UISP sportpertutti SdA GINNASTICHE

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

CODICE DEI PUNTEGGI UISP GAF 2018-2022

(Tabelle simboli PA TR CL suddivisi per categorie)

Settembre 2020

Nota: *Contrariamente a quanto riferito alle società durante gli incontri con le regioni nel mese di Luglio u.s., in vista della ripresa delle discipline sportive causa l'emergenza da COVID-19, si è ritenuto opportuno NON modificare al momento il Codice UISP rispetto all'ultima pubblicazione.*

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

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^ cat) e gli elementi del CdP FIG GAF in vigore (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

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	**C – 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	kippenr 1.101 CdP FIG GAF ½ giro + kippe	
Slancia gambe unite odivaricate **Fucs+ Tempo di Kippe**					
	slancio con piedi sotto lo staggio a gambe unite o divaricate				Fucs + tempo di kippe
	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**	**a30° dalla vert. Nessuna penalità, Sotto 30° fino orizzontale p. 0,10**	
Passaggi Gamba sopra 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 con1 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 Mini4	cap. avanti discesa controllata		Fioretto (con posa dei piedi uno dopo l'altro sullo SB) Guizzo	Fioretto (con slancio e posa dei piedi simultanea sullo SB)	

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	kippenr 1.101 CdP FIG GAF ½ giro + kippe	
	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 staggioa 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 con1 gamba infilata tesa	Giro di pianta a gambe tese (nr 5.108 CdP FIGGAF)- aperte o chiuse	
			Giro di pianta a gambe piegate (aperte o chiuse)		
Uscite					
			Uscita di 1^ 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 1^ 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	Kippenr 1.104 CdP FIG GAF	
	cap. ind. d'entrata spinta ad 1 piede			kippenr 1.101 CdP FIG GAF	
	cap.ind. d'entrata di forza			½ giro + kippe	
	infilata ad una gamba in presa poplitea				
Slancia gambe unite odiv. **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**	**a30° 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 (**utilizzabile anche prima di salire in kippe** allo SS)	Slanciappoggio allo SS
Passaggi Gamba soprastaggio-Giri circolari intorno allo staggio			Giro avanti con 1gamba infilata tesa	giro av. app. dorsale con 2 gambe inf.tese (nr 4.106 CdP FIG GAF)	Tempo di capovolta
			Giro dietro con1 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 (nr5.108 CdP FIG GAF) (unite o divaricate)	
Uscite			Guizzo	fioretto con ½ giro (nr 6.101 CdP FIG GAF)	Salto dietro raggruppato (nr 6.104CdP FIG GAF)
			Fioretto	guizzo con ½ giro (nr 6.102 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 te		kippenr 1.101 CdP FIG Kippenr 1.104 CdP FIG GAF			
Slancia 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 (nr2.201 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**		**appena sotto l'orizzontale p. 0,10**	**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 (nr3.201 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 con1 gamba infilata tesa	Giro dietro all'appoggio dorsale con 2 gambe infilate tesenr 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 con½ giro (nr 6.101 CdP FIG GAF)		Salto dietro raggr.(nr6.104 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^ 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.

Salvo indicazioni contrarie, fino alla 3^ categoria, tutti gli elementi utilizzati per la composizione degli esercizi elencati nel CDP FIG GAF aggiornato (esclusi i salti ginnici) se non presenti in nessuna categoria nel Codice Uisp, potranno essere eseguiti dalle ginnaste ma riceveranno un VD max pari a p. 0,10

