



CODICE DEI PUNTEGGI

UISP GAF

2018-2022

(Tabelle simboli PA TR CL suddivisi per categorie)



Volteggio

NEL PROGRAMMA TECNICO UISP GAF 2018-2022 nelle Categorie dalla Mini Prima alla Terza Categoria è indicata l'attrezzatura di ogni competizione, l'altezza in base alle fasce di età; sono riportati i volteggi che le ginnaste hanno a disposizione ed il loro valore.

- In terza categoria, i salti per ottenere il bonus devono essere quelli presenti nel CdP FIG GAF 2017-2020 aggiornato con VD da p. 2,40 a p. 2,80 e scelti tra quelli elencati a pag. 18 nella sez. Volteggio del documento Annotazioni per Tecnici e Giudici

Dalla Quarta Categoria in poi per il valore di tutti i volteggi consultare il CdP FIG GAF 2017-2020 aggiornato.

[Link per scaricare il CdP 2017/2020 http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/art](http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/art)



PARALLELE ASIMMETRICHE

- Fino alla prima categoria: Lavoro su uno staggio (SI)
- Seconda e Terza categoria: obbligatorio lavoro sui due staggi (SI / SS)













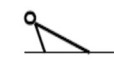
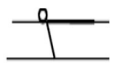
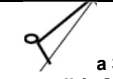



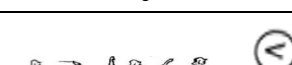


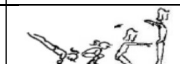




N. B.

Per la composizione degli esercizi si possono utilizzare gli elementi del CdP UISP GAF (fino alla 3^a cat) e gli elementi del CdP FIG GAF (tutte le categorie).









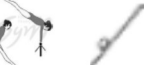




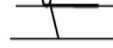












Gli elementi contrassegnati sul Codice UISP GAF dal nr del CdP FIG GAF sono utilizzabili in tutte le Categorie ma fino alla terza categoria ottengono il valore UISP come indicato nella tabella. Dalla quarta categoria in poi mantengono il valore attribuito dal CdP FIG GAF 2017-2020 aggiornato.

[Link per scaricare il CdP 2017/2020 http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/art](http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/art)



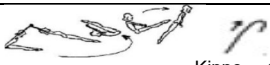










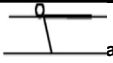












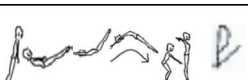
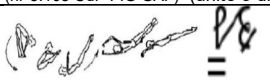
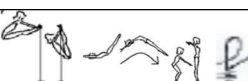


Codice dei Punteggi UISP GAF 2018-2022 – Tavole degli elementi – Parallele Asimmetriche

MINI PRIMA 3 OPEN B MINI PRIMA 4	Elementi codificati che soddisfano le EC-ma non ottengono VD			
Entrate	Qualsiasi entrata libera non descritta nel CdP UISP GAF		A - 0,10	B - 0,20
	 saltare all'appoggio	 Infilata ad una gamba in presa poplitea	 Infilata ad 1 gamba tesa	
	 cap. ind. d'entrata spinta ad 1 piede	 cap.ind. d'entrata di forza	 Kippe nr 1.101 CdP FIG GAF	
Slanci a gambe unite o divaricate Fucs+ Tempo di Kippe				
	 slancio con piedi sotto lo staggio a gambe unite o divaricate			
	 Slancio sotto l'orizzontale a g. unite o div.	 Slancio all'orizzontale g. unite o div.	 Slancio sopra l'orizzontale a g. unite o div.	 Slancio in verticale gambe divaricate (nr 2.101 CdP FIG GAF)
Penalità slanci	 piedi sotto staggio p. 0,30-Sopra staggio 0,10	 appena sotto l'orizzontale p. 0,10	 a 30° dalla vert. Nessuna penalità, Sotto 30° fino orizzontale p. 0,10	
Passaggi Gambasopra lo staggio Giri circolari intorno allo staggio				
	 passaggio laterale di una gamba per arrivare in divaricata sagittale	 Giro avanti con 1gamba infilata tesa		
	 ½ giro cambiando la presa e sollevando le gambe sopra lo staggio	 Giro dietro con 1 gamba infilata tesa		
Uscite				
	 uscita con slancio dietro	 posa dei piedi uno dopo l'altro sullo SB per saltare a terra	 slancio e posa dei piedi simultanea sullo SB per saltare a terra	
Mini 3 open B Mini 4	 cap. avanti discesa controllata	 Fioretto (con posa dei piedi uno dopo l'altro sullo SB)	 Fioretto (con slancio e posa dei piedi simultanea sullo SB per saltare a terra)	
Mini 3 open B Mini 4		 Guizzo		



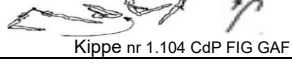
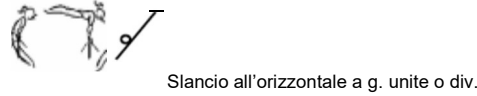

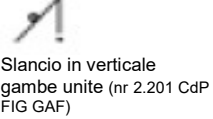
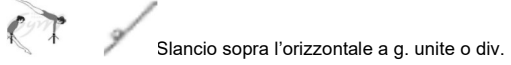


