

 **UISP**  
sportpertutti **SdA GINNASTICHE**  
**GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE**



**CODICE DEI PUNTEGGI**  
**UISP GAF**  
**2018-2022**



# 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)

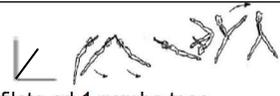
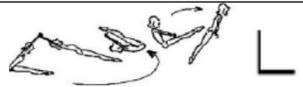
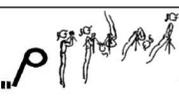
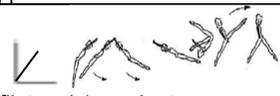
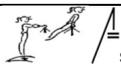
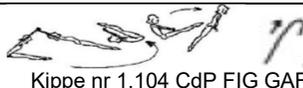
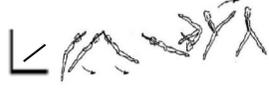
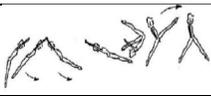
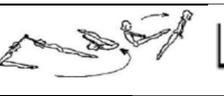
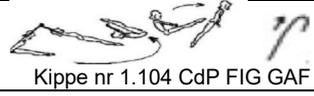
N. B.

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

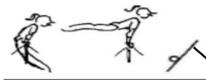
Gli elementi contrassegnati sul Codice UISP GAF dal nr del CdP FIG GAF sono utilizzabili in tutte le Categorie ma fino alla terza categoria ottengono il valore UISP come indicato nella tabella. Dalla quarta categoria in poi mantengono il valore attribuito dal CdP FIG GAF 2017-2020 aggiornato.

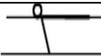
Link per scaricare il CdP 2017/2020 <http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/art>

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

	<b>Entrate</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>Categorie</b>	Elementi codificati che soddisfano le EC-ma non ottengono VD	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>
Mini 3 open B, Mini 4	 saltare all'appoggio	 Infilata ad una gamba in presa poplitea	 Infilata ad 1 gamba tesa
Mini 3 open B, Mini 4			 kippe nr 1.101 CdP FIG GAF
Mini 3 open B, Mini 4	 cap. ind. d'entrata spinta ad 1 piede	cap.ind. d'entrata di forza 	
Prima	 saltare all'appoggio		
Prima	 cap. ind. d'entrata spinta ad 1 piede		
Prima	 cap.ind. d'entrata di forza		 kippe nr 1.101 CdP FIG GAF
Prima		 infilata ad una gamba in presa poplitea	 Infilata ad 1 gamba tesa
Seconda	 saltare all'appoggio		
Seconda	 cap. ind. d'entrata spinta ad 1 piede		
Seconda	 cap.ind. d'entrata di forza		 Kippe nr 1.104 CdP FIG GAF
Seconda	 infilata ad una gamba in presa poplitea	 Kippe Infilata ad 1 gamba tesa	 kippe nr 1.101 CdP FIG GAF
Terza elementi non utili per il Bonus	 Kippe Infilata ad 1 gamba tesa	 kippe nr 1.101 CdP FIG GAF	
Terza elementi non utili per il Bonus		 Kippe nr 1.104 CdP FIG GAF	
Mini 3 open B, Mini4, Prima, Seconda	Qualsiasi entrata libera non descritta nel CdP UISP GAF		

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

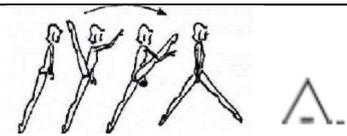
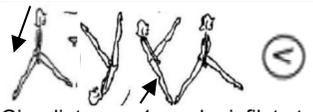
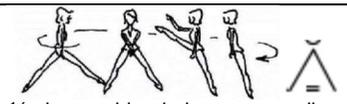
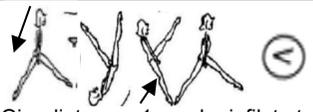
	<b>Slancio</b> a gambe unite o divaricate <b>Fucs+ Tempo di Kippe</b>	A	B	C	
Categorie	Elementi codificati che soddisfano le EC-ma non ottengono VD	0,10	0,20	0,30	
MINI 3 open B - Mini 4	 slancio con <u>pie</u> di sotto lo staggio a gambe unite o divaricate				
MINI 3 open B Mini 4	 Slancio sotto l'orizzontale 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)	
Mini 4				 Fucs + tempo di kippe	
Prima	 slancio con <u>pie</u> di sotto lo staggio a gambe unite o divaricate				
Prima	 Slancio sotto l'orizzontale a g. unite o div.	 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)	
Prima				 Fucs + tempo di kippe	

