

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

MINI CODICE UISP GAF agg. al 27 settembre 2015

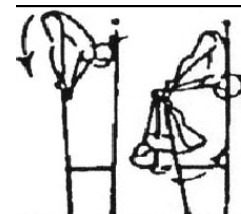
Volteggio			
La UISP codifica			
Rondata flic tavola h.1,25 valore come da CdP	Rondata tavola h. 1,25 valore come da CdP p. 2,40	Codifica UISP Ribaltata con $\frac{1}{4}$ avvitamento nel 1° volo + $\frac{1}{4}$ avvitamento nel 2° volo: Valore p. 3,00- 4 _a e 5 _a categoria UISP GAF . Sesta categoria p. 1,40	4° 5ª Categoria livello junior Altezza tavola m. 1,05 Rondata Ribaltata rondata flic valore come da CdP

Parallele Asimmetriche - codifica elementi utili fino alla Terza categoria e Specialità

Fino alla Terza Categoria e Over - Giro di pianta - Valore A (gambe unite o divaricate). L'elemento viene sempre riconosciuto se la partenza è a gambe tese, ma si penalizza l'esecuzione (p. 0,10 - 0,30 – 0,50) per l'arrivo a gambe piegate.

N. B. Mini Prima, Prima e Seconda Categoria - il giro di pianta deve essere terminato per essere assegnato. Seconda e Terza Categoria – nel caso di giro di pianta e presa staggio alto: l'elemento si assegna se la ginnasta prende lo staggio (si penalizza l'esecuzione).

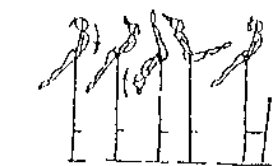
Dalla Quarta Categoria un poi - Giro di pianta - Valore A CdP 5.105 - come da CdP assegnazione



Elemento di valore B - dalla sospensione staggio alto oscillare dietro e salire all'appoggio libero staggio alto.

La UISP codifica i seguenti elementi di valore A utilizzabili fino alla 3ª Categoria e per la Categoria Over

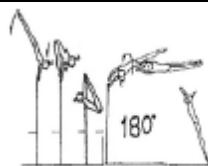
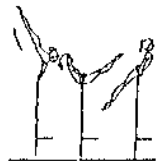
Ochetta – elemento di valore A



Giro addominale indietro

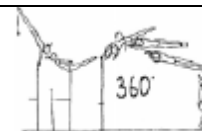
– elemento di valore A

CdP.
2.105



Fioretto

– elemento di valore A



Guizzo– elemento di valore A

Terza Categoria/ = Terza Specialità – infilata ad una gamba – non è possibile utilizzarla per ottenere il valore di 1 elemento A.


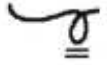


*Dalla 3ª Categoria in poi l'uscita in fioretto o guizzo deve essere eseguita con 180° oppure 360° di rotazione come prevede il C. d. P (6.101 – 6.102).

TRAVE




La UISP codifica i seguenti elementi di valore A utilizzabili fino alla 3ª Categoria e Terza Specialità - N. B. gli elementi contrassegnati dal numero del CdP sono utilizzabili in tutte le Categorie GAF

La UISP Codifica il tic-tac come lavoro dietro per le categorie dalla MINI Open alla Terza Specialità

ELEMENTI ACROBATICI lavoro avanti e laterale


 <p>capovolta avanti con appoggio delle mani e arrivo minimo in accosciata valore A – lavoro avanti</p>	 <p>capovolta saltata valore A elemento con fase di volo lavoro avanti</p>	<p>Valore A (CdP 5.102)- ruota saltata o spinta - elem. con fase di volo</p>  <p>lavoro laterale</p>	<p>ATR tenuta 2" – gambe libere (non utilizzabile per SM e SA) - valore A (CdP 4.104) <u>non può essere utilizzata per soddisfare EC lavoro</u></p> <p><u>avanti/laterale</u></p> 
--	--	--	---