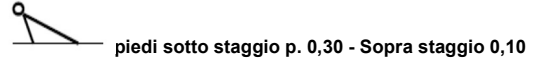

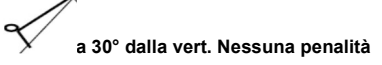









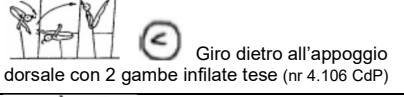

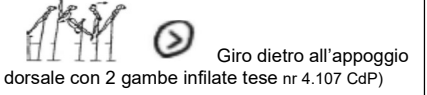


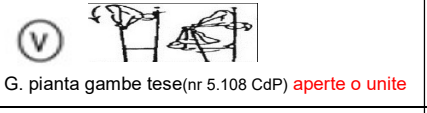
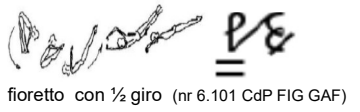

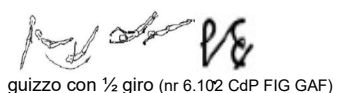
Codice dei Punteggi UISP GAF 2018-2022 – Tavole degli elementi – Parallele Asimmetriche –

Prima Cat. UISP	Elementi codificati che soddisfano le EC-ma non ottengono VD			
Entrate	Qualsiasi entrata libera non descritta nel CdP UISP GAF	A- 0,10	B - 0,20	C - 0,30
	 saltare all'appoggio	 infilata ad una gamba in presa poplitea	 kippe nr 1.101 CdP FIG GAF	
	 cap. ind. d'entrata spinta ad 1 piede		 Infilata ad 1 gamba tesa	
	 cap.ind. d'entrata di forza			
Slanci gambe unite o divaricate Fucs+ Tempo di Kippe	 slancio con piedi sotto lo staggio a gambe unite o divaricate	 Slancio all'orizzontale a g. unite o div.	 Slancio sopra l'orizzontale a g. unite o div.	 Slancio in verticale gambe divaricate (nr 2.101 CdP FIG GAF)
	 Slancio sotto l'orizzontale a g. unite o div.			 Fucs + tempo di kippe
Penalità slanci	 piedi sotto staggio p. 0,30 - Sopra staggio 0,10	 appena sotto l'orizzontale p. 0,10	 a 30° dalla vert. Nessuna penalità - Sotto i 30° fino orizzontale p. 0,10	
Passaggi Gamba sopra lo staggio - Giri circolari intorno allo staggio	 ½ giro cambiando la presa e sollevando le gambe sopra lo staggio	 Giro avanti con 1gamba infilata tesa	 Giro avanti o dietro all'appoggio dorsale con 2 gambe infilate tese (nr 4.106 e nr 4.107 CdP FIG GAF)	
		 Giro dietro con 1 gamba infilata tesa	 Giro di pianta a gambe tese (nr 5.108 CdP FIG GAF)- aperte o chiuse	
		 Giro di pianta a gambe piegate (aperte o chiuse)		
Uscite		Uscita di 1ª categoria Salita con successivo dei piedi e da in piedi sullo SB, saltare alla sospensione SA e oscillare av.; nella fase di ritorno abbandonare le impugnature 	Uscita di 1ª categoria Slancio e posa dei piedi simultanea sullo SB e da in piedi sullo SB saltare alla sospensione SA e oscillare av.; nella fase di ritorno abbandonare le impugnature 	 Eseguire 2 oscillazioni, alla seconda con ½ giro abbandonare le impugnature per arrivare a terra
		 Guizzo		
		 Fioretto		

Codice dei Punteggi UISP GAF 2018-2022 – Tavole degli elementi – Parallele Asimmetriche –

Seconda Cat. UISP		Elementi codificati che soddisfano le EC-ma non ottengono VD			
Entrate		Qualsiasi entrata libera non descritta nel CdP UISP GAF		A - 0,10	B - 0,20
					C - 0,30
	 saltare all'appoggio		 Kippe Inf. 1 g. tesa		 Kippe nr 1.104 CdP FIG GAF
	 cap. ind. d'entrata spinta ad 1 piede				 kippe nr 1.101 CdP FIG GAF
	 cap. ind. d'entrata di forza				
	 infilata ad una gamba in presa poplitea				
Slanci a gambe unite o div. Fucs+ Tempo di Kippe	 Slancio all'orizzontale a g. unite o div.			 Slancio vert. gambe div nr 2.101 CdP FIG GAF	 Slancio in vert gambe unite nr. 2.201 CdP FIG GAF
	 Slancio sopra l'orizzontale a g. unite o div.				Fucs + tempo di kippe 
Penalità slanci	 piedi sotto staggio p. 0,30 - Sopra staggio 0,10	 appena sotto l'orizzontale p. 0,10	 a 30° dalla vert. Nessuna penalità	Sotto 30° fino orizzontale p. 0,10	
Mezza volta- Granvolta- Slanciappoggio	 Salire all'appoggio allo SS in capovolta			 Mezza volta	 Granvolta di petto nr 3.201 CdP FIG GAF
				Oscillazione avanti e ritorno (anche per salita in kippe allo SS)	 Slanciappoggio allo SS
Passaggi Gamba sopra staggio -Giri circolari intorno allo staggio		 Giro avanti con 1 gamba infilata tesa	 giro av. app. dorsale con 2 gambe inf. tese (nr 4.106 CdP FIG GAF)	 Tempo di capovolta	
		 Giro dietro con 1 gamba infilata tesa	 giro d. app. dorsale con 2 gambe inf. tese (nr 4.107 CdP FIG GAF)		
		 Giro di pianta g. piegate (unite o divaricate)	 giro di pianta a gambe tese (nr 5.108 CdP FIG GAF) (unite o divaricate)		
Uscite		 Guizzo	 fioretto con 1/2 giro (nr 6.101 CdP FIG GAF)		
		 Fioretto	 guizzo con 1/2 giro (nr 6.102 CdP FIG GAF)	 Salto dietro raggruppato (nr 6.104 CdP FIG GAF)	