Link per scaricare il CdP 2017/2020 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 estensione successiva delle gambe salire in squadra divaricata (posizione tenuta 2")	Con spinta di 2 piedi salire in squadra (anche con estensione successiva delle gambe) per effettuare ½ giro con gambe sopra l'attrezzo	
con spinta di 2 piedi oppure con estensione successiva delle gambe salire in squadra divaricata (posizione segnata)					
Elementi Statici + ½ Giri	A – 0,10		A – 0,10	B - 0,20	C - 0,20
½ giro su 2 avampiedi + relevè2"	Candela tenuta 2" / Ponte tenuta 2"		½ giro su 1 avamp. + ½ giro su 2 avampiedi (D)	½ giro con gamba a 45°	Piroetta360° nr 3.101 CdP FIG GAF
½ giro in acc. in relevè	Elevata fuori in presa (posizione tenuta 2") (D)		½ giro su 1 avamp. + ½ giro su 2 avampiedi (D)		
½ 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+ rov indietro	
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	Enjambèè sul posto apertura 135° / Salto raggruppato		Salto sforbiciato (non utilizzabile per grande ampiezza)	Sissone apertura 180° nr 2.108 CdP Fig / Salto pennello con ½ giro	Salto pennello con ½ giro in posizione laterale
Tutti i salti ginnici presenti nel CdP FIG GAF con apertura in divaricata sagittale a 180° ottengono VD B (P. 0.20)	Enjambèè 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	C - 0,30
Qualsiasi entrata libera non descritta nel Cdp UISP GAF viene valutata come elemento che soddisfa la EC.			con spinta di 2 piedi oppure con estensione successiva delle gambe salire in squadra divaricata (posizione tenuta 2”)	con spinta di 2 piedi salire in squadra (anche con estensione succ delle gambe) 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 estensione successiva delle gambe salire in squadra divaricata (posizione segnata)					
Elementi Statici + ½ Giri	A – 0,10		A – 0,10	B - 0,20	C - 0,30
½ giro su 1 avampiede + ½ giro su 2 avampiedi	(tenuta 2”)(D) Elevata fuori in presa	elevataav. in presa (tenuta 2”) (D)	½ giro gamba libera a 45°	½ giro su un avam. a dx + ½ giro a sin. o viceversa (D)	Piroetta 360° nr 3.101 CdP FIGGAF
Elementi Acrobatici			A – 0,10	B - 0,20	C - 0,30
	Cap. av.arrivo in piedi (part./arrivo min in acc.)	Cap. dietro arrivo min. in acc. mani staccate	Ponte+ rovesciataindietro	Rov.dietronr 4.109 CdP FIG GAF	Rov.avantinr 4.108 del CdP FIG GAF
			Verticale di passaggio	Tic tac nr 4.108 del CdP FIGGAF **lavoro indietro fino 3^ cat**	
				Vert. tenuta 2’ laterale e trasversale nr 4.103CdP FIG	Ruota nr 4.107 CdP FIG GAF
Salti ginnici	A – 0,10		A – 0,10	B - 0,20	C - 0,30
Se non specificato diversamente dal codice UISP, tutti i salti ginnici presenti nel CdP FIG GAF con apertura in divaricata sagittale a 180° ottengono VD B (P. 0.20)	Salto sforbiciato (no ampiezza)	Salto raggruppato	Salto div.apertura 135° Salto carpiato/div. 135°	Sissoneapertura 180° nr 2.108 CdP FIG GAF	pennello con ½ giro in posizione laterale
			Salto Pennello	Enjambèè sul posto apertura sagittale a 135°	pennello con ½ giro
			Enjambèè apertura 135°	Sissoneapertura 135°	
Uscite			A – 0,10	B - 0,20	C - 0,30
	*la ruota assolve anche alla EC dell’elemento a scelta.		Ribaltata	Rondata	Ruota (arrivo sulla trave)* + salto in estensione

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

Cat. SECONDA UISP				
Entrate				
Elem. 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 CdPFIG 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")	Verticale d'impostazione nr 1.210 CdP FIG GAF
con spinta di 2 piedi oppure con estensione successiva delle gambe salire in squadra divaricata (posizione segnata)	con spinta di 2 piedi oppure con estensione successiva delle gambe salire in squadra divaricata (posizione tenuta 2")		con spinta di 2 piedi salire in squadra (anche con estensione succ delle gambe) per effettuare ½ giro con gambe sopra l'attrezzo	
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 CdPFIG 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	Ruota saltata e ruota spinta nr 4.107 CdP FIG GAF (elemdiff)
			Vericale tenuta 2" laterale e trasversale nr 4.103 CdP FIG GAF	FlicFlacnr 5.204 CdP FIG GAF
	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 dietro nr 4.109 del CdP FIG GAF	Rovesciata indietro partenza da seduti nr 4.210 CdP FIG GAF Rondata nr 5.208 Cdp FIG GAF Vert+ cap avanti nr 4.203 CdP FIG GAF
Salti Ginnici	A – 0,10	A – 0,10	B - 0,20	C - 0,30
Se non specificato diversamente dal codice UISP, tutti i salti ginnici presenti nel CdP FIG GAF con apertura in divaricata sagittale a 180° ottengono VD B (P. 0.20)	Salto sforbiciato (no per grande ampiezza)	Salto raggruppato pennello	pennello con ½ giro	pennello con ½ giro in posizione laterale
	Enjambèè sul posto apertura 135° Salto divaricato 135° Saltocarpiato/divaricato apertura 135°	Enjambèè con aperture sagittale a 135°		Enjambèè con cambio apertura 180° nr 2.305 CdP FIG GAF
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
	NEW! Rovesciata avanti con appoggio delle mani sulla pedana all' app.dorsale. rincorsa a 90° rispetto alla trave		NEW! Ribaltata avanti con spinta delle mani sulla pedana all' app.dorsale rincorsa a 90° rispetto alla trave nr 1.215 CdP FIGGAF	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 gamba45°	Piroetta 360° nr 3.101 CdP FIG GAF	Piroetta 360° gamba a 45° Piroetta 540°nr 3.201 CdPFIG GAF
Elementi Acrobatici	A – 0,10		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 CdPFIG GAF Ruota spinta nr 4.107 CdP FIG GAF	FlicFlacnr 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		A – 0,10	B - 0,20	C - 0,30
Se non specificato diversamente dal codice UISP, tutti i salti ginnici presenti nel CdP FIG GAF con apertura in divaricata sagittale a 180° ottengono VD B (P. 0.20)	Salto sforbiciato (non utilizzabile per grande ampiezza) Enjambéè con apertura sagittale 135° Salto divaricato apertura 135° Carpiato/divaricato apertura 135°		Pennello Salto raggruppato Enjambèè sul posto apertura sagittale 135°	Salto Pennello con ½ giro	Salto Pennello con ½ giro eseguito in posizione laterale Enjambèè con cambio apertura 180° nr 2.305 CdP FIG GAF
Uscite	A – 0,10		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^ 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.