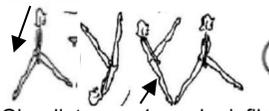
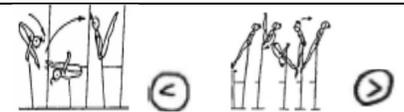
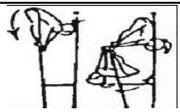
	<b>Slancio</b> a gambe unite o divaricate <b>Fucs+ Tempo di Kippe</b>	A	B	C	
Categorie	Elementi codificati che soddisfano le EC-ma non ottengono VD	0,10	0,20	0,30	
Seconda -Terza	 <p>Slancio all'orizzontale a g. unite o div.</p>  <p>Slancio sopra l'orizzontale a g. unite o div.</p>		 <p>Slancio in verticale gambe divaricate (nr 2.101 CdP FIG GAF)</p>	 <p>Slancio in verticale gambe unite (nr 2.201 CdP FIG GAF)</p>	
Seconda				Fucs + tempo di kippe	
Terza			Fucs + tempo di kippe	Kippe+slancio alla verticale gambe divaricate	
 <p>0,30 Sopra staggio 0,10</p> <p>penalità: piedi sotto staggio p.</p>	 <p>Penalità: appena sotto l'orizzontale p. 0,10</p>	 <p>penalità A 30° dalla vert. Nessuna penalità Sotto i 30° fino orizzontale p. 0,10</p>			

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

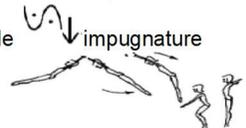
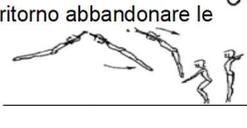
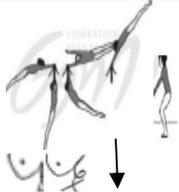
	<b>Mezza volta- Granvolta- Slanciappoggio</b>	A	B	C	D
Categorie	Elementi codificati che soddisfano le EC-ma non ottengono VD	0,10	0,20	0,30	0,40
Seconda	 Salire all'appoggio allo staggio superiore in capovolta				
<b>Seconda</b> Utilizzabile anche per la salita in kippe allo SS			<b>Oscillazione avanti e ritorno</b>		
Seconda -Terza				 Slanciappoggio allo SS	
Seconda _ Terza			 Mezza volta	 Granvolta di petto (nr 3.201 CdP FIG GAF)	
Terza *elemento utilizzabile anche per la salita in kippe allo SS. (pen. -0.10 per oscillazione a vuoto)			<b>Oscillazione avanti e ritorno*</b>	 oscillazione avanti con ½ giro	
Terza					<b>Tarzan sotto 45°</b> 
Terza					<b>Contromovimento sotto 45°</b> 

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

		A	B	C	
	<b>Passaggi Gamba sopra lo staggio - Giri</b> circolari intorno allo staggio				
Categorie	Elementi codificati che soddisfano le EC-ma non ottengono VD	0,10	0,20	0,30	
Mini 3 open B Mini 4	 passaggio laterale di una gamba per arrivare in divaricata sagittale				
Mini 3 open B Mini 4	 ½ giro cambiando la presa e sollevando le gambe sopra lo staggio				
Mini 3 open B Mini 4		 Giro avanti con 1 gamba infilata tesa			
Mini 3 open B Mini 4		 Giro dietro con 1 gamba infilata tesa			
Prima	 ½ giro cambiando la presa e sollevando le gambe sopra lo staggio	 Giro avanti con 1 gamba infilata tesa	 Giro avanti o dietro all'appoggio dorsale con 2 gambe infilate tese (nr 4.106 e nr 4.107 CdP FIG GAF)		
Prima		 Giro dietro con 1 gamba infilata tesa			
Prima		 Giro di pianta a gambe piegate ( <b>aperte o chiuse</b> )	 Giro di pianta a gambe tese (nr 5.108 CdP FIG GAF)- <b>aperte o chiuse</b>		

	<b>Passaggi Gamba sopra lo staggio - Giri</b> circolari intorno allo staggio	A	B	C
Categorie		0,10	0,20	0,30
Seconda Terza		 <p>Giro avanti con 1 gamba infilata tesa</p>		
Seconda Terza		 <p>Giro dietro con 1 gamba infilata tesa</p>		
Seconda Terza			 <p>Giro avanti o dietro all'appoggio dorsale con 2 gambe infilate tese (nr 4.106 e nr 4.107 CdP FIG GAF)</p>	
Seconda Terza				<p>Tempo di capovolta</p> 
Seconda Terza		 <p>Giro di pianta a gambe piegate (aperte o chiuse)</p>	 <p>Giro di pianta a gambe tese (NR 5.108 CdP FIG GAF) aperte o chiuse</p>	