Codice dei Punteggi UISP GAF 2018-2022 – Tavole degli elementi – Parallele Asimmetriche

Terza Cat. UISP					
Entrate	Elementi codificati che soddisfano le EC-ma non ottengono VD	A - 0,10	B - 0,20	C - 0,30	D - 0,40
Terza elementi non utili per il Bonus	 Kippe Infilata ad 1 gamba tesa	 CdP FIG Kippe nr 1.101			
Terza elementi non utili per il Bonus		 Kippe nr 1.104 CdP FIG GAF			
Slanci a gambe unite o divaricate Fucs+ Tempo di Kippe	 Slancio all'orizzontale a g. unite o div.		 Slancio in verticale gambe divaricate (nr 2.101 CdP FIG GAF)	 Slancio in verticale gambe unite (nr 2.201 CdP FIG GAF)	
	 Slancio sopra l'orizzontale a g. unite o div.		 Fucs + tempo di kippe	 Kippe+slancio alla vert gambe divaricate	
Penalità slanci	 piedi sotto staggio p. 0,30 - Sopra staggio 0,10	 p. 0,10 appena sotto l'orizzontale	 a 30° dalla vert. Nessuna penalità	 Sotto 30° fino	 orizzontale p 0,10
Mezza volta- Granvolta- Slanciappoggio			 Mezza volta	 Slanciappoggio SS	 Tarzan sotto 45°
				 Granvolta di petto (nr 3.201 CdP FIG GAF)	 Contromovimento sotto 45°
			Oscillazione avanti e ritorno anche per la salita in kippe allo SS (pen. p. -0,10 per oscillazione a vuoto)	 oscillazione avanti con ½ giro	
Passaggi Gamba sopra lo staggio - Giri circolari intorno allo staggio		 Giro avanti con 1gamba infilata tesa	 Giro dietro all'appoggio dorsale con 2 gambe infilate tese (nr 4.106 CdP)		
		 Giro dietro con 1 gamba infilata tesa	 Giro dietro all'appoggio dorsale con 2 gambe infilate tese nr 4.107 CdP)	 Tempo di capovolta	
		 Giro di pianta a gambe piegate (aperte o unite)	 G. pianta gambe tese(nr 5.108 CdP) aperte o unite		
Uscite		 fioretto con ½ giro (nr 6.101 CdP FIG GAF)		 Salto dietro raggr. (nr 6.104 CdP FIG GAF)	
		 guizzo con ½ giro (nr 6.102 CdP FIG GAF)			



TRAVE







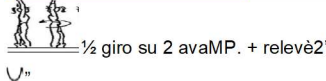


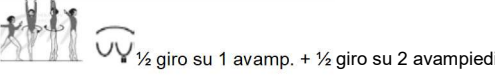
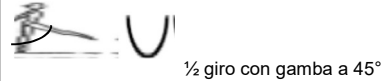

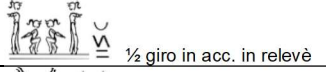
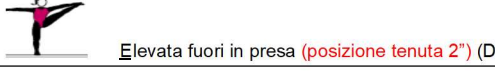
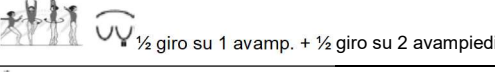
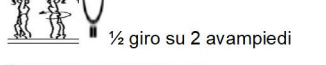
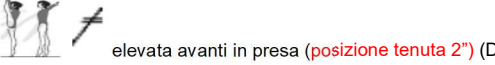
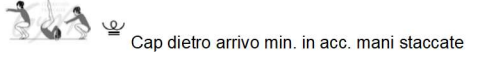

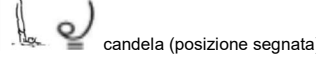

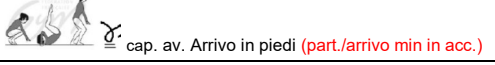
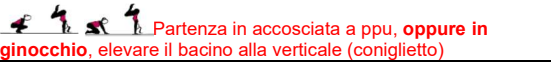



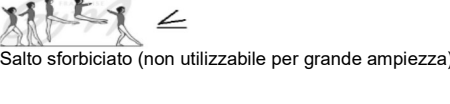



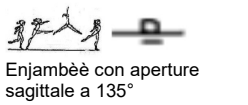






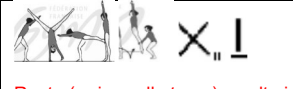
- Trave Bassa h. cm 50 dal suolo (Cat. Mini 3, Mini 4, Prima, Seconda)
- Trave Alta h. cm 125 dal suolo (Cat. Seconda, Terza, Quarta, Quinta e Sesta)

N.B.



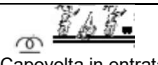
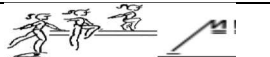



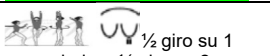


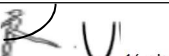

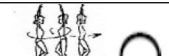



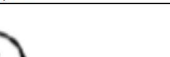

















Per la composizione degli esercizi si possono utilizzare gli elementi del CdP UISP GAF (fino alla 3^a cat) e gli elementi del CdP FIG GAF (tutte le categorie). Gli elementi contrassegnati sul Codice UISP GAF dal nr del CdP FIG GAF sono utilizzabili in tutte le Categorie ma fino alla terza categoria ottengono il valore UISP come indicato nella tabella. Dalla quarta categoria in poi mantengono il valore attribuito dal CdP FIG GAF 2017-2020 aggiornato.

