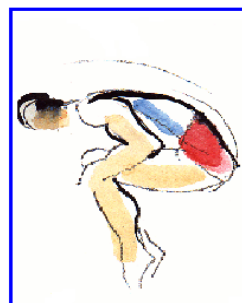




federazione
ginnastica
d'italia



GAM



GAM



GAM



GAM-GAF



GAF



GAF



GAF

PROGRAMMA TECNICO per le ATTIVITA' DI BASE

GAM-GAF/GpT

Anno sportivo 201(



Sommario

■ NOTE DI CARATTERE GENERALE

■ INDICAZIONI PER LA GIURIA

■ F.A.Q. (Domande e Risposte)

■ GRIGLIA DEI MOVIMENTI:



A cura di: DTNM
DTNF
DTNGpT

Fulvio Vailati
Enrico Casella
Emiliana Polini

Hanno collaborato:

Elisabetta Mastrostefano
Milvia Bernasconi
Fabio Simonetti
Gioconda Raguso
Fulvio Traverso



Note Sull'applicazione Delle Griglie Del Programma Tecnico per le attività di base GAM-GAF/ GpT

➤ NOTE DI CARATTERE GENERALE

Come usare la Griglia degli Elementi Tecnici per gli esercizi individuali della Coppa Italia, del Torneo GpT e Campionato serie D.

Per tutte le categorie della **Coppa Italia, Torneo GPT e Campionato serie D:**

Per il minitrampolino con rincorsa e per il volteggio (cubone

H = cm 80 L = cm 100 per 1[^] fascia e H = cm 100 L = cm 80 per 2[^]/3[^]/4[^] fascia.) il valore dei salti è indicato nelle griglie. Le caselle senza valore indicano che il salto non è pertinente alla categoria del ginnasta.

Le prove al minitrampolino ed al volteggio devono essere 2 (*salti uguali o diversi*): ai fini della classifica viene scelto il punteggio migliore.

➤ COPPA ITALIA:

Esercizio collettivo a corpo libero: di libera composizione con elementi imposti, da eseguire con accompagnamento musicale da 4/6 ginnasti/e di ciascuna rappresentativa (per la GAM la rappresentativa è composta da 4 ginnasti per ogni fascia; per la GAF da 6 ginnaste per 1° e 2° fascia, da 4 ginnaste per 3° e 4° fascia). La musica può essere anche orchestrata e/o cantata. Il collettivo sarà eseguito senza attrezzi. La durata dell'esercizio **deve essere compresa fra 60" e 75"**. Gli elementi tecnici (5 di almeno 3 gruppi strutturali diversi, per il valore di 0,50 l'uno, fino a max. 2,50, x 4 o x 6 ginnaste/i) devono essere eseguiti contemporaneamente e scelti fra quelli delle griglie.

Esercizi individuali composti da elementi tecnici delle Griglie:

2 esercizi su 4 attrezzi diversi per un totale di 8 prove.

Ogni ginnasta può eseguire max 1 prova su 2 attrezzi diversi.

La scelta dei 4 attrezzi deve essere fatta fra i seguenti:

- **GAM/GpT:** esclusivamente ginnaste maschi- suolo, parallele pari, minitrampolino, sbarra bassa (m.1,65 dal bordo sup. dei tappeti), volteggio.
- **GAF/GpT:** esclusivamente ginnaste femmine- suolo, parallele asimmetriche, minitrampolino, trave, volteggio.

Gli elementi tecnici per tutti gli attrezzi escluso minitrampolino e volteggio, devono essere scelti fra quelli proposti nelle Griglie con le seguenti modalità:

- **1[^] fascia-** n° 3 elementi da p. 0,10/0,20 di almeno 3 gruppi strutturali diversi + uscita da p. 0,10/0,20 d.
- **2[^] fascia-** n° 3 elementi da p. 0,10/0,20 + uscita da p. 0,10/0,20 + 1 elemento da p. 0,30/0,40. Oppure, n° 4 elementi da p. 0,10/0,20 + uscita da p. 0,30/0,40. In tutti i casi gli elementi devono essere di almeno 3 gruppi strutturali diversi.
- **3[^]/4[^] fascia -** n° 3 elementi da p. 0,10/0,20 + uscita da p. 0,10/0,20 + 2 elementi da 0,30/0,40/0,50. Oppure, n° 4 elementi da p. 0,10/0 + 1 elemento da 0,30/0,40/0,50 + uscita da p. 0,30/0,40/0,50. In tutti i casi gli elementi devono essere di almeno 3 gruppi strutturali diversi.

Il Tempo Max di durata di ogni esercizio per tutte le fasce è di **60"**.

Il valore dell'esercizio sarà dato dalla nota D (somma dei valori degli elementi eseguiti e riconosciuti + p. 0,3 per ogni gruppo di elementi richiesto e presentato + p.0,3 per il gruppo uscita) + la nota E (p.10,00 meno le penalità della giuria E). In casi particolari, per esercizi con minor numero di elementi eseguiti riconosciuti, la nota max. E sarà uguale a p. 5,00. Vedi Indicazioni per la Giuria.

➤ TORNEO GpT

Ogni ginnasta eseguirà 1 o più esercizi con gli attrezzi, ma solo all'interno della sezione e del livello tecnico scelto.

GAM/GpT (solo maschi) - **GAF/GpT** (solo femmine) **GR/GpT** (solo femmine).

Durata max. per ogni esercizio **60"**.

Attrezzi da scegliere per ciascun livello per tutte le 4 fasce:

- **1[^] livello** AF: corpo libero, minitrampolino, trave.
AM: corpo libero, minitrampolino, parallele pari.
- **2[^] livello** AF: corpo libero, minitrampolino, trave, volteggio.
AM: corpo libero, minitrampolino, parallele pari, volteggio.

- **3^a livello AF:** corpo libero, minitrampolino, trave, volteggio, parallele asimmetriche.
AM: corpo libero, minitrampolino, parallele pari, volteggio, sbarra bassa (m.1,65 dal bordo sup. dei tappeti).

Gli elementi tecnici per tutti gli attrezzi escluso minitrampolino e volteggio, devono essere scelti fra quelli proposti nelle Griglie con le seguenti modalità:

- **1^a livello** (per tutte le 4 fasce)
3 elementi di 3 gruppi strutturali diversi + 1 elemento uscita, tutti di valore compreso fra 0,10 e 0,2.
- **2^a livello** (per tutte le 4 fasce) 4 elementi di 3 gruppi strutturali diversi + 1 elemento uscita, tutti di valore compreso fra 0,10 e 0,3.
- **3^a livello** (1^a e 2^a fascia)
5 elementi di 3 gruppi strutturali diversi + 1 elemento uscita, tutti di valore compreso fra 0,20 e 0,4.
- **3^a livello** (3^a e 4^a fascia)
5 elementi di 3 gruppi strutturali diversi + 1 elemento uscita, tutti di valore compreso fra 0,20 e 0,5.