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

	Uscite	A	B	C	
<b>Categorie</b>	Elementi codificati che soddisfano le EC-ma non ottengono VD	0,10	0,20	0,30	
Mini 3 open B Mini4	 uscita con slancio dietro				
Mini 3 open B Mini4	 cap. avanti discesa controllata				
Mini 3 open B Mini 4		 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		 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			
Prima		<b>Uscita di 1ª categoria</b> 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 	<b>Uscita di 1ª categoria</b> 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	
Prima		 Guizzo			
Prima		 Fioretto			

	Uscite	A	B	C
Categorie		0,10	0,20	0,30
Seconda		 Guizzo	 fioretto con 1/2 giro (nr 6.101 CdP FIG GAF)	
Seconda		 Fioretto	 guizzo con 1/2 giro (nr 6.102 CdP FIG GAF)	
Terza		 fioretto con 1/2 giro (nr 6.101 CdP FIG GAF)		
Terza		 guizzo con 1/2 giro (nr 6.102 CdP FIG GAF)		
Seconda, Terza				Salto dietro raggruppato (nr 6.104 CdP FIG GAF) 



# TRAVE

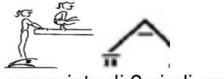
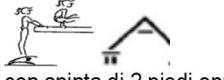
- Trave Bassa h. cm 50 dal suolo (Cat. Mini 3, Mini 4, Prima, Seconda)
- Trave Alta h. cm 125 dal suolo (Cat. Seconda, Terza, Quarta, Quinta e Sesta)

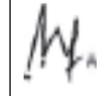
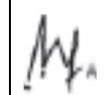
N.B.

Per la composizione degli esercizi si possono utilizzare gli elementi del CdP UISP GAF (fino alla 3<sup>a</sup> 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.

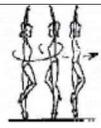
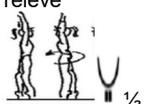
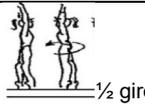
[Link per scaricare il CdP 2017/2020](http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/art) <http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/art>

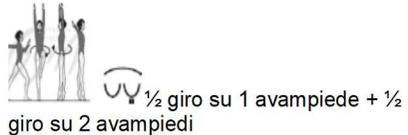
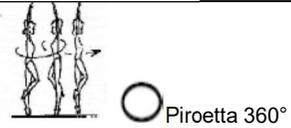
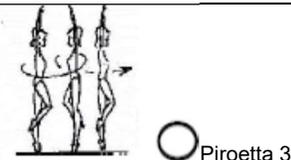
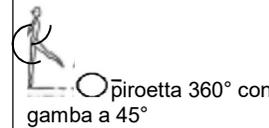
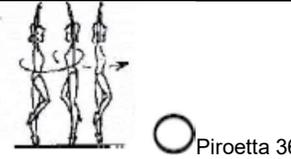
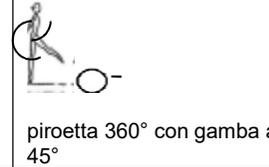
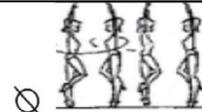
Codice dei Punteggi UISP GAF 2018-2022 – Tavole degli elementi – Trave

	Entrate	A	B	C
Categorie	Elementi codificati che soddisfano le EC – ma non ottengono VD	0,10	0,20	0,30
Mini 3 open A e B Mini 4	 <p>Partenza lateralmente oppure in cima alla trave, con un passo salire sulla trave con arrivo in accosciata</p>	 <p>Staccata frontale tenuta 2" nr 1.105 CdP FIG GAF (D) (può essere eseguita anche all'interno dell'esercizio)</p>		
Mini 3 open A e B Mini 4		 <p>Staccata laterale tenuta 2" nr 1.105 CdP FIG GAF (D) (può essere eseguita anche all'interno dell'esercizio)</p>		
Mini 3 open A e B Mini 4	 <p>con spinta di 2 piedi oppure con passaggio successivo delle gambe sopra la trave salire in squadra divaricata (posizione segnata)</p>	 <p>con spinta di 2 piedi oppure con passaggio successivo delle gambe sopra la trave salire in squadra divaricata (posizione tenuta 2")</p>	 <p>Salire in squadra per effettuare ½ giro con gambe sopra l'attrezzo</p>	
Prima	 <p>Partenza lateralmente oppure in cima alla trave, con un passo salire sulla trave con arrivo in accosciata</p>	 <p>Staccata frontale tenuta 2" nr 1.105 CdP FIG GAF (D) (può essere eseguita anche all'interno dell'esercizio)</p>		
Prima		 <p>Staccata laterale tenuta 2" nr 1.105 CdP FIG GAF (D) (può essere eseguita anche all'interno dell'esercizio)</p>		 <p>Capovolta d'entrata con arrivo minimo in accosciata nr 1.207 CdP FIG GAF</p>
Prima	 <p>con spinta di 2 piedi oppure con passaggio successivo delle gambe sopra la trave salire in squadra divaricata (posizione segnata)</p>	 <p>con spinta di 2 piedi oppure con passaggio successivo delle gambe sopra la trave salire in squadra divaricata (posizione tenuta 2")</p>	 <p>Salire in squadra per effettuare ½ giro con gambe sopra l'attrezzo</p>	