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


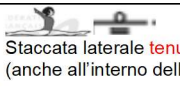


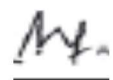





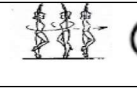





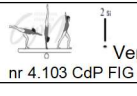
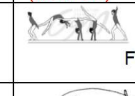



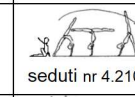
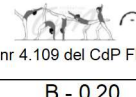
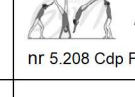
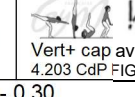


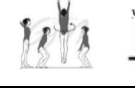

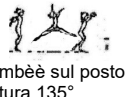


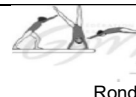




Codice dei Punteggi UISP GAF 2018-2022 – Tavole degli elementi – Trave

Cat. Mini 3 Open Mini 4						
Entrate						
Elementi codificati che soddisfano le EC - ma non ottengono VD		A - 0,10	A - 0,10	B - 0,20	C - 0,20	
Qualsiasi entrata libera non descritta nel Cdp UISP GAF viene valutata come elemento che soddisfa la EC.		 Staccata laterale tenuta 2" nr 1.105 CdP FIG GAF (D) (può essere eseguita anche all'interno dell'esercizio)	 Staccata frontale tenuta 2" nr 1.105 CdP FIG GAF (D) (può essere eseguita anche all'interno dell'esercizio)			
 Partenza lateralmente oppure in cima alla trave, con un passo salire sulla trave con arrivo in accosciata		 con spinta di 2 piedi oppure con passaggio successivo delle gambe sopra la trave salire in squadra divaricata (posizione tenuta 2")	 Salire in squadra per effettuare 1/2 giro con gambe sopra l'attrezzo			
 con spinta di 2 piedi oppure con passaggio successivo delle gambe sopra la trave salire in squadra divaricata (posizione segnata)						
Elementi Statici + 1/2 Giri		A - 0,10	A - 0,10	B - 0,20	C - 0,20	
 1/2 giro su 2 avamp. + relevè 2"	 Candela tenuta 2"	 Ponte tenuta 2"	 1/2 giro su 1 avamp. + 1/2 giro su 2 avampiedi	 1/2 giro con gamba a 45°	 Piroetta 360° nr 3.101 CdP FIG GAF	
 1/2 giro in acc. in relevè	 Elevata fuori in presa (posizione tenuta 2") (D)		 1/2 giro su 1 avamp. + 1/2 giro su 2 avampiedi			
 1/2 giro su 2 avampiedi			 elevata avanti in presa (posizione tenuta 2") (D)			
Elementi Acrobatici		A - 0,10	A - 0,10	B - 0,20	C - 0,20	
 Cap dietro arrivo min. in acc. mani staccate		 ponte (posizione segnata)	 candela (posizione segnata)	 Verticale di passaggio		
 cap. av. Arrivo in piedi (part./arrivo min in acc.)		 Partenza in accosciata a ppu, oppure in ginocchio, elevare il bacino alla verticale (coniglietto)		 Ponte+ rovin dietro		
Salti ginnici		A - 0,10	A - 0,10	B - 0,20	C - 0,20	
I salti ginnici se eseguiti in uscita non ottengono nessun VD	 Enjambèe sul posto apertura 135°	 Salto raggruppato	 Salto sforbiciato (non utilizzabile per grande ampiezza)	 Sissone apertura 180° nr 2.108 CdP Fig	 Salto pennello con 1/2 giro	 Salto pennello con 1/2 giro in posizione laterale
 Enjambèe con aperture sagittale a 135°	 Salto divaricato apert. 135° Salto carpiato/divaricato apertura 135°	 Salto pennello	 Sissone apertura 135°			
Uscite		A - 0,10	A - 0,10	B - 0,20	C - 0,20	
 Ruota (anche arrivo costale)		 Ribaltata	 Rondata	 Ruota (arrivo sulla trave) + salto in estensione		