Il valore dell'esercizio sarà dato dalla nota D (somma dei valori degli elementi eseguiti e riconosciuti compresa l'uscita + p. 0,3 per ogni gruppo di elementi richiesto e presentato + p.0,3 per il gruppo uscita) + la nota E (p.10,00 meno le penalità della giuria E). In casi particolari, per esercizi con minor numero di elementi eseguiti riconosciuti, la nota max. E sarà uguale a p. 5,00. Vedi Indicazioni per la Giuria.

➤ **CAMPIONATO SERIE D GAM- GAF**

- **Categorie**

GAM/GpT: Allievi, Junior e Senior
GAF/GpT: Allieve, Junior e Senior

- **Esclusioni**

Vedi nelle "Norme Tecniche 2014", la scheda tecnica del campionato per la specifica sezione.

- **Programma tecnico GAM-GAF/GpT**

Composizione della squadra: min.3, max. 6 ginnasti

La squadra potrà essere composta anche con l'apporto di max. un/una ginnasta che ha già partecipato all'attività agonistica di specializzazione (**Esclusioni:** Vedi nelle "Norme Tecniche 2014", la scheda tecnica del campionato per la specifica sezione).

La squadra potrà essere composta da solo allievi oppure da allievi, junior e senior con classifiche "Allievi" o "OPEN".

Ogni squadra dovrà presentare ad ogni attrezzo obbligatoriamente 3 esercizi. Ogni squadra può eseguire 3 esercizi min. su 4 attrezzi diversi, max. su 5.

L'apporto massimo dei punteggi dei ginnasti/e che hanno già partecipato all'attività agonistica di specializzazione per ogni attrezzo è 1, indipendentemente da come la squadra è formata.

- **GAM/GpT:** suolo, minitrampolino con rincorsa, parallele pari, volteggio (cubone 100 cm), sbarra bassa (m.1,65 dal bordo sup. dei tappeti).
- **GAF/GpT:** suolo, trave, minitrampolino, volteggio (cubone 100 cm), parallele asimmetriche.

L'esercizio al suolo per la sezione GAF dovrà essere eseguito con la musica. (per le penalità far riferimento a quanto riportato nella tabella a pag. 10 - sez. "Musica")

Ciascun esercizio individuale dovrà contenere 5 elementi di 3 gruppi strutturali diversi + 1 elemento uscita, tutti di valore compreso fra 0,10 e 0,5. Se un elemento uguale è eseguito più volte, non sarà valutato come valore tecnico, ma sarà comunque valutato per l'esecuzione.

Durata max. per ogni esercizio **60"**, compreso il suolo GAF.

Il valore dell'esercizio sarà dato dalla nota D (somma dei valori degli elementi eseguiti e riconosciuti compresa l'uscita + p. 0,3 per ogni gruppo di elementi richiesto e presentato + p.0,3 per il gruppo uscita) + la nota E (p.10,00 meno le penalità della giuria E). In casi particolari, per esercizi con minor numero di elementi eseguiti riconosciuti, la nota max. E sarà uguale a p. 5,00.

- **Composizione degli Esercizi.**

Per tutte le gare, Coppa Italia, Torneo GpT e Campionato serie D, ogni Esercizio dovrà essere composto da elementi collegati fra loro

e terminare con un elemento del gruppo **Uscite** tranne al corpo libero dove è possibile terminare sia per la AM che per la AF, con qualsiasi elemento appartenente ai gruppi 1-2-3-4. Ogni esercizio potrà iniziare con un elemento di qualsiasi gruppo. Il gruppo denominato **Entrate** non è obbligatorio.

Se un esercizio non termina con una uscita prevista nelle griglie, il valore della nota D sarà uguale alla somma degli elementi richiesti senza uscita purché riconosciuti dalla giuria più il valore dei gruppi presentati Max. 3. Al Corpo Libero dove non esiste un gruppo denominato Uscite, all'elemento che chiude l'esercizio, se appartenente ai gruppi 1-2-3-4, verrà attribuito il valore di p. 0,3 per gruppo Uscite e **NON avrà nessun altro valore per il suo effettivo**

gruppo di appartenenza. Un elemento dell'esercizio ripetuto come uscita sarà valutato solo come uscita. L'elemento all'interno dell'esercizio non avrà valore e sarà considerato ripetizione.

Per la Coppa Italia e il Torneo GpT, dove sono richiesti elementi di 3 gruppi strutturali diversi, gli elementi presentati, anche se appartengono ad un solo gruppo avranno il valore dell'elemento (valore della difficoltà) ma un solo valore per il gruppo di appartenenza.

Esempio 1: Coppa Italia 1^a fascia, il ginnata presenta un esercizio al corpo libero con 3 elementi diversi di valore 0,2 + l'uscita, tutti del gruppo 1. L'esercizio avrà il valore D pari a 0,2 + 0,2 + 0,2 (valori della difficoltà) + 0,3 per il gruppo "1" + 0,3 per il gruppo "Uscita".

▪ **INDICAZIONI PER LA GIURIA**

Composizione della giuria

Ogni esercizio è valutato con due distinti parametri:

▪ **Nota D (difficoltà) e Nota E (esecuzione).**

Questi compiti, svolti normalmente da due distinte giurie, nelle gare delle attività di base GAM-GAF/GpT possono essere assolti da Giudici che svolgano entrambe le mansioni o da un giudice Unico.

I compiti di giuria sono così distinti:

▪ **Giuria D:**

verifica che la presentazione dell'esercizio corrisponda a quanto dichiarato nella scheda e ne assegna il valore materiale, controlla e valuta che siano rispettate le regole relative alla gara in corso.

▪ **Giuria E:**

registra gli errori di esecuzione relativi alla tecnica e alla tenuta del corpo. Tutte le penalità della giuria E sono in decimi di punto. Nel caso di più giudici E, la media delle penalità da loro attribuite andrà detratta dal Punteggio massimo E, pari a 10,00 P.

Nel caso gli elementi presentati, compresa l'uscita, siano numericamente inferiori al numero stabilito, si applicherà la seguente tabella:

N° elementi richiesti	N° elementi presentati	Valore max. della nota E	N° elementi presentati	Valore max. della nota E
4	da 3 a 4	10,00	da 1 a 2	5,00
5	da 4 a 5	10,00	da 1 a 3	5,00
6	da 4 a 6	10,00	da 1 a 3	5,00

Nel caso di più giudici E, le differenze fra i loro punteggi non possono superare le seguenti tolleranze:

Penalità finale del Ginnasta	Note	Differenza massima del Giudice E
>0,00 – 0,40	9,60 – 10,00	0,10
>0,40 – 0,60	9,40 – <9,60	0,20
>0,60 – 1,00	9,00 – <9,40	0,30
>1,00 – 1,50	8,50 – <9,00	0,40
>1,50 – 2,00	8,00 – <8,50	0,50
>2,00 – 2,50	7,50 – <8,00	0,60
>2,50	<7,50	0,70

Il calcolo della nota finale avviene sommando alla nota D la nota E (Punti 10,00 – media delle Penalità) e sottraendo alla fine eventuali penalità relative alle regole specifiche sull'applicazione della griglia.

