	RACCOLTO,
	SISONNE 90°,
	ENJAMBEE' 90°
	DIVARICATO 90°
	SALTO ARTISTICO con 180° o 360° di rotazione
PIVOT	Pivot 180° passè
ELEMENTI DI TENUTA (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

	A 0.10	B 0.20	C 0.20
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro avanti)	Capovolta avanti arrivo minimo in accosciata	Ruota	Capovolta avanti arrivo a gambe tese
		Ruota con 1 mano	
		Ruota spinta	Rondata
	Verticale capovolta a braccia piegate	Ruota saltata	Kippe di testa*
		Rovesciata avanti	Ribaltata*
		Verticale capovolta a braccia tese	Flic avanti
ELEMENTI ACROBATICI (lavoro indietro)	Capovolta indietro arrivo minimo in accosciata	Tic Tac	Flic flac*
		Rovesciata indietro	
		Capovolta dietro alla verticale a braccia piegate	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese
		Capovolta dietro a braccia tese	
ELEMENTI GINNICI	Salto del gatto	Sisonne apertura 135°	Salto pennello con 1 giro
		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°
PIVOT	Pivot 180° passè	Pivot 360° passè	Pivot 540° passè
		Pivot 180° gamba a 90°	Pivot 360° gamba a 90°
ELEMENTI DI TENUTA (ricevono VD solo se mantenuti 2")	Candela (inserito come ultimo)	Orizzontale prona (inserito come ultimo)	*elementi diversi se eseguiti a 1 o 2 piedi
		Arabesqua (inserito come ultimo)	
	Verticale 3 appoggi (inserito come ultimo)	Posizione ad I (inserito come ultimo)	
		Ponte + rovesciamento (inserito come primo)	

CATEGORIA PRIMA

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

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	Ribaltata*	Salto avanti carpiato	Salto avanti carpiato con avvitamento 180° o 360°
	Rovesciata avanti	Kippe di testa*	Ribaltata senza mani	Salto avanti teso
	Ruota			
	Ruota con 1 mano			
	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	Salto indietro carpiato con avvitamento 180° o 360°
	Tic Tac	Flic flac*	Salto tempo	Salto indietro teso
	Rovesciata indietro			
	Capovolta dietro alla verticale a braccia piegate	Capovolta dietro a braccia tese	Flic smezzato senza mani	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 pennello con 180°	Salto cosacco* con 1/2 giro	Salto del gatto con 1 giro	
	Salto raccolto			
	Salto cosacco*			
	Sforbiciata (no ampiezza)	Salto pennello con 1 giro	Salto cosacco* con 1 giro	
		Pivot 540° passè	Pivot 720° passè	
PIVOT	Pivot 180° gamba a 90°	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