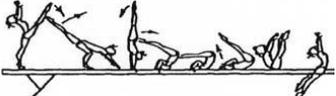


# GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

## Mini codice Promozionale Gaf Lombardia agg. al 9 ottobre 2018

TRAVE			
<p>La UISP lombardia codifica i seguenti elementi di valore A - N. B. gli elementi contrassegnati dal numero del CdP sono utilizzabili in tutte le Categorie GAF</p> <p style="color: red;">La UISP lombardia Codifica il tic-tac come lavoro dietro</p>			
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 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)</p> <p style="color: red;"><u>non può essere utilizzata per soddisfare EC lavoro</u></p>  <p style="color: red;"><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 style="color: red;">Tic tac CdP 4.109</p> <p>Valore A</p>	 <p style="color: purple;"><u>CdP FIG n° 4.204</u> <u>verticale + capovolta..l'arrivo è libero</u></p>	
		<p>Elemento squadra tenuta 2" cod.A</p> <p>(gambe unite o divaricate) non soddisfa <u>EC lavoro avanti laterale-dietro</u></p>	

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



arrivo liberi

Ponte - elemento acrobatico di valore A - partenza e arrivo liberi



**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

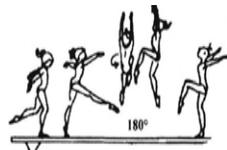


Salto sforbiciato

Valore A



Salto del gatto Valore A



Salto del gatto con 1/2

Valore A CdP FIG n°2.110

Salto in estensione (in tenuta oppure ad



arco) pennello

valore A



Salto pennello 1/2 giro



Salto raggruppato

Valore A



Salto raggruppato con 1/2 giro

Valore A CdP FIG n°2.111

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



Enjambèe con apertura sagittale a 135°

Enjambèe con

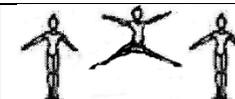


Enjambèe sul posto con apertura sagittale a 90°



Enjambèe laterale con 1/4 di giro apertura 90°

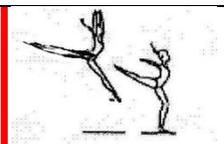
Enjambèe laterale



Salto divaricato apertura 90°

Salto divaricato apertura

Salto carpiato divaricato apertura 90°

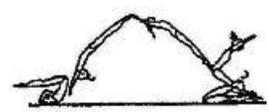
 <p>Sissone apertura 135°</p>	 <p>Enjambèe cambio apertura 90°</p>	 <p>Uscita in rodata</p>	<p>Uscita in ribaltata</p> 
<p>Lavoro laterale/avanti (nelle categorie dove viene riconosciuto)</p>			

## CORPO LIBERO

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

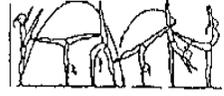
**La UISP Codifica il tic-tac come lavoro dietro**

**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>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>
--	---	--	---	--	---

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

Capovolta indietro  
-con partenza e arrivo almeno in  
accosciata valore A

Tic-tac  
Valore A



Rovesciata indietro(**tutte  
le varianti**) Valore A



Capovolta dietro alla  
verticale Valore A



Flic flac indietro arrivo  
unito e sue varianti  
CdP 3.107  
Valore A



Flic flac indietro arrivo smezzo  
Codifica UISP - Valore A fino alla  
Categoria Terza Specialità

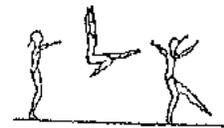
**Codifica elementi ginnici di valore A**



Salto del gatto Valore A



Salto sforbiciato  
Valore A



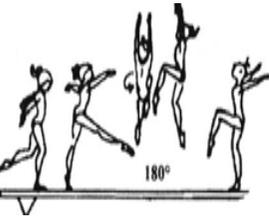
Salto del cosacco  
Valore A



Salto in estensione ((in tenuta oppure ad arco)  
valore A



Salto raggruppato  
valore A

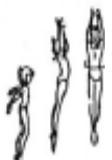


Salto  
del gatto con ½ giro -valore A

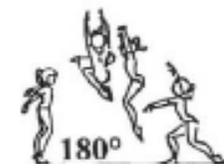
Salto sforbiciato  
Valore A



Salto del cosacco con  
½ giro valore A

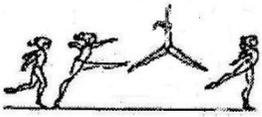
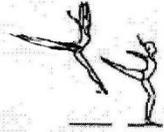


180° - Salto in estensione ((in tenuta  
oppure ad arco) con ½ giro (180°) Valore A



Salto raggruppato con ½ giro  
valore A

I sotto elencati 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 90°</p>	 <p>Enjambèè laterale con ¼ di giro apertura 90°</p>	 <p>Salto carpiato/ divaricato apertura 90°</p>	 <p>Sissone apertura 90°</p>	 <p>Enjambèè cambio apertura 90°</p>
<p>Fouettè apertura 90°</p> 					