▪ **Composizione degli esercizi**

Gli esercizi devono essere composti dal numero di elementi richiesti in base alla gara in atto, codificati nella griglia, e l'uscita quando richiesta.

Se l'esercizio risulta composto da un numero maggiore di elementi codificati, ne verranno riconosciuti solo quanti richiesti per la gara in atto, prendendo in considerazione quelli di più alto valore e l'uscita quando richiesta. Tutti gli elementi presentati verranno comunque valutati dalla giuria E nel fattore esecuzione.

Azioni del ginnasta	Valutazione giuria D
NON Soddisfare l'esigenza del gruppo uscita	Considerare solo gli elementi di valore più alto presentati in base al numero richiesto. Non riconoscimento gruppo uscita.
Principali errori per non riconoscimento (CdP GAM sez. 7 - CdP GAF sez. 9)	Non riconoscimento dell'elemento
Elemento completato con aiuto di un assistente	Non riconoscimento dell'elemento
Elemento statico realizzato senza arresto.	Non riconoscimento dell'elemento
Ripetizione dell'elemento	Dopo la prima esecuzione dell'elemento, la ripetizione è consentita ma non riconosciuta

▪ **Dichiarazione degli esercizi**

Il/la ginnasta deve dichiarare la composizione dell'esercizio sull'apposita scheda, contrassegnando i vari elementi che compongono l'esercizio e che formano il valore materiale dell'esercizio.

Se il/la ginnasta esegue uno o più elementi non corrispondenti alla dichiarazione, si considerano gli elementi realmente eseguiti, purché presenti nella griglia relativamente alla tipologia della gara in atto.

Se il/la ginnasta non esegue un elemento dichiarato, o lo esegue ma con una tecnica tanto errata che la giuria D non lo riconosce, il valore di tale elemento non verrà conteggiato nella nota della giuria D.

Se il/la ginnasta presenta un elemento non appartenente alla griglia del livello di competenza, il valore di tale elemento non verrà conteggiato nella nota della giuria D ma verrà valutato nel fattore esecuzione dalla giuria E.

▪ **Esigenze di composizione**

Le linee orizzontali delle griglie contrassegnate con i numeri da 1 a 6 o 7, contraddistinguono i gruppi degli elementi. In base alla tipologia di gara, ogni esercizio dovrà contenere elementi appartenenti a determinati gruppi e la nota D aumenterà di valore come indicato nel prospetto che segue:

	Valore Esigenze GRUPPI Elementi	Valore Esigenza Uscita
	Tutti gli attrezzi (escluso volteggio – trampolino)	Tutti gli attrezzi
Coppa Italia	+ 3 x 0,3 alla nota D	+ 0,3 alla nota D
Torneo G.p.T.	+ 3 x 0,3 alla nota D	+ 0,3 alla nota D
Serie D	+ 3 x 0,3 alla nota D	+ 0,3 alla nota D

Per tutte le gare della Coppa Italia, per il Torneo GpT e per la serie D, oltre al valore di ogni Gruppo richiesto come esigenza pari a P.0,30 (nota D), da aggiungere al valore degli elementi presentati, sarà considerato il valore per l'elemento Uscita obbligatorio in ogni attrezzo, tranne al volteggio e al minitrampolino.

▪ **Uscita.**

L'uscita è rappresentata da un elemento del gruppo "uscite" tranne al corpo libero, dove l'esercizio può terminare con qualsiasi elemento appartenente ai gruppi 1-2-3-4. In ogni caso, un solo elemento non può soddisfare due distinte esigenze (gruppi).

Se l'esercizio termina con un elemento che non rientra nei gruppi suddetti, la giuria D riconoscerà solo il valore dell'elemento e non assegnerà il valore dell'esigenza gruppo uscita.

▪ **Ripetizione degli elementi**

Nessun elemento può essere ripetuto per il calcolo della nota D; le ripetizioni non hanno alcun valore ma vengono comunque valutate per la loro esecuzione dalla giuria E.

▪ **Valutazione fattore esecuzione GAM/GpT e GAF/GpT**

Tutti i movimenti devono essere valutati secondo le direttive del C.d.P. 2013-2016 con particolare riferimento per la GAM: sezioni 8 e 9 e spiegazioni ed interpretazioni complementari all'allegato A.

Per la GAF: vedere in particolare le sezioni 8 – 9 del CdP 2013-2016. Determinazione degli errori di esecuzione tecnica per tutti gli attrezzi: Durata delle posizioni (relativamente alla durata delle posizioni, anche per la GAF/GpT valgono gli stessi criteri di valutazione)

≥ 2 sec. Nessuna penalità
 < 2 sec. Errore Medio p. 0,30
 Senza arresto. Non riconoscimento

Deviazione rispetto alla corretta posizione mantenuta di forza (GAM):

fino a 15° 0,10
 16° - 30° 0,30
 31° - 45° 0,50

Oltre 45° l'elemento non viene riconosciuto

Deviazione rispetto alla corretta posizione finale negli elementi di slancio (solo GAM) :

Per gli elementi richiesti alla verticale (solo GAM)
 fino a 15° nessuna penalità
 16° - 30° 0,10

oltre 30° l'elemento viene declassato al valore inferiore dello stesso movimento.

Per gli elementi non alla verticale (solo GAM)
 Movimenti richiesti a 45°:

Se nella griglia è previsto lo stesso elemento con ampiezza minore, l'elemento viene declassato al valore inferiore.

Movimenti richiesti all'orizzontale:

fino a 15° 0,10

16° - 30° 0,30

31° - 45° 0,50

oltre 45° l'elemento non viene riconosciuto

Flessione delle braccia, delle gambe e del corpo:

leggera flessione = errore Piccolo

ampia flessione = errore Medio

massima flessione = errore grande

- **Volteggio (stessi criteri di valutazione anche per la GAF):**

Per i salti non passanti per la verticale:

Primo volo: corpo alla orizzontale con le seguenti penalità:

fino a 15° 0,10

16° - 30° 0,30

31° - 45° 0,50

oltre 45° 1,0 p.

Secondo volo: mancanza di apertura prima dell'arrivo

vedi C.d.P. art. 39.

- **Parallele pari:**

Per le oscillazioni in appoggio (casella A1, B1) le posizioni finali, dove non ci sia una definizione specifica, le richieste sono:

Dietro: corpo a 45°

Avanti: corpo a 45°

Per le oscillazioni con uscita, le posizioni finali, dove non ci sia una definizione specifica, le richieste sono:

Dietro: corpo all'orizzontale

Avanti: corpo all'orizzontale

Il movimento della casella (D6), oscillare indietro e spostamento laterale con 1/2 giro interno deve essere eseguito con i pollici contrapposti (penalità 0,30)

L'oscillazione è considerata tale se ha una fase di andata e ritorno

- **Sbarra:**

l'esercizio deve essere composto mantenendo continuità di esecuzione tra un movimento e quello successivo.

Le fermate sono concesse solo per i movimenti che terminano con una posizione statica.