	Entrate	A	B	C
Categorie	Elementi codificati che soddisfano le EC – ma non ottengono VD	0,10	0,20	0,30
Seconda	 Partenza lateralmente oppure in cima alla trave, con un passo salire sulla trave con arrivo in accosciata	 Staccata frontale tenuta 2" nr 1.105 CdP FIG GAF (D) (può essere eseguita anche all'interno dell'esercizio, mani staccate)		
Seconda		 Staccata laterale tenuta 2" nr 1.105 CdP FIG GAF (D) (può essere eseguita anche all'interno dell'esercizio)	 appoggio dorsale libero (posizione tenuta 2")	
Seconda	 con spinta di 2 piedi oppure con passaggio successivo delle gambe sopra la trave salire in squadra divaricata (posizione segnata)	 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 ½ giro con gambe sopra l'attrezzo	
Seconda			 appoggio dorsale libero (posizione tenuta 2")	 Verticale d'impostazione nr 1.210 CdP FIG GAF
Mini 3 open A e B Mini 4 Prima Seconda	Qualsiasi entrata libera non descritta nel Cdp UISP GAF viene valutata come elemento che soddisfa la EC.			
Terza			 appoggio dorsale libero (posizione tenuta 2")	 Verticale d'impostazione nr 1.210 CdP FIG GAF

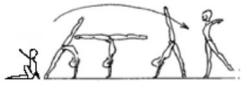
Codice dei Punteggi UISP GAF 2018-2022 – Tavole degli elementi – Trave

	Elementi Statici + ½ Giri	A	B	C	
Categorie	Elementi codificati che soddisfano le EC-ma non hanno VD	0,10	0,20	0,30	
Mini3 open A/B Mini4		Ponte (posizione tenuta 2") 			
Mini3 open A/B Mini4		Candela tenuta 2" 			
Mini3 open A/B Mini4		 Elevata fuori in presa (posizione tenuta 2") (D)			
Mini3 open A/B Mini4		 elevata avanti in presa (posizione tenuta 2") (D)			
Mini3 open A/B Mini4			 ½ giro con gamba a 45°		
Mini3 open A/B Mini4				 360° Piroetta	
Mini3 open A/B	 ½ giro in accosciata in relevè  ½ giro su 2 avampiedi	 ½ giro su 1 avampiede + ½ giro su 2 avampiedi			
Mini 4	 ½ giro su 2 avampiedi + tenere relevè 2" 	 ½ giro su 1 avampiede + ½ giro su 2 avampiedi			

	<b>Elementi Statici + ½ Giri</b>	A	B	C
Categorie	Elementi codificati che soddisfano le EC-ma non hanno VD	0,10	0,20	0,30
Prima	 ½ giro su 1 avampiede + ½ giro su 2 avampiedi	 Elevata fuori in presa (posizione tenuta 2") (D)		
Prima		 elevata avanti in presa (posizione tenuta 2") (D)		
Prima		 ½ giro con gamba a 45°	 Piroetta 360°	
Prima		 ½ giro su un avampiede a dx+ ½ giro a sin. o viceversa ∪+∪		
Seconda	 ½ giro a dx+ ½ giro a sin. o viceversa ∪+∪	 ½ giro con gamba a 45°	 Piroetta 360°	 piroetta 360° con gamba a 45°
Terza		 ½ giro con gamba a 45°	 Piroetta 360°	 piroetta 360° con gamba a 45°
Terza				 Piroetta 540°

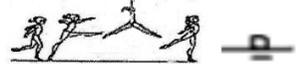
Codice dei Punteggi UISP GAF 2018-2022 – Tavole degli elementi – Trave

