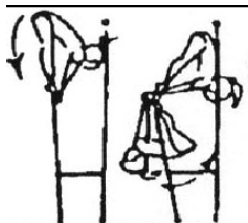


Ginnastica Artistica Femminile

MINI CODICE UISP GAF 2011

Volteggio			
La UISP codifica			
4 ^a Categoria Rondata + flic sulla tavola con tappetoni dietro ad 80 cm Valore p. 4,00 Sesta categoria p. 1,40	Rondata Valore p. 3,00 - 4 ^a e 5 ^a categoria UISP GAF. Sesta categoria p. 1,40	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	5 ^a Categoria livello junior Altezza tavola m. 1,15 con tappetoni dietro ad 80 cm Ribaltata – rondata flic Valore p. 3,00 Sesta categoria p. 1,40

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



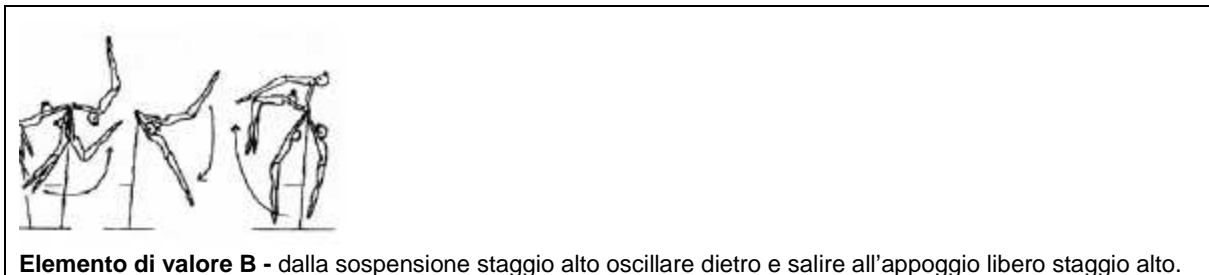
Giro di pianta

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).

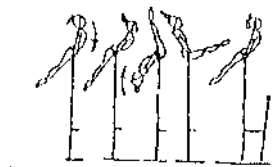
Dalla Quarta Categoria un poi - Giro di pianta - Valore A CdP 5.105 -si richiede l'esecuzione con partenza e arrivo a gambe tese -se leggermente piegate penalità p.0,10 e si assegna VD)



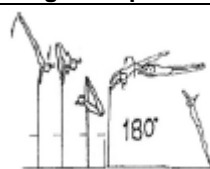
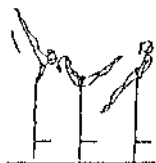
Elemento di valore B - dalla sospensione staggio alto oscillare dietro e salire all'appoggio libero staggio alto.

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

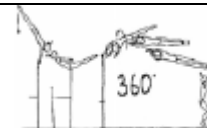
Ochetta – elemento di valore A



Giro addominale indietro – elemento di valore A CdP. 2.105



Fioretto – elemento di valore A



Guizzo – elemento di valore A











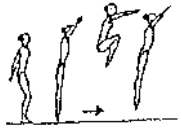

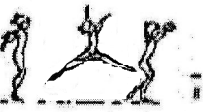


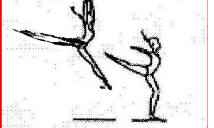



Terza Categoria/ =Over – infilata ad una gamba – non è possibile utilizzarla per ottenere il valore di 1 elemento A.

***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 Over - N. B. gli elementi contrassegnati dal numero del CdP sono utilizzabili in tutte le Categorie GAF







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

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</p>  <p>lavoro laterale</p>	<p>ATR tenuta 2" – gambe libere (non utilizzabile per SM) - valore A (CdP 4.104) non può essere utilizzata per soddisfare EC lavoro 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 4.109</p>		<p>Elemento di valore B - squadra tenuta 2" eseguita come entrata CdP 1.206 <u>codificata di valore B anche se eseguita con partenza da seduti nel corso dell'esercizio (gambe unite o divaricate)</u></p>
ELEMENTI GINNICI			
 <p>Salto sforbiciato Valore A</p>	 <p>Salto del gatto Valore A</p>	<p>Salto in estensione (in tenuta oppure ad arco) pennello anche con ½ giro</p>  <p>valore A</p>	 <p>Salto raggruppato anche con ½ giro - valore A</p>
I sottoelencati salti sono utilizzabili fino alla Prima Categoria GAF e sono codificati elementi di valore A			
 <p>Enjambée con apertura sagittale a 90°</p>	 <p>Enjambée sul posto con apertura sagittale a 90°</p>	 <p>Enjambée laterale con ¼ di giro apertura 90°</p>	 <p>Salto divaricato apertura 90° Salto carpiato divaricato apertura 90°</p>
 <p>Sissone apertura 90°</p>	 <p>Enjambée cambio apertura 90°</p>	<p>Uscita in rondata</p> 	<p>Uscita in ribaltata</p> 
Lavoro laterale/avanti (nelle categorie dove viene riconosciuto)			

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 OVER






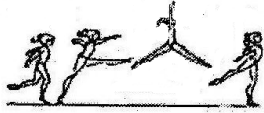
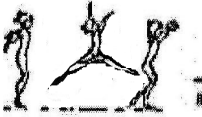


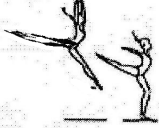

<p>Lavoro avanti</p>  <p>capovolta avanti con appoggio delle mani (dorso e palmo) - valore A (partenza e arrivo almeno in accosciata)</p>	<p>Verticale capovolta arrivo almeno in accosciata Lavoro avanti valore A</p> 	 <p>L</p> <p>Kippe Valore A Lavoro avanti</p>	 <p>Rovesciata avanti (tutte le varianti) 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.

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 (tutte le varianti) CdP 3.107</p>	
--	---	---	---	---	--

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

 <p>Salto del gatto anche con ½ giro 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) anche con ½ giro (180°) o 1 giro (360°) valore A</p>	 <p>Salto raggruppato anche con ½ giro o 1 giro (360°) valore A</p>	
<p align="center">I sottoelencati salti sono utilizzabili fino alla Prima Categoria GAF e sono codificati elementi di valore A</p>					
 <p>Enjambè con apertura sagittale a 90°</p>	 <p>Enjambè sul posto apertura sagittale a 90°</p>	 <p>Enjambè laterale con ¼ di giro apertura 90°</p>	 <p>Salto divaricato apertura 90° Salto carpiato/ divaricato apertura 90°</p>	 <p>Sissone apertura 90°</p>	 <p>Enjambè cambio apertura 90°</p>
<p>Fouettè apertura 90°</p> 