- **Minitrampolino:**

Ciascun salto è valutato secondo le regole relative che seguono.

- **Codice dei Punteggi 2013-2016 GAM.**

Tabella degli Errori generali

Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Penalità per errori estetici e di esecuzione			
Posizione del corpo non definita (raggruppato, carpiato, teso) (Vedi note Allegato A del C.d.P. GAM)	+	+	+
Camminare o saltellare in verticale (ogni passo o saltello)	+		
Toccare l'attrezzo o il suolo		+	
Urtare l'attrezzo o il suolo			+
L'allenatore tocca il ginnasta senza aiutarlo ad eseguire l'esercizio		+	
Interruzione dell'esercizio senza caduta			+
Flessione delle braccia o delle gambe, apertura delle gambe	+	+	+
Errata posizione del corpo o correzione della tenuta della posizione finale	+	+	+
Salti con gambe o ginocchia divaricate	≤ larghezza spalle	> larghezza spalle	
Arrivi al suolo con gambe divaricate	≤ larghezza spalle	> larghezza spalle	

Segue tabella degli Errori generali estetici e di esecuzione

Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Mancanza di stabilità, leggera correzione della posizione dei piedi slancio eccessivo delle braccia durante l'arrivo al suolo	+		
Perdita di equilibrio durante l'arrivo nelle uscite e negli elementi con arrivo a suolo	leggero squilibrio, piccolo passo o saltello, 0,1 ogni volta	grande passo o salto, contatto di una o due mani con il tappeto	
Caduta durante l'arrivo al suolo o appoggio di una o due mani al tappeto			1,00
Caduta durante l'arrivo nelle uscite senza che i piedi tocchino per primi il suolo			1,00 e non riconoscimento

Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Penalità per errori tecnici			
Deviazione negli elementi di slancio, alla o passanti per la verticale	15°- 30°	31°- 45°	>45° e non riconoscimento
Deviazione negli elementi statici rispetto alla posizione corretta	fino a 15°	16°- 30°	31°- 45° >45° e non riconosc.
Rotazioni intorno all'asse long. Incomplete	fino a 30°	31°- 60°	61°- 90° >90° e non riconosc.
Altezza o ampiezza insufficiente nei salti o negli elementi di volo	+	+	
Movimento di forza eseguito con slancio o viceversa	+	+	+
Durata delle posizioni statiche (2 sec.) Senza arresto nessuna penalità e non riconoscimento		meno di 2 sec.	

Segue tabella degli Errori generali tecnici

Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Interruzione durante un movimento di elevazione	+	+	+
Due o più tentativi per realizzare un elemento statico o di forza		+	+
Perdita di equilibrio o caduta dalla verticale	+	Slancio o forte squilibrio	perdita d'équilibre
Caduta da o sull'attrezzo			1,00
Assistenza per completare il movimento			1,00 e non riconosc.

Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Penalità per errori relativi al Corpo Libero e Mini Trampolino			
Elevazione insufficiente nei salti acrobatici	+	+	+(solo per MT)
Mancanza di flessibilità articolare negli elementi ginnici e nelle posizioni statiche	+	+	
Arrivo al suolo non controllato anche durante un collegamento	+	+	Caduta = 1,00
Penalità per errori relativi al Volteggio			
Errori di esecuzione nel 1° volo	+	+	+
Errori tecnici nel 1° volo	+	+	+
Non passare dalla verticale nella posizione di appoggio rovesciato	+	+	+
Errori di esecuzione nel 2° volo	+	+	+
Errori tecnici nel 2° volo	+	+	+
Altezza insufficiente- mancanza di elevazione netta del corpo	+	+	+
Estensione del corpo insufficiente prima dell'arrivo	+	+	

▪ **Valutazioni comuni GAM/GpT e GAF/GpT**

La sez. GAF adegua i criteri di valutazione a quelli della GAM solo relativamente ai seguenti punti:

1. Volteggio e Trampolino
2. Penalizzazioni delle oscillazioni alle parallele
3. Durata delle posizioni di 2" alla Trave e al Corpo Libero (-0,30 se il/la ginnasta mantiene la posizione meno di 2"; elemento non riconosciuto + relative penalità di esecuzione se il/la ginnasta non mantiene affatto la posizione)
4. Tolleranze per l'assegnazione di salti (ginnici e acrobatici) con rotazioni sull'asse longitudinale

▪ **Codice dei Punteggi 2013-2016 GAF.**

Sezione 8 - Tabella degli Errori generali

Genere dell'errore		Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50	Molto Grande 1.00
Giuria E					
Falli d'esecuzione					
- Braccia piegate o gambe flesse	Ogni volta	X	X	X	
- Gambe o ginocchia divaricate	Ogni volta	X	X ≥Largh. spalle		
- Insufficiente altezza negli elementi (ampiezza)	Ogni volta	X	X		
- Insufficiente precisione nella posizione raggruppata, carpiata	Ogni volta	X Angolo anche 90°	X >90° Angolo anche		
- Non mantenere il corpo in posizione tesa (PA, TR, CL) (squadrandolo in anticipo)	Ogni volta	X	X		
- Tentare un elemento senza eseguirlo	Ogni volta		X		
- Arrivo stentato nel saltare, elevarsi o slanciare in verticale	Ogni volta	X			
- Deviazione dalla linea di direzione	Ogni volta	X			
Posizione del corpo e delle gambe negli elementi					
- Corpo non allineato	Ogni volta	X			
- Punte dei piedi non tese/rilassate	Ogni volta	X			
- Divaricata insuff. negli el. acro/ginn. (senza volo)	Ogni volta	X	X		
Esecuzione dell'uscita troppo vicina all'attrezzo (PA e TR)		X	X		

Genere dell'errore		Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50	Molto Grande 1.00
Falli d'arrivo (tutti gli elementi uscita compresa)		Se non ci sono cadute la penalità max per l'arrivo non può superare p. 0.80			
- Gambe aperte all'arrivo	Ogni volta	X			
Movimenti per mantenere l'equilibrio:					
- Oscillazione supplementare delle braccia		X			
- Perdita di equilibrio	Ogni volta	X	X		
- Passi supplementari, saltello leggero	Ogni volta	X			
- Lungo passo o salto (più della larghezza delle spalle)	Ogni volta		X		
- Falli di posizione del corpo	Ogni volta	X	X		
- Massima accosciata	Ogni volta			X	
- Sfiurare/toccare l'attrezzo/tappeto, ma non cadere contro l'attrezzo	Ogni volta		X		
- Appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto/attrezzo	Ogni volta				1.00
- Caduta sulle mani, sulle ginocchia o sul bacino	Ogni volta				1.00
- Caduta sull'attrezzo o contro	Ogni volta				1.00

▪ **Volteggio (da valutare come nella GAM)**

INDICAZIONI SPECIFICHE

Rincorsa supplementare: non è prevista penalità per rincorsa supplementare.