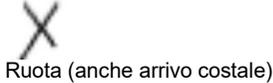
	Elementi Acrobatici	A	B	C
Categorie		0,10	0,20	0,30
Mini3 Open Mini 4		<p>ponte (posizione segnata)</p> 		
Mini3 Open Mini 4		<p>candela (posizione segnata)</p> 		
Mini3 Open Mini 4	Utile per lavoro indietro		 <p>Ponte+ rovesciata indietro</p>	
Mini3 Open Mini 4		 <p>Capovolta dietro arrivo min. in accosciata mani staccate</p>		
Mini3 Open Mini 4		 <p>Cap. av. Arrivo in piedi (part./arrivo minino in accosciata)</p>		
Mini3 Open Mini 4		 <p>Partendo dalla posizione in accosciata a piedi pari uniti, oppure in ginocchio, elevare il bacino alla verticale (coniglietto)</p>	 <p>Verticale di passaggio</p>	
Prima	Utile per lavoro indietro	 <p>Ponte+ rovesciata indietro</p>	 <p>Rov.dietro nr 4.109 del CdP FIG GAF</p>	
Prima		 <p>Capovolta dietro arrivo min. in accosciata mani staccate</p>	 <p>Tic tac nr 4.108 del CdP FIG GAF <b>lavoro indietro fino 3^ cat</b></p>	
Prima		 <p>Cap. av. Arrivo in piedi (part./arrivo minino in accosciata)</p>	 <p>Rov.avanti nr 4.108 del CdP FIG GAF</p>	
Prima		 <p>Verticale di passaggio</p>	 <p>Vert.tenuta 2" laterale e trasversale nr 4.103 CdP FIG GAF</p>	
Prima			 <p>Ruota nr 4.107 CdP FIG GAF</p>	

	Elementi Acrobatici	A	B	C
Categorie		0,10	0,20	0,30
Seconda			 <p>Ruota nr 4.107 CdP FIG GAF</p>	 <p>Ruota saltata e ruota spinta nr 4.107 CdP FIG GAF (elementi differenti)</p>
Seconda			 <p>Tic tac nr 4.108 del CdP FIG GAF lavoro indietro fino 3<sup>a</sup> cat</p>	
Seconda			 <p>Rovesciata avanti nr 4.108 del CdP FIG GAF</p>	 <p>FlicFlac nr 5.204 CdP FIG GAF</p>
Seconda	Utile per lavoro indietro	 <p>Ponte+ rovesciata indietro</p>	 <p>Rovesciata dietro nr 4.109 del CdP FIG GAF</p>	 <p>Rovesciata indietro partenza da seduti nr 4.210 CdP FIG GAF</p>
Seconda		 <p>Capovolta dietro arrivo min. in accosciata mani staccate</p>		
Seconda		 <p>Cap. av. Arrivo in piedi (part./arrivo minino in accosciata)</p>		 <p>Rondata nr 5.208 Cdp FIG GAF</p>
Seconda		 <p>Verticale di passaggio</p>	 <p>Verticale tenuta 2" laterale e trasversale nr 4.103 CdP FIG GAF</p>	 <p>Verticale+ capovolta avanti nr 4.203 CdP FIG GAF</p>

	Elementi acrobatici	A	B	C
Categorie		0,10	0,20	0,30
Terza		 Capovolta dietro arrivo min. in accosciata mani staccate		
Terza		 Cap. av. Arrivo in piedi (part./arrivo minino in accosciata)		
Terza				 FlicFlac nr 5.204 CdP FIG GAF
Terza				 Rovesciata indietro partenza da seduti nr 4.210 CdP FIG GAF
Terza				 Verticale+ capovolta avanti nr 4.203 CdP FIG GAF
Terza				 Rondata nr 5.208 CdP FIG GAF
Terza			 Ruota saltata nr 4.107 CdP FIG GAF	
Terza			 Ruota spinta nr 4.107 CdP FIG GAF	

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

	Salti ginnici	A	B	C
Categorie		0,10	0,20	0,30
Mini 3 open Mini 4 Prima Seconda, Terza		 Salto sforbiciato (non utilizzabile per grande ampiezza)		
Mini 3 open Mini 4 Prima Seconda, Terza		 pennello	 pennello con 1/2 giro	 pennello con 1/2 giro eseguito in posizione laterale
Mini 3 open Mini 4 Prima Seconda, Terza		 Salto raggruppato		
Mini 3 open Mini 4 Prima Seconda, Terza		 Enjambèè sul posto con aperture sagittale a 135°		
Mini 3 open Mini 4 Prima Seconda, Terza		 Enjambèè con aperture sagittale a 135°		
Mini 3 open Mini 4 Prima Seconda, Terza		 Salto divaricato apertura 135° Salto carpiato/divaricator apertura 135°		
Mini 3 open Mini 4 Prima		 135° Sissone apertura	 Sissone apertura 180° nr 2.108 CdP FIG GAF	