ELEMENTI ACROBATICI lavoro indietro

 <p>Capovolta indietro con partenza da seduti o supini. Arrivare in piedi anche in accosciata, mani staccate - Lavoro dietro</p>	 <p>Tic tac CdP 4.109 Valore A</p>	 <p>CdP FIG n° 4.204 verticale + capovolta..l'arrivo è libero</p> <p>Elemento di valore B - squadra tenuta 2" eseguita come entrata CdP 1.206 codificata di valore B anche se eseguita con partenza da seduti nel corso dell'esercizio (gambe unite o divaricate) non soddisfa EC lavoro avanti laterale-dietro</p>
---	---	---

candela - elemento acrobatico di valore A (segnare la posizione) partenza e



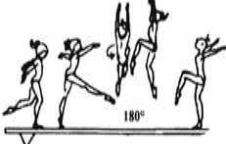




arrivo liberi  utilizzabile in MINI 3 e MINI 4

Ponte - elemento acrobatico di valore A - partenza e arrivo liberi  utilizzabile in MINI 3 e MINI 4









Elemento acrobatico lavoro indietro - Ponte+ rovesciata indietro – elemento acrobatico di valore A . Partenza libera, salire in ponte e successivamente fare un passo indietro per spingere ed eseguire una rovesciata indietro- arrivo libero (utilizzabile solo in prima e seconda categoria) si assegna l'elemento se la ginnasta all'arrivo ha

staccato le mani dall'attrezzo 

TRAVE - ELEMENTI GINNICI

 <p>Salto sforbiciato Valore A</p>	 <p>Salto del gatto Valore A</p>  <p>Salto del gatto con ½ Valore A CdP FIG n°2.110</p>	<p>Salto in estensione (in tenuta oppure ad arco) pennello valore A</p>   <p>Salto pennello ½ giro</p>	 <p>Salto raggruppato Valore A</p>  <p>Salto raggruppato con ½ giro Valore A CdP FIG n°2.111</p>
---	---	--	--

I sottoelencati salti di grande ampiezza sono utilizzabili fino alla Prima Categoria GAF e sono codificati elementi di valore A







 <p>Enjambèè con apertura sagittale a 135°</p>	 <p>Enjambèè sul posto con apertura sagittale a 135°</p>	 <p>Enjambèè laterale con ¼ di giro apertura 135°</p>	 <p>Salto divaricato apertura 135° Salto carpiato divaricato apertura 135°</p>
 <p>Sissone apertura 135°</p>	 <p>Enjambèè cambio apertura 135°</p>	 <p>Uscita in rotondata</p>  <p>Uscita in ribaltata</p> <p>Lavoro laterale/avanti (nelle categorie dove viene riconosciuto)</p>	

CORPO LIBERO

Codifica elementi acrobatici di valore A e specifiche elementi lavoro avanti/laterale

La UISP Codifica il tic-tac come lavoro dietro per le categorie dalla MINI 3 Open alla TERZA specialità

Gli elementi ribaltata, flic flac indietro con arrivo su 1 o 2 gambe sono considerati differenti

<p>Lavoro avanti</p>  <p>capovolta avanti con appoggio delle mani (dorso e/o palmo) - valore A (partenza e arrivo almeno in accosciata)</p>	<p>Verticale capovolta arrivo almeno in accosciata Lavoro avanti valore A</p> 	 <p style="text-align: center; font-size: 2em;">L</p> <p>Kippe Valore A Lavoro avanti</p>	 <p>Rovesciata avanti (tutte le varianti) Valore A Lavoro avanti</p>	 <p>-Ruota laterale -Ruota con un braccio (sono 2 elementi differenti) valore A Lavoro laterale</p>	 <p>-Ruota spinta -Ruota saltata (sono 2 elementi differenti) valore A Lavoro laterale</p>
--	---	--	---	--	---







*Categorie: Mini Prima 3 open e Mini Prima 4. La capovolta avanti e la verticale e capovolta sono codificati come elementi A e l'arrivo in accosciata è codificato per permettere la composizione delle serie miste.