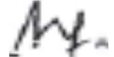

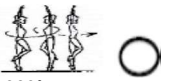

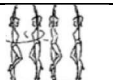





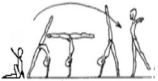




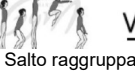










Codice dei Punteggi UISP GAF 2018-2022 – Tavole degli elementi – Trave

Cat. Prima Uisp					
Entrate					
Elementi codificati che soddisfano le EC - no VD	A - 0,10		A - 0,10		B - 0,20
Qualsiasi entrata libera non descritta nel Cdp UISP GAF viene valutata come elemento che soddisfa la EC.			 spinta di 2 piedi o con passaggio succ. delle gambe sopra la trave salire in squadra div. tenuta 2")	 Salire in squadra per effettuare ½ giro con gambe sopra l'attrezzo	 Capovolta in entrata arrivo minimo in accosciata nr 1.207 CdP FIG GAF
 Partenza lateralmente o in cima alla trave, con un passo salire sulla trave arrivo in accosciata	 Staccata frontale tenuta 2" nr 1.105 CdP FIG GAF (D) - (eseguita anche all'interno dell'esercizio)	 Staccata laterale tenuta 2" nr 1.105 CdP FIG GAF (D) (eseguita anche all'interno dell'esercizio)			
 con spinta di 2 piedi oppure con passaggio successivo delle gambe sopra la trave salire in squadra divaricata (posizione segnata)					
Elementi Statici + ½ Giri	A - 0,10		A - 0,10		B - 0,20
 ½ giro su 1 avampiede + ½ giro su 2 avampiedi	 Elevata fuori in presa (tenuta 2") (D)	 elevata av. in presa (tenuta 2") (D)	 ½ giro gamba libera a 45°	 ½ giro su un avam. a dx + ½ giro a sin. o viceversa	 Piroetta 360° nr 3.101 CdP FIG GAF
Elementi Acrobatici			A - 0,10		B - 0,20
	 Cap. av. arrivo in piedi (part./arrivo min in acc.)	 Cap. dietro arrivo min. in acc. mani staccate	 Ponte+ rovesciata indietro	 Rov. dietro nr 4.109 CdP FIG GAF	 Rov. avanti nr 4.108 del CdP FIG GAF
			 Verticale di passaggio	 Tic tac nr 4.108 del CdP FIG GAF lavoro indietro fino 3^ cat	
				 Vert. tenuta 2" laterale e trasversale nr 4.103 CdP FIG	 Ruota nr 4.107 CdP FIG GAF
Salti ginnici	A - 0,10		A - 0,10		B - 0,20
	 Salto sforbiciato (no ampiezza)	 Salto raggruppato	 Salto div. apertura 135° Salto carpiato/div. 135°	 Salto Pennello	 Enjambèè sul posto apertura sagittale a 135°
			 Enjambèè apertura 135°	 Sissone apertura 135°	 Sissone apertura 180° nr 2.108 CdP FIG GAF
					 pennello con ½ giro in posizione laterale
Uscite			A - 0,10		B - 0,20
	la ruota assolve anche alla EC dell'elemento a scelta.		 Ribaltata	 Rondata	 Ruota (arrivo sulla trave) + salto in estensione
					C - 0,30

Codice dei Punteggi UISP GAF 2018-2022 – Tavole degli elementi – Trave

Cat. SECONDA UISP				
Entrate				
Elementi codificati che soddisfano le EC – no VD	A – 0,10	A – 0,10	B - 0,20	C - 0,30
 Partenza lateralmente o in cima trave, con passo salire sulla trave, arrivo in accosciata	 Staccata laterale tenuta 2" nr 1.105 CdP FIG GAF (D) (anche all'interno dell'esercizio)	 Staccata frontale tenuta 2" nr 1.105 CdP FIG GAF (D) (può essere eseguita anche all'interno dell'esercizio, mani staccate)	 appoggio dorsale libero (posizione tenuta 2")	
 con spinta di 2 piedi o con passaggio successivo delle gambe sopra la trave salire in squadra div (pos- segnata)	 spinta di 2 piedi o con passaggio successivo delle gambe sopra la trave salire in squadra div (pos. tenuta 2")		 Salire in squadra per effettuare ½ giro con gambe sopra l'attrezzo	Verticale d'impostazione nr 1.210 CdP FIG GAF
Qualsiasi entrata libera non descritta nel Cdp UISP GAF viene valutata come elemento che soddisfa la EC.				
Elementi Statici + ½ Giri	A – 0,10	A – 0,10	B - 0,20	C - 0,30
 ½ giro a dx+ ½ giro a sin. o viceversa		 ½ giro con gamba a 45°	 Piroetta 360° nr 3.101 CdP FIG GAF	 Piroetta 360° gamba a 45°
Elementi Acrobatici	A – 0,10	A – 0,10	B - 0,20	C - 0,30
 Verticale di passaggio		 Ponte+ rovesciata indietro	 Ruota nr 4.107 CdP FIG GAF	 Tic tac nr 4.108 del CdP FIG GAF lavoro indietro fino 3^ cat
			 Vericale tenuta 2" laterale e trasversale nr 4.103 CdP FIG GAF	 Ruota saltata e ruota spinta nr 4.107 CdP FIG GAF (elem diff)
 Cap. av. Arrivo in piedi (part./arrivo minimo in accosciata)	 Cap. dietro arrivo min. in accosciata mani staccate		 Rovesciata avanti nr 4.108 del CdP FIG GAF	 Rovesciata indietro partenza da seduti nr 4.210 CdP FIG GAF
			 Rovesciata dietro nr 4.109 del CdP FIG GAF	 Rondata nr 5.208 Cdp FIG GAF
				 Vert+ cap avanti nr 4.203 CdP FIG GAF
Salto Ginnici	A – 0,10	A – 0,10	B - 0,20	C - 0,30
 Salto sforbiciato (no per grande ampiezza)		 Salto raggruppato	 pennello con ½ giro	 pennello con ½ giro in posizione laterale
 Enjambè sul posto apertura 135°	 Salto divaricato 135° Saltocarpiato/divaricato apertura 135°	 Enjambè con aperture sagittale a 135°		
Uscite	A – 0,10	A – 0,10	B - 0,20	C - 0,30
 Rondata		 Ribaltata		 salto dietro raccolto nr 6.104 CdP FIG GAF
				 salto avanti raccolto nr 6.102 CdP FIG GAF
			la ruota assolve anche EC dell'elemento a scelta.	 Ruota (arrivo sulla trave) + salto in estensione , trave alta h. 1.25

