

# GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

## MINI CODICE UISP GAF agg. al 12 gennaio 2017

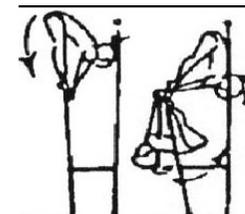
Volteggio			
La UISP codifica			
<p>Rondata flic tavola h.1,25 valore come da CdP</p>	<p>Rondata tavola h. 1,25 valore come da CdP</p>	<p>Per valore salti vedere tabella allegata</p>	<p>4° 5ª Categoria livello junior Altezza tavola m. 1,05 Rondata Ribaltata rondata flic valore come da CdP</p>

**Parallele Asimmetriche - codifica elementi utili fino alla Terza categoria e Terza 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).

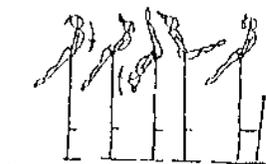
**Dalla Quarta Categoria un poi - Giro di pianta - Valore A CdP 5.105 - come da CdP assegnazione**



**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 Terza Specialità**

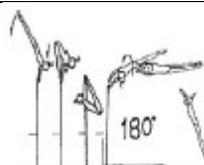
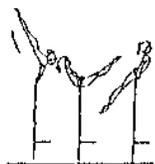
Ochetta – elemento di valore A



Giro addominale indietro

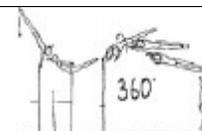
– elemento di valore A

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

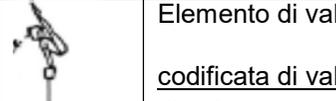
La UISP codifica i seguenti elementi di valore A utilizzabili fino alla 3ª Categoria e Terza Specialità - N. B. gli elementi contrassegnati dal numero del CdP sono utilizzabili in tutte le Categorie GAF

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 <b>valore A elemento con fase di volo</b> lavoro avanti</p>	<p>Valore A (CdP 4.107)- 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 4.103) <u>non può essere utilizzata per soddisfare EC lavoro</u></p>  <p>avanti/laterale</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 4.108 Valore A</p>	 <p>CdP FIG n° 4.203 <u>verticale + capovolta..l'arrivo è libero</u></p>  <p>Elemento di valore B - squadra tenuta 2" <u>codificata di valore B (gambe unite o divaricate) non soddisfa EC lavoro avanti laterale-dietro</u></p>
---	---	--

candela - elemento acrobatico di valore A (segnare la posizione) partenza e arrivo liberi  
utilizzabile in MINI 3 e MINI 4



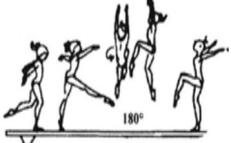
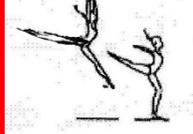
Ponte - elemento acrobatico di valore A - partenza e arrivo liberi  
utilizzabile in MINI 3 e MINI 4



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

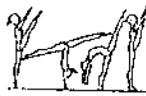
 <p>Salto sforbiciato Valore A</p>	 <p>Salto del gatto Valore A</p>  <p>Salto del gatto con ½ Valore A CdP FIG n°2.110</p>	<p>Salto in estensione (in tenuta oppure ad arco) pennello valore A</p>   <p>Salto pennello ½ giro</p>	 <p>Salto raggruppato Valore A</p>  <p>Salto raggruppato con ½ giro <b>Valore B CdP FIG n°2.111</b></p>
<p>I sottoelencati salti di grande ampiezza sono utilizzabili fino alla Prima Categoria GAF e sono codificati elementi di valore A</p>			
 <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 rotonda</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

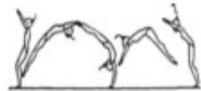
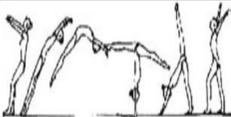
Gli elementi ribaltata, flic flac indietro con arrivo su 1 o 2 gambe sono considerati differenti

<p>Lavoro avanti</p>  <p>capovolta avanti con appoggio delle mani (<b>dorso e/o palmo</b>) - 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;">L</p> <p>Kippe Valore A Lavoro avanti</p>	 <p>Rovesciata avanti (<b>tutte le varianti</b>) 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>

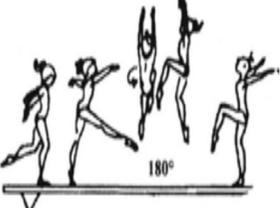
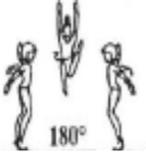
\*Categorie: Mini Prima 3 open e Mini Prima 4. La capovolta avanti e la verticale e capovolta sono codificati come elementi A e l'arrivo in accosciata è codificato per permettere la composizione delle serie miste.  
- Mini Prima 3 open e Mini Prima 4. La verticale e capovolta è codificata come elementi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

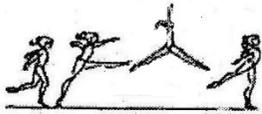
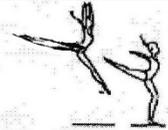
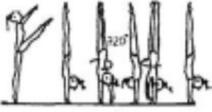
**Codifica elementi acrobatici di valore A e specifiche lavoro dietro**

<p>Capovolta indietro -con partenza e arrivo almeno in accosciata valore A</p> 	 <p>Tic-tac Valore A</p>	 <p>Rovesciata indietro(<b>tutte le varianti</b>) 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><b>CODIFICA UISP – I SOTTOELENCATI SALTII SONO CODIFICATI DI VALORE B <span style="background-color: yellow;">CDP FIG 2017/2020</span></b></p>					
	 <p><b>Pennello 360° elemento codificato di valore B CdP 2017 n°. 1210</b></p>	 <p><b>Salto del gatto 360° Elemento codificato UISP di valore B CdP 2017 n°. 1211</b></p>	 <p><b>Raccolto 360° Elemento codificato UISP di valore B CdP 2017 n°. 1213</b></p>	 <p>Verticale con 540° oppure 720 °in verticale <b>Elemento codificato UISP di valore B CdP 2017 n°. 3201</b></p>	

**DALLA QUARTA CATEGORIA IN POI GLI ELEMENTI DA UTILIZZARE SONO QUELLI  
PRESENTI SUL CODICE INTERNAZIONALE DEI PUNTEGGI FIG 2017/2020**

Si fa presente che alcuni elementi ginnici a Trave e Corpo Libero sono stati inseriti in tabella con lo stesso numero e quindi sono uguali. Nella composizione dell'esercizio la ginnasta deve eseguirne uno solo tra quelli elencati con lo stesso numero.

Link per scaricare il CdP 2017/2020 <http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/art>