Volteggio valutato p. 0,00 per AM - AF:

Il volteggio viene valutato punti zero (giuria D e giuria E) nei seguenti casi:

- Rincorsa senza eseguire il salto, toccando la pedana o il cubone
- L'allenatore tocca il ginnasta
- Il volteggio è talmente mal eseguito che non può essere nemmeno riconosciuto fra quelli indicati sul codice.

- Il volteggio viene eseguito con un doppio appoggio, cioè due spinte successive di una o due mani.
- Il ginnasta non tocca il cubone con nessuna delle due mani.
- Il ginnasta non tocca terra con la precedenza dei piedi rispetto ad ogni altra parte del corpo.

Per il **Minitrampolino** valgono i criteri della sezione maschile.
 Per il **Corpo Libero** bisogna far riferimento alla tabella dei falli generali (articolo 6) e alle indicazioni tecniche presenti nell'articolo 7, con 2 sole eccezioni:

1. Durata delle posizioni
2. Rotazioni intorno all'AL incomplete (nei salti ginnici e acrobatici)

per le quali vigono i criteri adottati nella **GAM** , così come già indicato.

▪ **Parallele Asimmetriche**

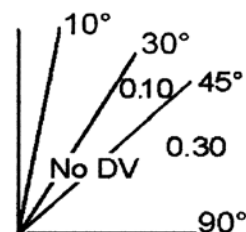
11.6 Penalità specifiche (**Giuria E**)

Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
- Sistemare la presa	x		
- Sfiurare l'attrezzo con i piedi o altra parte del corpo		x	
- Sfiurare il tappeto			0.50
- Urtare l'attrezzo con i piedi			0.50
- Urtare il tappeto con i piedi			1.00
- Ampiezza di: Oscillazioni avanti e dietro sotto l'orizzontale Slanci in verticale	x x		
- Slancio intermedio			0.50

L'esercizio deve essere composto mantenendo una continuità di esecuzione tra un movimento e quello successivo. Le fermate sono concesse solo per i movimenti che terminano in una posizione statica.

INDICAZIONI SPECIFICHE

La posizione di verticale si considera raggiunta quando tutte le parti del corpo sono allineate in verticale.



Giuria D

Se completato:

- Nei 10° dalla verticale – Valore assegnato
- > 10° – Nessun valore assegnato

Giuria E

- > 10° – 30° - Nessuna penalità
- > 30° – 45° p. 0.10
- > 45° p. 0.30



▪ **Trave**

L'esercizio dovrà essere eseguito su almeno la lunghezza di una trave, anche nel caso di entrate e/o uscite laterali.

12.5 e 12.6 Penalità di Artisticità e Specifiche all'attrezzo (**Giuria E**)

Genere dell'errore	0.10	0.30	0.50 o più
- Artisticità dell'esecuzione : • Sicurezza • Insufficiente variazione di ritmo e tempo nei movimenti (no elementi di difficoltà) • Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati	x x x		
- Appoggio supplementare di una gamba sul lato della trave		x	
- Non soddisfare l'esigenza tecnica dell'elemento usando un appoggio supplementare		x	
- Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta			0.50
- Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	x	x	0.50
- Pausa non necessaria (più di 2 sec.) o eccessiva preparazione prima di un elemento	x		
- Ritmo insufficiente nei collegamenti	x		
- Insufficiente uso della lunghezza della trave			0,50

Corpo Libero

13.5 e 13.6 Penalità di Artisticità e Specifiche all'attrezzo (Giuria E)

Genere dell'errore	0.10	0.30	0.50 o più
- Insufficiente artisticità dell'esecuzione in tutto l'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> • Espressività • Sicurezza 	x x		
- Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati		x	
- Scorretta postura del corpo in tutto l'esercizio <ul style="list-style-type: none"> • Postura del corpo , posizione della testa • Piedi non in estensione/ rilassati, intraruotati • Ampiezza (massimo allungo dei movimenti del corpo) 	x x x		
Musica			
- Scarsa relazione tra la musica e il movimento	x	x	0.50
- Musica usata essenzialmente come sottofondo			0.50
- Mancanza di sincronizzazione della battuta musicale alla fine dell'esercizio	x		1.00
- Esercizio senza musica			0.50
- CD non regolamentare *			

Esercizio Collettivo Coppa Italia (superficie di lavoro m. 12 x 8)

FASCE	ELEMENTI di DIFFICOLTA'	ESIGENZE di COMPOSIZIONE	ESECUZIONE	TOT.
1° e 2° GAF	(5 Dif. x 0,50 = 2,50) 2,50 x 6 = 15,00	13,00	5,00 x 6 = 30,00	58,00
3° e 4° GAF	(5 Dif. x 0,50 = 2,50) 2,50 x 4 = 10,00		5,00 x 4 = 20,00	43,00
Tutte le fasce GAM	(5 Dif. x 0,50 = 2,50) 2,50 x 4 = 10,00		5,00 x 4 = 20,00	43,00

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO (Nota D)

Valore delle parti: Elementi di Difficoltà + Esigenze di Composizione

Difficoltà'	
5 elementi dalla griglia (0,50 l'uno, fino a max. 2,50) x 4 o x 6 ginnaste/i , da eseguire simultaneamente. Gli elementi devono essere di almeno 3 gruppi strutturali diversi.	p. 10 (con 4 ginnaste/i) p.15 (con 6 ginnaste)
Composizione	
Sincronismo nell'esecuzione dei 5 elementi scelti : 0,50 x ogni elemento eseguito simultaneamente da tutti i ginnasti componenti la squadra (fino a un max di 2,50)	p. 2,50
4 Formazioni (p. 0.50 l'una, fino a max 2.00)	p. 2,00
6 Relazioni / collaborazioni tra ginnasti (ogni lavoro di relazione p. 0,50, fino a max p. 3,00)	p. 3,00
SPAZIO Livelli di lavoro : 1,50. Nell'esercizio i ginnasti devono muoversi considerando più livelli (p. 0,50 stazione eretta/ p. 0,50 fase di volo / p. 0,50 contatto con il suolo) Occupazione dello spazio : devono essere toccate 5 aree , da p. 0,50 l'una, per un max di 2,50 (zona centrale + i 4 lati della pedana) Spostamenti in varietà di movimento : 1,50 (0,3 avanti; 0,3 dietro; 0,3 diagonale, 0,3 circolare/curvilineo; 0,3 laterale)	p. 5,50
TOTALE NOTA D	p.23 con 4 ginnasti p.28 con 6 ginnaste

Valutazione

Nota D:

Difficoltà: si assegnano i valori relativi agli elementi presenti nell'esercizio. In assenza di uno dei 3 gruppi strutturali richiesti, sarà applicata una penalità di 0,50 a ginnasta (come se non fosse stato eseguito l'elemento).

Composizione: si assegnano i valori relativi alle esigenze relative alle formazioni, collaborazioni e allo spazio presenti nell'esercizio. Per il Sincronismo: se un elemento non viene eseguito da tutti i ginnasti simultaneamente **NON** si assegna il valore di sincronismo per l'elemento presentato ma solamente il valore della difficoltà.