	<b>Uscite</b>	A	B	C
Categorie	Elementi codificati che soddisfano le EC- ma non hanno VD	0,10	0,20	0,30
Mini 3 open Mini 4	Salto ginnici con o senza rotazione			
Mini 3 open Mini 4	Qualsiasi uscita libera non descritta nel Cdp UISP			
Mini 3 open Mini 4		 Ruota (anche arrivo costale)	 Ruota (arrivo sulla trave) + salto in estensione*	
Mini 3 open Mini 4		 ribaltata		
Mini 3 open Mini 4		 rondata		
Prima		 ribaltata		
Prima	*la ruota assolve anche alla EC dell'elemento a scelta.	 rondata	 Ruota (arrivo sulla trave) + salto in estensione	
Seconda Terza	*la ruota assolve anche alla EC dell'elemento a scelta.	 rondata		Ruota (arrivo sulla trave) + salto in estensione trave alta h. 1.25 
Seconda Terza		 ribaltata		
Seconda Terza (trave alta h 125)				 salto avanti raccolto nr 6.102 CdP FIG GAF
Seconda Terza (Trave Alta h 125)				 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<sup>a</sup> 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

	<b>Elementi Acrobatici</b> (lavoro avanti / laterale)	A	B	C
Categorie		0,10	0,20	0,30
Mini 3 Open Mini 4	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. Impostazione dalla squadra, discesa anche in cap. avanti a braccia piegate
Mini 3 Open Mini 4	Elemento utilizzabile per la composizione della serie mista	 Cap. av. Arrivo in piedi (part./arrivo minino in accosciata)		
Mini 3 Open Mini 4		 X ruota		
Mini 3 Open Mini 4		 X/Ruota con 1mano		
Mini 3 Open Mini 4		 X X Ruota saltata e ruota spinta (elementi Diff.)		
Mini 3 Open Mini 4			 Rovesciata avanti	
Mini 3 Open Mini 4				 Rondata nr 3.106 CdP FIG GAF
Mini 3 Open Mini 4	Elementi differenti se l'arrivo è a 1 o 2 piedi			 Ribaltata arrivo a 1 o 2 piedi nr 3.105 CdP FIG GAF  Flic avanti nr 3.105 CdP FIG GAF
Mini 3 Open Mini 4				 Flic avanti nr 3.105 CdP FIG GAF

**Elementi Acrobatici**

(lavoro avanti / laterale)

A

B

C

Categorie

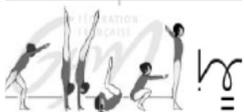
0,10

0,20

0,30

Prima

Elementi non utilizzabile per la composizione delle serie acrobatiche



Verticale+ cap. avanti a braccia tese

! con ∪ oppure ○  
Verticale discesa libera con 1/2 o 1 giro alla verticale nr 3.101 CdP FIG GAF

Prima

Elementi non utilizzabili per la composizione delle serie acrobatiche. Discesa in capovolta per permettere la composizione delle serie Miste



vert. Impostazione partenza in piedi, discesa libera



Vert. Impostazione dalla squadra, discesa libera

Prima

Elemento non utilizzabile per la composizione delle serie acrobatiche



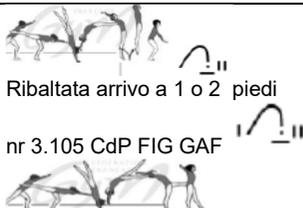
Cap. av. Arrivo in piedi (part./arrivo minino in accosciata)

Prima

Elementi differenti se l'arrivo è a 1 o 2 piedi

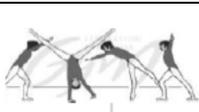


X Ruota

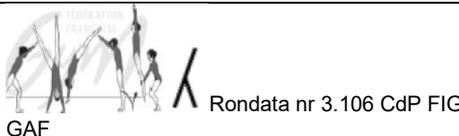


Ribaltata arrivo a 1 o 2 piedi nr 3.105 CdP FIG GAF

Prima



X Ruota con 1 mano



Rondata nr 3.106 CdP FIG GAF

Prima



Ruota saltata e ruota spinta (elementi diff.)