- Mini Prima 3 open e Mini Prima 4. La verticale e capovolta è codificata come elementi A, può essere inserita nella serie acrobatica e l'esecuzione è valida sia a braccia tese o piegate.






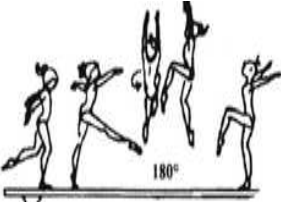
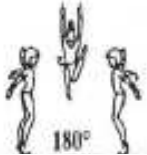


Dalla Prima categoria in poi, la verticale e capovolta è codificata come elemento A solo se eseguita a braccia tese con ritorno in piedi, e non può essere inserita nella serie acrobatica.

Dalla Prima categoria in poi, la capovolta dietro alla verticale si riconosce come elemento di valore A solo se eseguita a braccia tese con ritorno in piedi, e può essere inserita nella serie acrobatica.

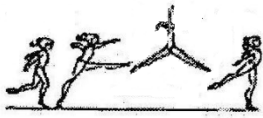



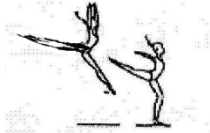

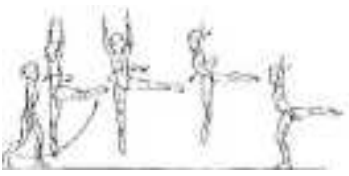


Codifica elementi acrobatici di valore A e specifiche lavoro dietro

<p>Capovolta indietro -con partenza e arrivo almeno in accosciata valore A</p> 	 <p>Tic-tac Valore A</p>	 <p>Rovesciata indietro(tutte le varianti) Valore A</p>	 <p>Capovolta dietro alla verticale Valore A</p>	 <p>Flic flac indietro arrivo unito e sue varianti CdP 3.107 Valore A</p>	 <p>Flic flac indietro arrivo smezato Codifica UISP - Valore A fino alla Categoria Terza Specialità</p>
--	---	---	---	--	--

Codifica elementi ginnici di valore A utilizzabili fino alla Terza categoria e Terza Specialità

 <p>Salto del gatto Valore A</p>	 <p>Salto sforbiciato Valore A</p>	 <p>Salto del cosacco Valore A</p>	 <p>Salto in estensione ((in tenuta oppure ad arco) valore A</p>	 <p>Salto raggruppato valore A</p>
 <p>Salto del gatto con ½ giro -valore A</p>		 <p>Salto del cosacco con ½ giro valore A</p>	 <p>180° - Salto in estensione ((in tenuta oppure ad arco) con ½ giro (180°) Valore A</p>	 <p>Salto raggruppato con ½ giro valore A</p>

I sottoelencati salti **di grande ampiezza** sono utilizzabili fino alla Prima Categoria GAF e sono codificati elementi di valore A

 <p>Enjambèè con apertura sagittale a 135°</p>	 <p>Enjambèè sul posto apertura sagittale a 135°</p>	 <p>Enjambèè laterale con ¼ di giro apertura 135°</p>	 <p>Salto carpiato/ divaricato apertura 135°</p>	 <p>Sissone apertura 135°</p>	 <p>Enjambèè cambio apertura 135°</p>
<p>Fouettè apertura 135°</p> 					
<p>CODIFICA UISP - I SOTTOELENCATI SALTII SONO CODIFICATI DI VALORE B E SONO UTILIZZABILI FINO ALLA CATEGORIA Terza Specialità</p>					
		 <p>Salto del gatto 360° Elemento codificato UISP di valore B</p>	 <p>Raccolto 360° Elemento codificato UISP di valore B</p>		