Codice dei Punteggi UISP GAF 2018-2022 – Tavole degli elementi – Trave

CAT. TERZA UISP				
Entrate Solo elementi codificati		A - 0,10	B - 0,20	C - 0,30
			 Appoggio dorsale libero posizione tenuta 2*	 Vert. d'imp. nr 1.210 CdP FIG GAF
Elementi Statici + ½ Giri		A - 0,10	B - 0,20	C - 0,30
		 ½ giro con gamba 45°	 Piroetta 360° nr 3.101 CdP FIG GAF	 Piroetta 360° gamba a 45°  Piroetta 540° nr 3.201 CdP FIG GAF
Elementi Acrobatici		A - 0,10	B - 0,20	C - 0,30
 Cap. avanti Arrivo in piedi (partenza/arrivo min. in accosciata)		 Capovolta dietro - Arrivo minimo in accosciata, mani staccate	 Ruota saltata nr 4.107 CdP FIG GAF  Ruota spinta nr 4.107 CdP FIG GAF	 Flic Flac nr 5.204 CdP FIG GAF  Rov. indietro partenza da seduti nr 4.210 CdP FIG GAF
				 Verticale+ capovolta avanti nr 4.203 CdP FIG GAF  Rondata nr 5.208 CdP FIG GAF
Salti ginnici		A - 0,10	B - 0,20	C - 0,30
 Salto sforbiciato (non utilizzabile per grande ampiezza)		 Pennello  Salto raggruppato	 Salto Pennello con ½ giro	 Salto Pennello con ½ giro eseguito in posizione laterale
 Enjambée con apertura sagittale 135°  Salto divaricato apertura 135° Carpiato/divaricato apertura 135°		 Enjambée sul posto apertura sagittale 135°		
Uscite		A - 0,10	B - 0,20	C - 0,30
 Ribaltata		 Rondata	*la ruota assolve anche alla EC dell'elemento a scelta.	 Ruota (arrivo sulla trave) + salto in estensione trave alta h. 1.25  Salto avanti raccolto nr 6.102 CdP FIG GAF  Salto dietro raccolto NR 6.104 CdP FIG GAF



CORPO LIBERO



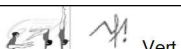

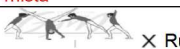





















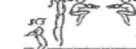

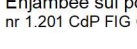
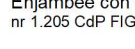


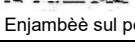








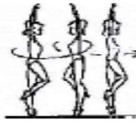
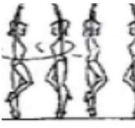
- Linea o Diagonale (Cat. Mini 3, Mini 4, Prima, Seconda)
- Con Direzioni (Cat. Seconda, Terza, Quarta, Quinta e Sesta)

N.B.








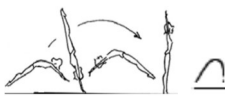

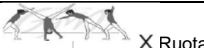











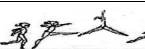
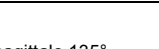






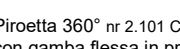
Per la composizione degli esercizi si possono utilizzare gli elementi del CdP UISP GAF (fino alla 3^a cat) e gli elementi del CdP FIG GAF (tutte le categorie). Gli elementi contrassegnati sul Codice UISP GAF dal nr del CdP FIG GAF sono utilizzabili in tutte le Categorie ma fino alla terza categoria ottengono il valore UISP come indicato nella tabella. Dalla quarta categoria in poi mantengono il valore attribuito dal CdP FIG GAF 2017-2020 aggiornato.

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



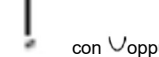



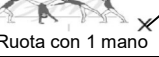



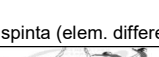

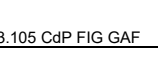
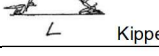


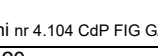
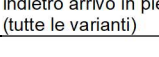

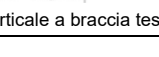
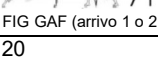
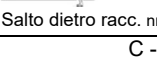

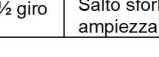
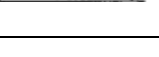
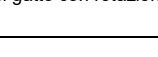
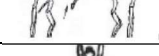
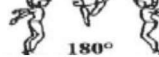


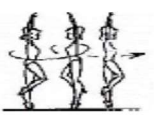

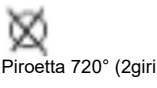
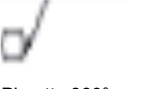
Codice dei Punteggi UISP GAF 2018-2022 – Tavole degli elementi – Corpo Libero

Cat.								
Mini 3, Mini4								
	(lavoro avanti / laterale)		A - 0,10		B - 0,20		C - 0,20	
Elementi Acrobatici	Elementi utilizzabili per la composizione delle serie acrobatiche e/o miste (verticale imp. con discesa in capovolta per permettere la composizione delle serie)		 Verticale+ cap. avanti a braccia piegate		 vert. Impostazione partenza in piedi, discesa anche in cap. avanti a braccia piegate		 Vert. Imp. dalla squadra, discesa anche in cap. avanti a braccia piegate	
			 Cap. av. Arrivo in piedi (part./arrivo minino in accosciata) – ok serie mista		 X Ruota		 Rovesciata avanti	
			 Ruota saltata e ruota spinta (elementi Diff.)				 Ribaltata arrivo a 1 o 2 piedi nr 3.105 CdP FIG GAF	
	(lavoro dietro)		A - 0,10		B - 0,20		C - 0,20	
Elementi Acrobatici			 Cap. indietro arrivo in piedi (tutte le varianti) – ok serie mista		 Tic-tac		 Cap. dietro alla verticale a braccia piegate Ok serie acrobatica e/o mista	
			 Rovesciata indietro		 Rovesciata dietro Partenza da seduti		 Flic-flac nr 3.107 CdP FIG GAF	
	A - 0,10		A - 0,10		B - 0,20		C - 0,20	
Elementi Ginnici	 Salto sforbiciato (no per grande ampiezza)	 Salto raggruppato	 Cosacco spinta 1 o 2 piedi nr 1.114 CdP FIG GAF	 pennello	 Salto del gatto con 1/2 giro	 Enjambèe con cambio a 135°	 Enjambèe sul posto 1/2 giro nr 1.201 CdP FIG GAF	 Enjambèe con cambio nr 1.205 CdP FIG GAF
	 Enjambèe con apertura 135°	 Enjambèe lat. con 1/4 giro apert.135°	 Enjambèe sul posto apertura135°	 Pennello con 1/2 giro	 Salto raggruppato con 1/2 giro	 180° cosacco con 1/2 giro spinta 1 o 2 piedi	 Enjambèe sul posto 1/2 giro nr 1.201 CdP FIG GAF	 Enjambèe con cambio nr 1.205 CdP FIG GAF
	 Enjambèe con apertura 180° nr 1.101 CdP FIG GAF	 Sissone apertura sag. 135°	 Enjambèe sul posto a 180° nr 1.109 CdP FIG GAF	 Enjambèe con apertura a 180° nr 1.101 CdP FIG GAF	 Enjambèe laterale con 1/4 di giro - apertura 180°nr 1.104CdP FIG GAF	 Enjambèe sul posto a 180° nr 1.109 CdP FIG GAF	 Enjambèe laterale con 1/4 di giro - apertura 180°nr 1.104CdP FIG GAF	
					 Sissone apertura sagittale a 180°nr 1.109 CdP FIG GAF			
Giri	Elementi codificati che soddisfano le EC-ma non hanno VD		A - 0,10		B - 0,20		C - 0,20	
la posizione della gamba differente rende l'elemento differente	 1/2 giro su 2 avampiedi Cat. Mini Prima 3 Open A e B	 1/2 giro su 1 avampiede in passè Cat. Mini Prima 4	 1/2 giro con gamba libera < 90	 Piroetta 360° nr 2.101 CdP FIG GAF (posizione della gamba libera anche con gamba flessa in presa, en dehors oppure en dedans)	 Piroetta 540°			