Nota E:

Le penalità di esecuzione e quelle riguardanti l'artisticità saranno detratte dal punteggio massimo di P. 5,00 per ogni ginnasta (P. 30,00 per 6 ginnasti, P. 20,00 per 4 ginnasti).

Per gli errori di esecuzione relativi agli elementi di difficoltà, valgono le indicazioni fornite per gli esercizi individuali.

Per gli errori relativi alla Coreografia e all'esecuzione artistica del collettivo, vale la seguente tabella:

Genere dell'errore	0.10	0.30	0.50 o più
Insufficiente artisticità di presentazione (nell'intero collettivo)			
- Insufficiente creatività coreografica	x	x	1,00
- Insufficiente varietà nelle formazioni	x	x	
- Insufficiente varietà nelle collaborazioni	x	x	
- Insufficiente variazione di ritmo	x	x	1,00
- Esercizio senza musica			0,50
- CD non regolamentare			
Musica (per ogni ginnasta)			
- Scarsa relazione tra la musica e il movimento	x	x	0,50
- Musica usata essenzialmente come sottofondo			
- Mancanza di sincronizzazione della battuta musicale alla fine dell'esercizio	x		

* Esigenze relative al CD

1) Il CD della musica del Corpo Libero deve essere consegnato alla direzione di gara

2) Sul CD devono essere scritte le seguenti informazioni:

- il nome della ginnasta e la società (eccezione : se lo stesso CD è utilizzato per più ginnaste o se si tratta di un collettivo, è sufficiente che sia indicato solo il nome della società)

3) Su ogni CD può essere registrato un solo brano musicale

CORPO LIBERO AM (Suolo)						
		A	B	C	D	E
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	ROTOCAMENTI	Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata	Capov. avanti + vert. a g. flesse e discesa in capov. avanti	Capovolta avanti in verticale a gambe divaricate	Capov. av.+ vert. a gambe unite e tese
		Capovolta dietro	Capovolta dietro con arrivo a gambe divaricate	Capovolta dietro in verticale a braccia piegate	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese	Capovolta dietro alla verticale e 1/2 giro
2	ROVESCIMENTI	Verticale di passaggio	Verticale e capovolta avanti	Verticale 2"	Verticale con 1/2 giro	Verticale con 1 giro + capovolta avanti
		Ruota	Ruota 1/4 di giro con arrivo di spalle al verso di partenza		Rovesciata avanti	
3	RIBALTAMENTI	Rondata	Rondata + salto pennello	Ribaltata ad una gamba	Flic-flac avanti	Ribaltata a 1+ ribaltata a 2+salto in estensione
			Kippe	Ribaltata a 2	Flic-flac indietro	2 Flic-flac a gambe unite + salto in estensione
4	SALTI		Tuffo		Salto in verticale di passaggio	Salto giro avanti raccolto
						Salto giro dietro raccolto
5	ELEMENTI ARTISTICI	Salto verticale a corpo teso (pennello)	Pennello con 360° di rotazione	Sforbiciata		Rimbanzo ed arrivo a corpo proteso dietro
6	PREMULINELLI	1 premulinello		1/2 mulinello	Premulinello alla verticale di passaggio	1 mulinello
7	PARTI STATICHE E FLESSIBILITA' (tenute 2")	Da seduti, flessione del busto av. a gambe divaricate o unite	Ponte	Staccata sagittale	Staccata frontale	Verticale d'impostazione 2" (partenza con bacino al suolo)
		Equilibrio gamba libera tesa a 45°	Squadra equilibrata in appoggio sul bacino	Orizzontale prona in appoggio su una gamba (tesa)	Squadra in app. sulle mani a g. un. (mani estern. alle gambe) o divar. (mani inter.)	Capovolta avanti+verticale d'impostazione +capovolta avanti
Coppa Italia 1^ F.		3 Elementi di 3 differ. Gruppi + Uscita				
Coppa Italia 2^ F. (2 opzioni)		1^ opzione: 3 Elementi + Uscita		+1 (Gli elementi 3 +1 di 3 differ. Gruppi)		
		2^ opzione: 4 Elementi di 3 differ. Gruppi		+ Uscita		
Coppa Italia 3^/4^ F. (2 opzioni)		1^ opzione: 3 Elementi + Uscita		+2 (Gli elementi 3+2 di 3 differ. Gruppi)		
		2^ opzione: 4 Elementi		+ 1 (Gli elementi 4+1 di 3 differ. Gruppi) + Uscita		
Torneo GPT 1^ L.		3 Elementi di 3 differ. Gruppi + Uscita				
Torneo GPT 2^ L.		4 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				
T. GPT 3^ L. 1^2^ F.		5 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				
T. GPT 3^ L. 3^4^ F.		5 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				
Serie D		5 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				

PARALLELE PARI						
		A	B	C	D	E
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	ELEMENTI DI SLANCIO ALL'APPOGGIO	Oscillazione	Oscillazione con aggancio/seduta esterna e variabili a destra	Oscillazioni all'orizzontale	Oscillazione in verticale	Oscillazione in verticale 2"
		Dal suolo con mani sugli staggi, con spinta piedi pari uniti, salire all'appoggio	Oscillazione con aggancio/seduta esterna e variabili a sinistra	Capovolta avanti a gambe divaricate (anche dalla posizione di quadrupedia)		Cambio avanti in verticale
2	ELEMENTI STATICI O DI FORZA	Appoggio ritto	Squadra a gambe unite e flesse 2"	Squadra a gambe unite tese 2"	Squadra a gambe divaricate 2"	Verticale d'impostazione 2"
					Verticale in appoggio brachiale 2"	
3	ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE BRACHIALE	Oscillazione a corpo teso a 45°	Oscillazioni corpo teso all'altezza degli staggi	Kippe a gambe divaricate	Kippe a gambe divaricate e oscill.	Kippe
				Colpo di petto a gambe divaricate	Colpo di petto a gambe div. e oscill.	Capovolta indietro (rouleau)
						Slanciappoggio
						Colpo di petto
4	ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE		Kippe lunga all'app. a gambe div.			Kippe lunga o kippe I. squadra
			Kippe breve all'app. a gambe div.			Kippe breve o kippe b. squadra
5	ELEMENTI LATERALI SU UNO STAGGIO		Dalla posizione di seduta esterna: 1/2 giro e portarsi in quadrupedia su 2 staggi, corpo proteso dietro			Squadra a gambe tese o divaricate 2"
6	USCITE	Oscillare indietro e spostamento laterale	Oscillare indietro e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Oscillare avanti e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Oscillare indietro e spost. laterale con 1/2 giro interno	Salto giro raccolto dietro o avanti
					Oscillare indietro alla verticale e spost. laterale	Perno dalla verticale
Coppa Italia 1^ F.		3 Elementi di 3 differ. Gruppi + Uscita				
Coppa Italia 2^ F.		1^ opzione: 3 Elementi + Uscita		+1 (Gli elementi 3 +1 di 3 differ. Gruppi)		
(2 opzioni)		2^ opzione: 4 Elementi di 3 differ. Gruppi		+ Uscita		
Coppa Italia 3^/4^ F.		1^ opzione: 3 Elementi + Uscita		+2 (Gli elementi 3+2 di 3 differ. Gruppi)		
(2 opzioni)		2^ opzione: 4 Elementi		+ 1 (Gli elementi 4+1 di 3 differ. Gruppi) + Uscita		
Torneo GPT 1^ L.		3 Elementi di 3 differ. Gruppi + Uscita				
Torneo GPT 2^ L.		4 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				
T. GPT 3^ L. 1^ e 2^ F.		5 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				
T. GPT 3^ L. 3^ e 4^ F.		5 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				
Serie D		5 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				

