



# Ginnastica Artistica Femminile

## MINI CODICE UISP GAF

**VOLTEGGIO**- La UISP codifica

<p><b>Rondata flic</b></p> <p><b>tavola h.1,25</b></p> <p><b>valore come da CdP</b></p>	<p><b>Rondata</b></p> <p><b>tavola h. 1,25</b></p> <p><b>valore come da CdP</b></p> <p><b>p. 2,40</b></p>	<p>Ribaltata con <math>\frac{1}{4}</math> avvitamento nel 1° volo + <math>\frac{1}{4}</math> avvitamento nel 2° volo:</p> <p>Valore p. 3,00- 4<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> categoria UISP GAF .</p> <p>Sesta categoria p. 1,40</p>	<p><b>4° 5<sup>a</sup> Categoria livello junior</b></p> <p><b>Altezza tavola m. 1,05</b></p> <p><b>Ribaltata</b></p> <p><b>rondata flic</b></p> <p><b>valore come da CdP</b></p>
---	---	--	--

**PARALLELE ASIMMETRICHE** - - La UISP codifica i seguenti elementi di valore A/B utilizzabili fino alla 3ª Categoria e Over



**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, 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).

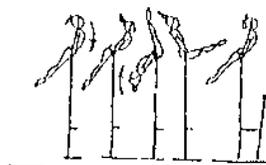
**Dalla Quarta Categoria un poi - Giro di pianta - Valore A CdP 5.105 -si richiede l'esecuzione con partenza e arrivo a gambe tese -se leggermente piegate penalità p.0,10 e si assegna VD**



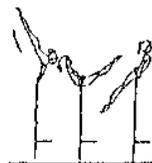
**Elemento di valore B** - dalla sospensione staggio alto oscillare dietro e salire all'appoggio libero staggio alto.

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

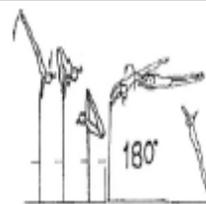
**Ochetta – elemento di valore A**



**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/B utilizzabili fino alla 3<sup>a</sup> Categoria e Over

Gli elementi contrassegnati dal numero del CdP sono utilizzabili in tutte le Categorie GAF

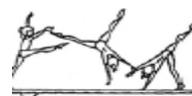
**ELEMENTI ACROBATICI lavoro avanti e laterale**



capovolta avanti con appoggio delle mani e arrivo minimo in accosciata  
valore A – lavoro avanti



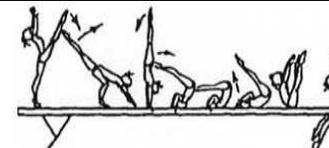
**capovolta saltata**  
**valore A elemento con fase di volo**  
lavoro avanti



Valore A (CdP 5.102)- ruota saltata o spinta - elem. con fase di volo  
lavoro laterale



ATR tenuta 2" – gambe libere (non utilizzabile per SM e SA) -  
valore A (CdP 4.104)  
non può essere utilizzata per soddisfare EC lavoro avanti/laterale



CdP FIG n° 4.204 verticale + capovolta..l'arrivo è libero  
Valore B

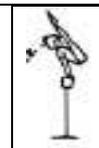
**ELEMENTI ACROBATICI lavoro indietro (La UISP Codifica il tic-tac come lavoro dietro per le categorie dalla MINI Open alla OVER)**



Capovolta indietro con partenza da seduti o supini. Arrivare in piedi anche in accosciata, mani staccate  
  
- Lavoro dietro

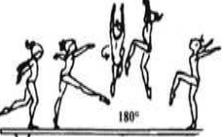
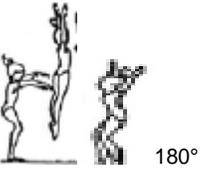
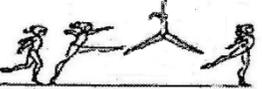
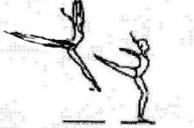


**Tic tac CdP 4.109** Valore A



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)

TRAVE - ELEMENTI GINNICI

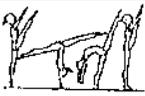
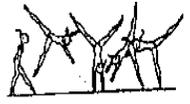
 <p>Salto sforbiciato Valore A</p>	 <p>Salto del gatto Valore A</p>  <p>Salto del gatto con 1/2 giro Valore A CdP FIG n°2.110</p>	 <p>Salto in estensione (in tenuta oppure ad arco) pennello valore A</p>  <p>Salto pennello 1/2 giro Valore A</p>	 <p>Salto raggruppato Valore A</p>  <p>Salto raggruppato con 1/2 giro Valore A CdP FIG n°2.111</p>
<p>I sottoelencati salti 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 1/4 di giro apertura 135°</p>	 <p>Salto carpiato divaricato apertura 135°</p>
 <p>Sissone apertura 135°</p>	 <p>Enjambèè cambio apertura 135°</p>	 <p>Uscita in rondata</p>  <p>Uscita in ribaltata</p> <p style="text-align: center;">Lavoro laterale/avanti (nelle categorie dove viene riconosciuto)</p>	

**CORPO LIBERO**- La UISP codifica i seguenti elementi di valore A/B utilizzabili fino alla 3ª Categoria e Over

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

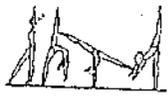
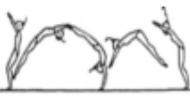
La UISP Codifica il tic-tac come lavoro dietro per le categorie dalla MINI 3 Open alla OVER

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

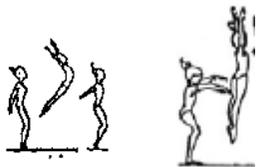
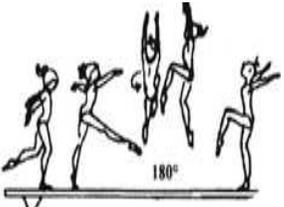
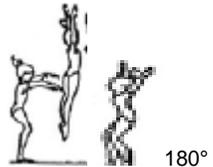
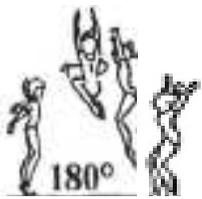
<p>Lavoro avanti</p>  <p>capovolta avanti con appoggio delle mani (<b>dorso e palmo</b>) - valore A (partenza e arrivo almeno in accosciata)</p>	<p>Verticale capovolta arrivo almeno in accosciata Lavoro avanti valore A</p> 	 <p>L</p> <p>Kippe Valore A Lavoro avanti</p>	 <p>Rovesciata avanti (<b>tutte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

\*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.

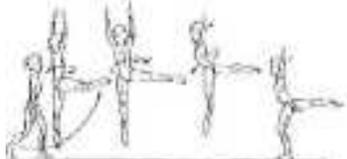
**Codifica elementi acrobatici di valore A e specifiche lavoro dietro**

<p>Capovolta indietro -con partenza e arrivo almeno in accosciata ,mani staccate 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 OVER</p>
---	---	---	---	--	--

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

				
<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 1/2 giro Valore A</p>		<p>Salto del cosacco con 1/2 giro valore A</p>	<p>Salto in estensione ((in tenuta oppure ad arco) con 1/2 giro (180°)</p>	<p>Salto raggruppato con 1/2 giro Valore A</p>

I sottoelencati salti 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>Salto del gatto 360°</b> <b>Elemento codificato UISP di valore B</b></p>	 <p><b>Salto raccolto 360°</b> <b>Elemento codificato UISP di valore B</b></p>		