Prima

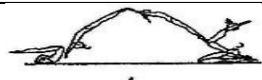


! Rovesciata avanti

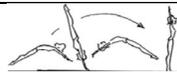


Salto av. Racc. nr 4.101 CdP FIG GAF

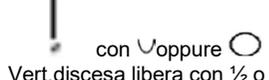
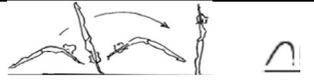
Prima

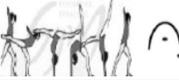
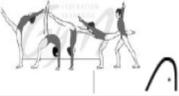
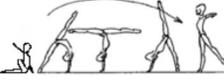
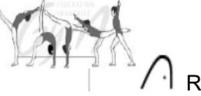


Kippe di testa (elemento con fase di volo)

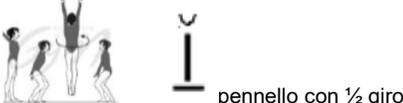
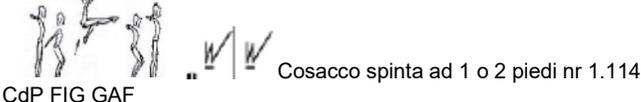
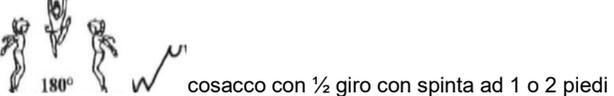
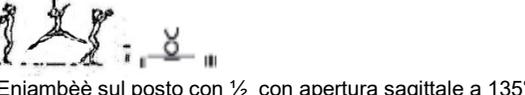
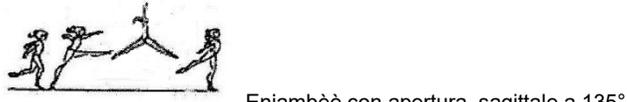


Flic avanti nr 3.105 CdP FIG GAF

	<b>Elementi Acrobatici</b> (lavoro avanti / laterale)	A	B	C
Categorie		0,10	0,20	0,30
Seconda Terza	Elemento non utilizzabile per la composizione delle serie acrobatiche	 Verticale+ cap. avanti a braccia tese	 ! con $\cup$ oppure $\circ$ Vert. discesa libera con $\frac{1}{2}$ o 1 giro alla verticale nr 3.101 CdP FIG GAF	
Seconda Terza	Elementi non utilizzabili per la composizione delle serie acro. Discesa in capovolta per permettere la composizione delle serie Miste	 vert. Imp. partenza in piedi, discesa libera	 Vert. Imp. dalla squadra, discesa libera	
Seconda Terza	Elemento non utilizzabile per la composizione delle serie acrobatiche	 Cap. av. Arrivo in piedi (part./arrivo minino in accosciata)		
Seconda Terza		 X Ruota		
Seconda Terza		 X Ruota con 1 mano		
Seconda Terza		 X X Ruota saltata Ruota spinta (elem. differenti)		
Seconda Terza		 Kippe di testa (elemento con fase di volo)	 Flic avanti nr 3.105 CdP FIG GAF	
Seconda Terza		 Rovesciata avanti	 Ribaltata a 1 nr 3.105 CdP FIG GAF	
Seconda Terza			 Ribaltata a 2 nr 3.105 CdP FIG GAF	
Seconda Terza			 Salto av. Racc. nr 4.101 CdP FIG GAF	
Seconda Terza			 X Ruota senza mani nr 4.104 CdP FIG GAF	

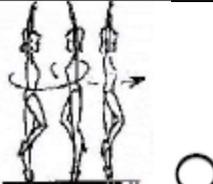
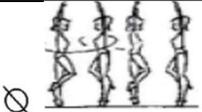
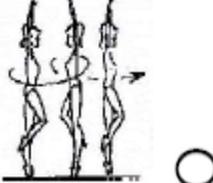
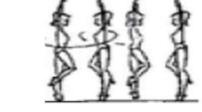
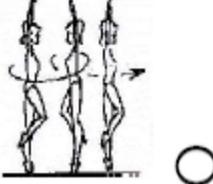
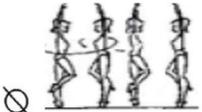
Categorie	<b>Elementi Acrobatici</b> (lavoro dietro)	A0,10	B0,20	C0,30
Mini 3 Open Mini 4			 Tic-tac	
Mini 3 Open Mini 4	Elemento non utilizzabile per la composizione delle serie acrobatiche	 Cap. indietro arrivo in piedi (tutte le varianti)		
Mini 3 open Mini 4	Elemento utilizzabile per la composizione delle serie acro e miste		 Cap. dietro alla vert. a braccia piegate	
Mini 3 Open Mini 4			 Rovesciata dietro	 Rov. Dietro partenza da seduti
Mini 3 Open Mini 4	Elementi differenti se l'arrivo è su 1 o 2 piedi			 Flic-flac nr 3.107 CdP FIG GAF
Prima	*elemento utilizzabile per le serie acro e miste	 Cap. indietro arrivo in piedi (tutte le varianti)	 Cap. dietro alla vert. a braccia tese*	
Prima	*Elementi differenti se l'arrivo è su 1 o 2 piedi	 Rovesciata dietro		 Flic-flac nr 3.107 CdP FIG GAF*
Prima		 Tic-tac		 Salto dietro raccolto nr 5.101 CdP FIG GAF
Seconda Terza	*elemento utilizzabile per le serie acro e miste	 Cap. indietro arrivo in piedi(tutte le varianti)	 Cap. dietro alla vert. A braccia tese*	
Seconda Terza	*elementi differenti se l'arrivo è su 1 o 2 piedi	 Tic-tac	 Flic-flac nr 3.107 CdP FIG GAF*	
Seconda Terza		 Rovesciata dietro		 Salto dietro racc. nr 5.101 CdP FIG GAF

