

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

MINI CODICE UISP GAF agg. al 1 marzo 2016

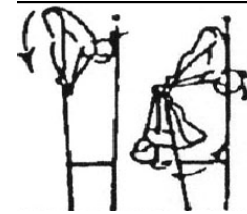
Volteggio			
La UISP codifica			
Rondata flic tavola h.1,25 valore come da CdP	Rondata tavola h. 1,25 valore come da CdP p. 2,40	Codifica UISP Ribaltata con $\frac{1}{4}$ avvitamento nel 1° volo + $\frac{1}{4}$ avvitamento nel 2° volo: Valore p. 3,00- 4□ e 5□ categoria UISP GAF . Sesta categoria p. 1,40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

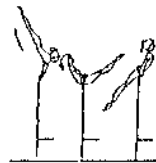
Ochetta – elemento di valore A



Giro addominale indietro

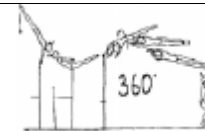
– elemento di valore A

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 3^a 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><u>CdP FIG n°4.204</u> <u>verticale + capovolta..l'arrivo è libero</u></p> <p>Elemento di valore B utilizzabile in tutte le categorie – nuova codifica internazionale fgi (CdP 4.203) <u>non soddisfa EC lavoro avanti laterale dietro</u> <u>Elemento non più utilizzabile come entrata</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



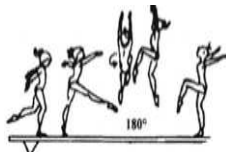






utilizzabile in MINI 3 e MINI 4





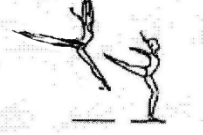



Elemento acrobatico lavoro indietro - Ponte+ rovesciata indietro – elemento acrobatico di valore A . Partenza libera, salire in ponte e successivamente fare un passo indietro per spingere ed eseguire una rovesciata indietro- arrivo libero (utilizzabile solo in prima e seconda categoria) si assegna l'elemento 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 1/2 Valore A CdP FIG n°2.110</p>	<p>Salto in estensione (in tenuta oppure ad arco) pennello valore A</p>   <p>Salto pennello 1/2 giro</p>	 <p>Salto raggruppato Valore A</p>  <p>Salto raggruppato con 1/2 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



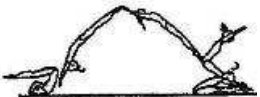



 <p>Enjambèè con apertura sagittale a 135°</p>	 <p>Enjambèè sul posto con apertura sagittale a 135°</p>	 <p>Enjambèè laterale con 1/4 di giro apertura 135°</p>	 <p>Salto divaricato apertura 135° Salto carpiato divaricato apertura 135°</p>
 <p>Sissone apertura 135°</p>	 <p>Enjambèè cambio apertura 135°</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;">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.






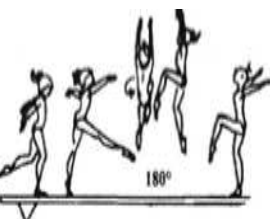




Dalla Prima categoria in poi, la verticale e capovolta è codificata come elemento A solo se eseguita a braccia tese con ritorno in piedi, e non può essere inserita nella serie acrobatica.

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 smezzo Codifica UISP - Valore A fino alla Categoria Terza Specialità</p>
--	---	--	---	--	---

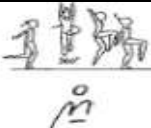

Codifica elementi ginnici di valore A utilizzabili fino alla Terza categoria e Terza Specialità

 <p>Salto del gatto Valore A</p>	 <p>Salto del cosacco spinto ad un piede Valore A</p>	 <p>Salto del cosacco spinto a 2 piedi 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 sforbiciato 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> 					

CODIFICA UISP - I SOTTOELENCATI SALTII SONO CODIFICATI DI VALORE B E SONO UTILIZZABILI FINO ALLA CATEGORIA Terza Specialità

		 <p>Salto del gatto 360° Elemento codificato UISP di valore B</p>	 <p>Raccolto 360° Elemento codificato UISP di valore B</p>		
--	--	---	--	--	--