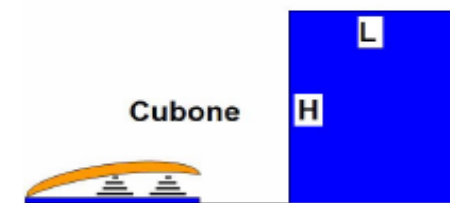
SBARRA						
		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50
1	ENTRATE (è possibile l'utilizzo di una pedana fino ad altezza spalle - sbarra)	Saltare all'app. ritto frontale	Infilata a 1 in presa poplitea con oscill.e intermedia	Infilata a 1 in presa poplitea	Infilata a 1 a gamba tesa	Infilata a 2 gambe
		Capovolta indietro con spinta degli a.i. uniti	Capovolta indietro di forza a.i. uniti		Kippe	Kippe slancio a gambe unite oltre l'orizzontale
2	SLANCI ED OSCILLAZIONI	Slancio dietro		Slancio dietro all'orizzontale	Slancio dietro oltre l'orizzontale	
3	PASSAGGI DI GAMBA e VARIE	Sottentrare una gamba	Sottuscire una gamba	Dall'app. in div. sagitt. cambio di fronte all'app. frontale	Dall'app. dorsale, 1/2 giro all'app. frontale	Dall'app. front., slancio dietro e app. piedi+giro di pianta a gambe unite
4	ELEMENTI VICINO ALLA SBARRA	Dall'app. in div. sagittale, giro indietro (impugnatura dorsale)	Dall'app. in div. sagittale, giro avanti (impugnatura palmare)	Giro addominale dietro	Kippe	Kippe breve
		Bascouille in presa poplitea	Bascouille a gamba tesa	Giro addominale avanti a gambe flesse (Ochetta)	Giro addominale avanti a gambe tese (Ochetta)	Tempo di capovolta, apertura all'orizzontale
5	USCITE	Dall'app. slancio indietro e arrivo di fronte alla sbarra	Dall'appoggio slancio indietro con 1/2 giro	Dall'oscillazione dietro in sospensione saltare a terra. (Esecuzione possibile anche con g. flesse)	Guizzo: dall'app. cadere indietro lanciando il corpo in avanti alto (mezza capovolta)	Salto giro dietro raccolto. (Esecuzione possibile anche con g. flesse)
		Dall'appoggio capovolta avanti	Fioretto a gambe unite o divaricate		Fioretto a gambe unite o divaricate con 1/2 giro	
Coppa Italia 1 ^a F.		3 Elementi di 3 differ. Gruppi + Uscita				
Coppa Italia 2 ^a F. (2 opzioni)		1 ^a opzione: 3 Elementi + Uscita		+1 (Gli elementi 3 +1 di 3 differ. Gruppi)		
		2 ^a opzione: 4 Elementi di 3 differ. Gruppi		+ Uscita		
Coppa Italia 3 ^a /4 ^a F. (2 opzioni)		1 ^a opzione: 3 Elementi + Uscita		+2 (Gli elementi 3+2 di 3 differ. Gruppi)		
		2 ^a opzione: 4 Elementi		+ 1 (Gli elementi 4+1 di 3 differ. Gruppi) + Uscita		
Torneo GPT 1 ^a L.		Attrezzo non contemplato nel programma				
Torneo GPT 2 ^a L.		Attrezzo non contemplato nel programma				
T. GPT 3 ^a L. 1 ^a e 2 ^a F.		5 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				
T. GPT 3 ^a L. 3 ^a e 4 ^a F.		5 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				
Serie D		5 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				
Legenda abbreviazioni: a.i. = arti inferiori; div.: divaricata; sagitt.: sagittale, app.: appoggio, oscill.e: oscillazione, oscill.i: oscillazioni						

MINITRAMPOLINO									
Valori di Partenza		A	B	C	D	E	F	G	
	Coppa Italia		1,80	2,00	2,20	2,40	2,50	2,70	3,00
				Max 1 ^a fascia		Max 2 ^a fascia			Max 3 ^a /4 ^a fascia
	Torneo GpT 1° L.	1,60	2,00						
	Torneo GpT 2° L.	1,70	1,90	2,10	2,40	2,70			
	Torneo GpT 3° L. 1 ^a e 2 ^a F.		2,40	2,70	3,00	3,30	3,60		
Torneo GpT 3° L. 3 ^a e 4 ^a F.		2,40	2,70	3,00	3,30	3,60	4,20		
Serie D	1,70	2,40	2,70	3,00	3,30	3,60	4,20		
1	SALTI VERTICALI	Pennello	Pennello 180° a/l	Pennello 360° a/l					
		Pennello raccolto	Carpiato divaricato						
2	SALTI CON ARRIVO IN CAPOVOLTA			Tuffo a corpo teso					
3	SALTI CON POSA DELLE MANI			Flic-flac avanti					
4	SALTI GIRO				Salto giro avanti racc.	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti teso	Salto giro avanti teso con 1/2 avvitamento	

Per la 1° e 2° fascia della Coppa Italia e del Torneo GpT è possibile l'utilizzo di panche o rialzi per la rincorsa.

Nota: L'altezza dei tappetoni all'arrivo deve essere massimo quanto il bordo più alto del Minitrampolino (solitamente il bordo prossimale alla direzione del salto se il minitrampolino è inclinato) a cui si possono aggiungere uno o più tappetini tipo Sarneige adiacenti e non sovrapposti. La dimensione dei tappetoni d'arrivo è libera e appropriata a garantire la completa incolumità del ginnasta

VOLTEGGIO CUBONE							
Valori di Partenza		A	B	C	D	E	
	Coppa Italia		1,80	2,00	2,20	2,40	3,00
				Max 1 ^a fascia		Max 2 ^a fascia	Max 3 ^a /4 ^a fascia
	Torneo GpT 1° L.	Attrezzo non contemplato nel programma					
	Torneo GpT 2° L.	1,70	2,20	2,70			
	Torneo GpT 3° L. 1 ^a e 2 ^a f.		2,40	2,80	3,20	3,60	
Torneo GpT 3° L. 3 ^a e 4 ^a f.		2,40	3,00	3,60	4,20		
Serie D	1,70	2,40	3,00	3,60	4,20		
1	SALTI NON PASSANTI PER LA VERTICALE	Framezzo raccolto con posa dei piedi + pennello	Framezzo raccolto con posa dei piedi + pennello con 1/2 giro	Staccata			
				Framezzo raccolto			
2	SALTI PASSANTI PER LA VERTICALE					Ribaltata	
					Rondata	Ruota con ¼ di giro (arrivo di spalle all'attrezzo)	
Coppa Italia e Torneo GpT (H=cm 80 L=cm 100 per 1 ^a fascia; H=cm 100 L= cm 80 per 2 ^a , 3 ^a e 4 ^a fascia)							
Serie D (H=cm 100 L= cm 80)							