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

	Elementi ginnici	A	B	C	
Categorie		0,10	0,20	0,30	
Mini 3 Open A/B Mini 4 Prima			 gatto con ½ giro		
Mini 3 Open A/B Mini 4 Prima		 Salto sforbiciato (non utilizzabile per grande ampiezza)			
Mini 3 Open A/B Mini 4 Prima		 penello			
Mini 3 Open A/B Mini 4 Prima		 penello con ½ giro			
Mini 3 Open A/B Mini 4 Prima		 Salto raggruppato	 Salto raggruppato con ½ giro		
Mini 3 Open A/B Mini 4 Prima		 CdP FIG GAF Cosacco spinta ad 1 o 2 piedi nr 1.114	 180° cosacco con ½ giro con spinta ad 1 o 2 piedi		
Mini 3 Open A/B Mini 4 Prima			 Enjambèè sul posto con ½ con apertura sagittale a 135°	 Enjambèè sul posto con ½ giro nr 1.201 CdP FIG GAF	
Mini 3 Open A/B Mini 4 Prima			 Enjambèè con cambio con apertura sagittale a 135°	 Enjambèè con cambio nr 1.205 CdP FIG GAF	
Mini 3 Open A/B Mini 4 Prima		 Enjambèè con apertura sagittale a 135°	 Enjambèè con apertura sagittale a 180° nr 1.101 CdP FIG GAF		

	<b>Elementi ginnici</b>	A	B	C
Categorie		0,10	0,20	0,30
Mini 3 Open A/B Mini 4 Prima		 Enjambèè sul posto apertura sagittale a 135°	 Enjambèè sul posto apertura sagittale a 180° nr 1.109 CdP FIG GAF	
Mini 3 Open A/B Mini 4 Prima		 Enjambèè laterale con ¼ di giro apertura 135°	 Enjambèè laterale con ¼ di giro apertura 180°nr 1.104CdP FIG GAF	
Mini 3 Open A/B Mini 4 Prima		 Sissone apertura sagittale a 135°	 Sissone apertura sagittale a 180°nr 1.109 CdP FIG GAF	
Seconda Terza		 Salto raggruppato	 gatto con ½ giro	
Seconda Terza		 Salto raggruppato con ½ giro		
Seconda Terza	*elementi differenti se la spinta è su 1 o 2 piedi	 CdP FIG GAF)* Cosacco spinto a 1 o 2 piedi (nr1.114		
Seconda Terza	*elementi differenti se la spinta è su 1 o 2 piedi	 180° cosacco con ½ giro spinto a 1 o 2 piedi*		
Seconda Terza		 Salto sforbiciato (non utilizzabile per grande ampiezza)		
Seconda Terza		 pennello		
Seconda Terza		 pennello con ½ giro		

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

	<b>Giri</b>	A	B	C
<b>Categorie</b>	Elementi codificati che soddisfano le EC-ma non hanno VD	0,10	0,20	0,30
<b>Mini 3 open A e B</b>  la posizione della gamba differente rende l'elemento differente	 ½ giro su 2 avampiedi	 ½ giro con gamba libera < 90	 Piroetta 360° (posizione della gamba libera anche con gamba flessa in presa, en dehors oppure en dedans)	 Piroetta 540°
<b>Mini 4</b>  la posizione della gamba differente rende l'elemento differente	 1 avampiede in passè ½ giro su	 ½ giro con gamba libera < 90	 Piroetta 360° (posizione della gamba libera anche con gamba flessa in presa, en dehors oppure en dedans)	 Piroetta 540°
<b>Prima Seconda</b>  la posizione della gamba differente rende l'elemento differente			 Piroetta 360° (posizione della gamba libera anche con gamba flessa in presa, en dehors oppure en dedans)	 Piroetta 540°
<b>Prima Seconda</b>				 Piroetta 720° (2giri) nr 2.201 CdP FIG GAF
<b>Prima Seconda</b>				 Piroetta 360° con gamba libera 90° nr 2.202 CdP FIG GAF

