

Codice elementi - GAF (ginnastica Artistica Femminile) - 2026

RUOLO 1 e 2 - valore punti 1

RUOLO 1 e 2 - valore punti 2

RUOLO 3 - valore punti 1

	RUOLO 1 e 2 - valore punti 1			RUOLO 1 e 2 - valore punti 2		
	RUOLO 3 - valore punti 1			RUOLO 3 - valore punti 1		
ROTOLEMENTI AVANTI E INDIETRO	GAF-1.01 Rotolamento longitudinale a terra (grissino) - una rotazione completa	GAF-1.02 Rotolamento sul dorso da stazione eretta e arrivo seduto gambe piegate chiuse al petto	GAF-1.03 Rotolamento 360° longitudinale a terra con partenza da in piedi e arrivo in piedi	GAF-2.01 Capovolta avanti con arrivo seduti gambe piegate chiuse al petto	GAF-2.02 Capovolta avanti	GAF-2.03 Capovolta indietro
ACROBATICA	GAF-1.11 Mani a terra, "coniglietto" (staccare i piedi da terra spostando il peso sugli arti superiori)	GAF-1.12 Mani a terra, sforbiciata delle gambe	GAF-1.13 Verticale a "L"	GAF-2.11 Verticale	GAF-2.12 Verticale di passaggio e capovolta	GAF-2.13 Ruota
MOBILITA' E FLESSIBILITA'	GAF-1.21 Flessione busto avanti a gambe divaricate	GAF-1.22 Flessione busto in avanti a gambe unite	GAF-1.23 Flessione busto gambe unite + gambe divaricate	GAF-2.21 Posizione di Ponte (testa non appoggiata a terra)	GAF-2.22 Ponte (con gambe tese anche divaricate)	GAF-2.23 Staccata con aiuto delle mani tenuta 2"
GIRI GINNICI	GAF-1.31 3 passi in relevè con 1 circonduzione di braccia	GAF-1.32 1/2 Giro sugli avampiedi	GAF-1.33 3 passi in relevè + 1/2 giro sugli avampiedi	GAF-2.31 1/2 Giro in passè	GAF-2.32 1/2 Giro con gamba libera a 45°	GAF-2.33 1/2 Giro in passè + 1/2 giro sugli avampiedi
SALTI GINNICI	GAF-1.41 Salto in estensione	GAF-1.42 Salto raccolto	GAF-1.43 Salto in estensione su 1 gamba con l'altra elevata a 45°	GAF-2.41 Salto del Gatto	GAF-2.42 Salto in estensione con 1/2 giro	GAF-2.43 Enjambée sul posto a 90°

	Codice elementi - GAF (ginnastica Artistica Femminile) - 2026				
	RUOLO 1 e 2 - valore punti 3		RUOLO 3 - valore punti 3		
	RUOLO 3 - valore punti 2				
ROTOLAMENTI AVANTI E INDIETRO	GAF-3.01 Capovolta avanti + coniglietto (staccare i piedi da terra spostando il peso sugli arti superiori)	GAF-3.02 Capovolta indietro con arrivo a gambe divaricate tese	GAF-4.01 Capovolta dietro alla verticale	GAF-4.02 Capovolta avanti più verticale (di seguito)	GAF-4.03 Capovolta dietro alla verticale
ACROBATICA	GAF-3.11 Ruota ad 1 mano	GAF-3.12 Ruota spinta o saltata o Rondata	GAF-4.11 Rondata + salto in estensione	GAF-4.12 Verticale tenuta (2 sec.)	GAF-4.13 Rovesciata avanti o indietro o Flic
MOBILITA' E FLESSIBILITA'	GAF-3.21 Staccata senza aiuto delle mani	GAF-3.22 Ponte a gambe tese unite	GAF-4.21 Staccata destra + sinistra	GAF-4.22 Tic - tac	
GIRI GINNICI	GAF-3.31 Giro perno	GAF-3.32 Giro perno con gamba a 45°	GAF-4.31 1/2 Giro perno con gamba a 90°	GAF-4.32 Un Giro in passè + slancio	GAF-4.33 Un Giro perno con gamba a 90°
SALTI GINNICI	GAF-3.41 Salto del Gatto con 1/2 giro	GAF-3.42 Salto in estensione con 360°	GAF-4.41 Salto del Gatto con 1 giro	GAF-4.42 Enjambée sul posto o con spinta a 1 piede	GAF-4.43 Enjambée cambio