Salvo indicazioni contrarie, fino alla 3^ categoria, tutti gli elementi utilizzati per la composizione degli esercizi elencati nel CDP FIG GAF aggiornato (esclusi i salti ginnici) se non presenti in nessuna categoria nel Codice Uisp, potranno essere eseguiti dalle ginnaste ma riceveranno un VD max pari a p. 0,10

Link per scaricare il CdP 2017/2020 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 Cap. av. Arrivo in piedi (part./arrivo minino in accosciata) – ok solo serie mista	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 Flic avanti nr 3.105 CdP FIG GAF
			Ruota Ruota saltata e ruota spinta (elementi Diff.)	Rovesciata avanti	Ribaltata con arrivo a 1 o 2 piedi nr 3.105 CdP FIG GAF Rondata nr 3.106 CdP FIGGAF
	(lavoro dietro)		A - 0,10	B - 0,20	C - 0,20
Elementi Acrobatici			Cap. indietro arrivo in piedi (tutte le varianti) – ok solo serie mista	Tic-tac Rovesciata indietro Cap. dietro alla verticale a braccia piegate Ok serie acrobatica e/o mista	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 Se non specificato diversamente dal codice UISP, tutti i salti ginnici presenti sul CdP FIG GAF con apertura in divaricata 180° (sagittale o carpiata divaricata) ottengono il riconoscimento MAX di p. 0.20 Con apertura sotto 135° vengono declassati di 1 VD(p. 0.10)	Salto sforbiciato (noper grande ampiezza) Salto raggruppato		Cosacco spinta 1 o 2 piedi nr 1.114 CdP FIG GAF pennello Pennello con ½ giro	Salto del gatto con ½ giro Salto raggruppato con ½ giro	Enjambèè con cambio a 135° cosacco con ½ giro spinta 1 o 2 piedi	Enjambèè sul posto ½ giroapertura 180° nr 1.201 CdP FIGGAF Enjambèè con cambio apertura 180° nr 1.205 CdP FIG GAF
	Enjambèè con apertura 135° Enjambèèlat. con ¼ giro apert.135° Sissone apertura sag. 135°		Enjambèè sul posto apertura135°	Enjambèè sul posto con ½ giro apertura 135° Enjambèè con apertura a 180° nr 1.101 CdP FIG GAF	Enjambèè sul posto a 180° nr 1.109 CdP FIG GAF Enjambèè laterale con ¼ di giro - apertura 180°nr 1.104CdP FIG GAF	Salto Fouetté con cambio di gamba (salto girato) nr 1.202 CdP 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	½ giro su 2 avampiedi Cat. Mini Prima 3 Open A e B ½ giro su 1 avampiede in passè Cat. Mini Prima 4		½ 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					
	(lavoro avanti /laterale)		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) Verticale Impostazione partenza in piedi, discesa libera	con oppure Verticale discesa libera con ½ o 1 giro alla verticalenr 3.101 CdP FIG GAF Verticale Impostazione dalla squadra, discesa libera	Salto av. Racc. nr 4.101 CdP FIG GAF
	*Elementi differenti se l'arrivo è a 1 o 2 piedi		Ruota saltata e ruota spinta (elementi diff.) Ruota con 1 mano X Ruota Kippe di testa (elemento con fase di volo) Rovesciata avanti	Ribaltata arrivo a 1 o 2 piedi nr 3.105 CdP FIG GAF* Rondata nr 3.106 CdP FIG GAF	Flic avanti nr 3.105 CdP FIGGAF
	(lavoro dietro)		A0,10	B0,20	C - 0,30
Elementi Acrobatici	*elemento utilizzabile per le serie acro e miste		Capovola indietro in piedi (tutte le varianti) Utilizzabile solo nelle serie miste Tic-tac Rovesciata dietro	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese*	Flic-flac (arrivo 1 o 2 piedi = elemento differente) nr 3.107 CdP FIG GAF Salto dietro raccolto nr 5.101 CdP FIG GAF
			A - 0,10	B - 0,20	C - 0,30