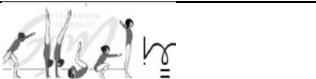

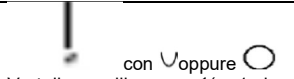

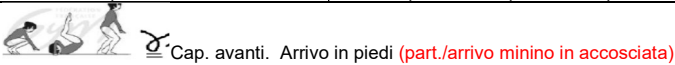
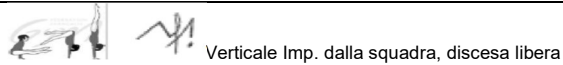
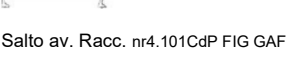





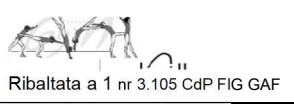
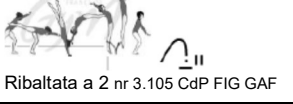

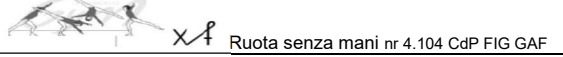

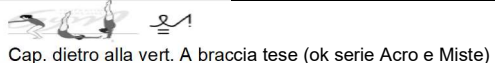




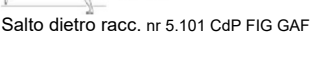
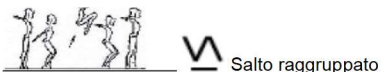
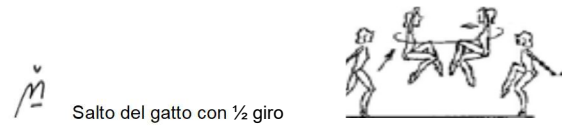




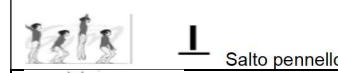

Codice dei Punteggi UISP GAF 2018-2022 – Tavole degli elementi – Corpo Libero

Categoria									
Prima Uisp					A - 0,10		B - 0,20		C - 0,30
Elementi Acrobatici	Elementi non utilizzabili per le serie acrobatiche. Discesa in capovolta per permettere la composizione delle serie Miste				 Verticale + capovolta avanti a braccia tese		 Cap. avanti, arrivo in piedi (partenza e arrivo minino in accosciata)		 Salto av. Racc. nr 4.101 CdP FIG GAF
					 Verticale Impostazione partenza in piedi, discesa libera		 Verticale Impostazione dalla squadra, discesa libera		
	Elementi differenti se l'arrivo è a 1 o 2 piedi				 Ruota saltata e ruota spinta (elementi diff.)		 Ruota con 1 mano		 Flic avanti nr 3.105 CdP FIG GAF
					 Kippe di testa (elemento con fase di volo)		 X Ruota		
	Elementi Acrobatici				 Capovola indietro in piedi (tutte le varianti)		 Tic-tac		 Flic-flac (arrivo 1 o 2 piedi = elemento differente) nr 3.107 CdP FIG GAF
					 Rovesciata dietro		 Capovolta dietro alla verticale a braccia tese*		
	Elementi ginnici				A - 0,10		B - 0,20		C - 0,30
					 Salto sforbiciato (no ampiezza)		 Salto raggruppato		 Salto pennello
					 Cosacco spinta ad 1 o 2 piedi nr 1.114 CdP FIG GAF		 Cosacco con 1/2 giro spinta 1 o 2 piedi		 Enjambè con cambio nr 1.205 CdP FIG GAF
					 Enjambè con apertura sagittale 135°		 Enjambè sul posto apertura 135°		
					 Enjambè sul posto apertura 135°		 Sisonne aperture 135°		 Enjambè con cambio apertura sagittale 180° nr 1.109 CdP FIG GAF
					 Enjambè laterale con 1/4 di giro Apertura a 135°		 Enjambè sul posto apertura sagittale 180° nr 1.109 CdP FIG GAF		
					A - 0,10		B - 0,20		C - 0,30
Giri									 Piroetta 360° nr 2.101 CdP FIG GAF (posizione della gamba libera anche con gamba flessa in presa, en dehors oppure en dedans)
	 Piroetta 360° con gamba libera 90° nr 2.202 CdP FIG GAF								