Elementi ginnici Se non specificato diversamente dal codice UISP, tutti i salti ginnici presenti sul CdP FIG GAF con apertura in divaricata 180° (sagittale o carpiata divaricata) ottengono il riconoscimento MAX di p. 0.20 Con apertura sotto 135° vengono declassati di 1 VD(p. 0.10)			Salto sforbiciato (no ampiezza) Salto raggruppato Salto pennello pennello con ½ giro	Salto del gatto con ½ giro Salto raggruppato con ½ giro	Enjambèè sul posto ½apertura 180°giro nr 1.201 CdP FIG GAF Enjambèè con cambioapertura 180°nr 1.205 CdP FIG GAF
			Cosacco spinta ad 1 o 2 piedi nr 1.114 CdP FIG GAF Enjambèè conapertura sagittale 135° Enjambèè sul posto apertura135° Sisonne aperture 135°	Cosacco con ½ giro spinta 1 o 2 piedi Enjambèè con cambio apertura sagittale 135° Enjambèè sul posto ½ giroa pertura 135° Enjambèè sul posto apertura sagittale 180° nr 1.109 CdP FIG GAF Enjambèè apertura sagittale 180° nr 1.101 CdP FIG GAF	Salto Fouetté con cambio di gamba (salto girato) nr 1.202 CdP FIG GAF
			Enjambèè laterale con ¼ di giro Apertura a 135°	Enjambèè laterale con ¼ di giro apertura 180° nr 1.104CdP FIG GAF Sissone apertura180°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 540° Piroetta 720° (2giri) nr 2.201 CdP FIGGAF 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	Elementi 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 Capovolta avanti - Arrivo in piedi (part./arrivo minimo in accosciata)	con oppure Vert.discesa libera con ½ o 1 giro alla verticale nr 3.101 CdP FIGGAF Verticale Impostazione dalla squadra, discesa libera	Salto av. Racc. nr4.101CdP FIG GAF
			X Ruota Ruota con 1 mano	Flic avanti nr3.105 CdP FIG GAF Ribaltata a 1 nr 3.105 CdP FIG GAF	
			X X_ Ruota saltata Ruota spinta (elem. differenti)	Ribaltata a 2 nr 3.105 CdP FIG GAF	
			Kippe di testa(ok fase di volo) Rovesciata avanti	Ruota senza mani nr 4.104 CdP FIG GAF	
	(lavoro dietro)		A - 0,10	B - 0,20	C - 0,30
Elementi Acrobatici	*utilizzabile solo per la composizione delle serie miste		Cap. indietro arrivo in piedi (tutte le varianti)* Tic-tac Rovesciata dietro	Cap. dietro alla verticale a braccia tese (ok SA e SM) Flic-flac nr 3.107 CdP FIGGAF (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 **(salti di grande ampiezza, consultare CdP FIG GAF agg.to)**			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		180° 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^ 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. avantiA braccia tese Vert. Impostazione, partenza in piedi, discesa libera	con oppure Vert.discesa libera con ½ o 1 giro alla verticale nr 3.101 CdP FIG GAF	Salto av. Racc. nr4.101CdP FIG GAF
			Cap. avanti. Arrivo in piedi (part./arrivo minino in accosciata)	Verticale Imp. dalla squadra, discesa libera	
			Ruota Ruota con 1 mano	Flic avanti nr3.105 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	Ruota senza mani nr 4.104 CdP FIG GAF	
	(lavoro dietro)		A - 0,10	B - 0,20	C - 0,30
Elementi Acrobatici	*utilizzabile solo per la composizione delle serie miste		Cap. indietro arrivo in piedi(tutte le varianti)*	Cap. dietro alla vert. A braccia tese (ok serie Acro e Miste)	Salto dietro racc. nr 5.101 CdP FIG GAF
			Tic-tac Rovesciata dietro	Flic-flac nr 3.107 CdP FIG GAF (arrivo su 1 o 2 piedi = elem. Differente)	
			A – 0,10	B – 0,20	C – 0,30
Elementi ginnici **(salti di grande ampiezza, consultare CdP FIG GAF agg.to)**			Salto raggruppato Salto raggruppato con ½ giro	Salto del gatto con ½ giro	
	*elementi differenti se la spinta è su 1 o 2 piedi		Cosacco con ½ giro spinto a 1 o 2 piedi* Cosacco spinto a 1 o 2 piedi (nr1.114 CdP FIG GAF)*		
			Salto pennello		

			Salto sforbiciato (non utilizzabile per grande ampiezza)	Salto pennello con ½ giro		