Codice dei Punteggi UISP GAF 2018-2022 – Tavole degli elementi – Corpo Libero

Categoria 2^Uisp						
	(lavoro avanti / laterale)	A - 0,10		B - 0,20		C - 0,30
Elementi Acrobatici	Elemento non utilizzabile per le serie acrobatiche. Discesa in capovolta per la composizione delle serie Miste	 Verticale + cap. avanti a braccia tese	 Verticale Imp. partenza in piedi, discesa libera	 con V oppure O Vert. discesa libera con ½ o 1 giro alla verticale nr 3.101 CdP FIG GAF	 Verticale Impostazione dalla squadra, discesa libera	 Salto av. Racc. nr4.101CdP FIG GAF
		 Capovolta avanti - Arrivo in piedi (part./arrivo minimo in accosciata)	 Ruota con 1 mano	 Flic avanti nr3.105 CdP FIG GAF	 Ribaltata a 1 nr 3.105 CdP FIG GAF	
		 Ruota	 Ruota con 1 mano	 Flic avanti nr3.105 CdP FIG GAF	 Ribaltata a 1 nr 3.105 CdP FIG GAF	
		 Ruota saltata Ruota spinta (elem. differenti)	 Ruota saltata Ruota spinta (elem. differenti)	 Ribaltata a 2 nr 3.105 CdP FIG GAF	 Ribaltata a 2 nr 3.105 CdP FIG GAF	
	(lavoro dietro)	A - 0,10		B - 0,20		C - 0,30
Elementi Acrobatici		 Cap. indietro arrivo in piedi (tutte le varianti)	 Tic-tac	 Cap. dietro alla verticale a braccia tese (ok SA e SM)	 Flic-flac nr 3.107 CdP FIG GAF (arrivo 1 o 2 piedi = elem. Diff.)	 Salto dietro racc. nr 5.101 CdP FIG GAF
		A - 0,10		B - 0,20		C - 0,30
Elementi Ginnici		 Salto raggruppato	 Salto raggruppato con ½ giro	 Salto sforbiciato (no ampiezza)	 Salto del gatto con rotazione 180°	
	elementi differenti se la spinta è su 1 o 2 piedi	 Cosacco spinto a 1 o 2 piedi (nr1.114 CdP FIG GAF)				
	elementi differenti se la spinta è su 1 o 2 piedi	 cosacco con ½ giro spinto a 1 o 2 piedi				
		 Salto in estensione	 Salto in estensione con ½ giro			
Giri		A - 0,10		B - 0,20		C - 0,30
	La posizione della gamba differente rende l'elemento differente			 Piroetta 360° nr 2.101 CdP FIG GAF (posizione della gamba libera anche con gamba flessa in presa, en dehors oppure en dedans)	 Piroetta 540°	 Piroetta 720° (2giri) nr 2.201 CdP FIG GAF
					 Piroetta 360° con gamba libera 90° nr 2.202 CdP FIG GAF	

Codice dei Punteggi UISP GAF 2018-2022 – Tavole degli elementi – Corpo Libero

Categoria 3 ^a Uisp						
	(lavoro avanti / laterale)	A – 0,10		B – 0,20		C – 0,30
Elementi Acrobatici	Elemento non utilizzabile per le serie acrobatiche. Discesa in capovolta per le serie Miste.	 Verticale+ cap. avanti A braccia tese	 Vert. Impostazione, partenza in piedi, discesa libera	 Vert. discesa libera con 1/2 o 1 giro alla verticale nr 3.101 CdP FIG GAF		
		 Cap. avanti. Arrivo in piedi (part./arrivo minino in accosciata)		 Verticale Imp. dalla squadra, discesa libera	 Salto av. Racc. nr 4.101 CdP FIG GAF	
		 X Ruota	 X/ Ruota con 1 mano	 Flic avanti nr 3.105 CdP FIG GAF		
		 Ruota saltata, Ruota spinta (elem. Differenti)	 Kippe di testa (elemento con fase di volo)	 Ribaltata a 1 nr 3.105 CdP FIG GAF	 Ribaltata a 2 nr 3.105 CdP FIG GAF	
		 Rovesciata Avanti		 X/ Ruota senza mani nr 4.104 CdP FIG GAF		
	(lavoro dietro)	A - 0,10		B - 0,20		C - 0,30
Elementi Acrobatici		 Cap. indietro arrivo in piedi (tutte le varianti)		 Cap. dietro alla vert. A braccia tese (ok serie Acro e Miste)		
		 Tic-tac	 Rovesciata dietro	 Flic-flac nr 3.107 CdP FIG GAF (arrivo su 1 o 2 piedi = elem. Differente)		 Salto dietro racc. nr 5.101 CdP FIG GAF
		A – 0,10		B – 0,20		C – 0,30
Elementi ginnici		 Salto raggruppato		 Salto del gatto con 1/2 giro		
		 Salto raggruppato con 1/2 giro				
	elementi differenti se la spinta è su 1 o 2 piedi	 Cosacco con 1/2 giro spinto a 1 o 2 piedi				
		 Cosacco spinto a 1 o 2 piedi (nr 1.114 CdP FIG GAF)*				
		 Salto sforbiciato (non utilizzabile per grande ampiezza)	 Salto pennello			
			 Salto pennello con 1/2 giro			