Zona di arrivo: materassone di m. 4x2x0,20

Il cubone può essere sostenuto lateralmente

PARALLELE ASIMMETRICHE

		A	B	C	D	E
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	ENTRATE (è possibile l'utilizzo di una pedana fino ad altezza spalle - staggio)	Saltare all'app. ritto frontale	Infilata a 1 in presa poplitea con oscill.e intermedia	Infilata a 1 in presa poplitea	Infilata a 1 gamba tesa	Infilata a 2 gambe
		Capovolta dietro con spinta degli a.i. uniti	Capovolta dietro di forza a.i. uniti		Kippe	Kippe slancio a gambe unite oltre l'orizzontale
2	SLANCI ED OSCILLAZIONI	Slancio dietro	Slancio dietro sopra lo staggio	Slancio dietro all'orizzontale	Slancio dietro oltre l'orizzontale	Slancio alla Verticale a gambe divaricate
		Salire con posa dei piedi alternati sullo s.i.	Slancio e posa dei piedi sullo s.i. a gambe unite o divaricate	Da ritti, staggio inferiore, saltare alla sospensione s.s.	Oscillando avanti, capovolta all'appoggio ritto	2 oscillazioni allo s.s.
3	PASSAGGI DI GAMBA e VARIE	Sottentrare una gamba	Sottuscire una gamba	Dall'app. in div. sagitt. cambio di fronte all'app. frontale	Dall'app. dorsale, 1/2 giro all'app. frontale	Dall'app. front., slancio dietro e app. dei piedi uniti + giro di pianta a gambe unite
4	ELEMENTI VICINO ALLO STAGGIO	Dall'app. in div. sagittale, giro indietro (impugnatura dorsale)	Dall'app. in div. sagittale, giro avanti (impugnatura palmare)	Giro addominale dietro	Kippe	Kippe breve
		Basculare in presa poplitea	Basculare a gamba tesa	Giro addominale avanti a gambe flesse (ochetta)	Giro addominale avanti a gambe tese (ochetta)	Tempo di capovolta, apertura all'orizzontale
5	USCITE	Dall'app. slancio dietro e arrivo di fronte allo staggio	Dall'appoggio slancio dietro con 1/2 giro	Dall'oscillazione dietro in sospensione saltare a terra (esecuzione anche dallo s.i. con g. flesse sotto lo staggio)	Guizzo: dall'app. cadere indietro lanciando il corpo in avanti alto (mezza capovolta)	Salto giro dietro raccolto (esecuzione anche dallo s.i. con g. flesse sotto staggio)
		Dall'appoggio capovolta avanti	Fioretto a gambe unite o divaricate (s.i.)	Fioretto a gambe unite o divaricate (s.s.)	Fioretto a gambe unite o divaricate con 1/2 giro	Fioretto a gambe unite o divaricate con 1 giro
Coppa Italia 1^ F.		3 Elementi di 3 differ. Gruppi + Uscita				
Coppa Italia 2^ F. (2 opzioni)		1^ opzione: 3 Elementi + Uscita			+1 (Gli elementi 3 +1 di 3 differ. Gruppi)	
		2^ opzione: 4 Elementi di 3 differ. Gruppi			+ Uscita	
Coppa Italia 3^/4^ F. (2 opzioni)		1^ opzione: 3 Elementi + Uscita			+2 (Gli elementi 3+2 di 3 differ. Gruppi)	
		2^ opzione: 4 Elementi			+ 1 (Gli elementi 4+1 di 3 differ. Gruppi) + Uscita	
Torneo GPT 1^ L.		Attrezzo non contemplato nel programma				
Torneo GPT 2^ L.		Attrezzo non contemplato nel programma				
T. GPT 3^ L. 1^ e 2^ F.		5 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				
T. GPT 3^ L. 3^ e 4^ F.		5 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				
Serie D		5 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				

Legenda abbreviazioni: a.i. = arti inferiori; s.s.: staggio superiore; s.i.: staggio inferiore; div.: divaricata; sagitt.: sagittale, app.: appoggio, oscill.e: oscillazione, oscill.i: oscillazioni

TRAVE						
		A	B	C	D	E
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	ENTRATE (possibilità di utilizzo della pedana)	Framezzo (gambe piegate o tese)	Pennello	Pennello + arabesque	Capovolta Avanti	Capovolta avanti + pennello
		Salire con piedi alternati (con o senza fase di volo)	Salire con piedi alternati con arrivo in accosciata (con o senza fase di volo)	Squadra a gambe divaricate	Squadra a Gambe divaricate 2"	Verticale d'impostazione
2	SALTI ARTISTICI	Salto Pennello	Salto raccolto	Sissonne	Cosacco (spinta ad 1 o 2 piedi) Pennello con 1/2 giro	Enjambè
		Chassè	Salto del Gatto	Sforbiciata a gambe tese	Enjambèe sul posto (apertura min. 160°)	Salto del Gatto+Salto in estensione ad arco
3	GIRI	1/2 Giro (180°) su 2 piedi in relevè	1/2 Giro (180°) gamba libera tesa	1/2 Giro(180°) gamba libera tesa a 90°	1 Giro (360°) gamba libera tesa a 45°	1 Giro (360°) gamba libera tesa a 90°
		1/2 Giro (180°) gamba libera flessa	1/2 Giro gamba libera flessa+1/2 giro su 2 piedi in relevè	Slancio avanti gamba tesa+slancio dietro compiendo 1/2 giro in relevè	1 Giro (360°) gamba libera flessa	1+1/2 Giro(540°) gamba libera flessa (in passè)
4	ELEMENTI DI TENUTA e STATICI	Gamba avanti o laterale a 45° 2"	Candela 2"	Orizzontale prona 2"	Posizione a l 2"	Verticale divaricata sagittale 2"
		Mani sulla trave, slancio arti inferiori con sforbiciata	Da accosciata, spinta a piedi pari uniti portando il bacino in verticale a gambe flesse	Ponte 2"	Da accosciata, spinta a piedi pari uniti portando il bacino in verticale a gambe flesse e distenderle	Dalla Verticale, discesa in squadra a gambe divaricate 2"
5	ACROBATICA	Capovolta avanti	Capovolta avanti + salto pennello	Ruota	Rovesciata avanti	Rovesciata avanti + sissonnè
		Capovolta indietro (partenza ed arrivo liberi)	Capovolta indietro arrivo in piedi (partenza libera)	Da supini, salire in ponte +rovesciata dietro	Rovesciata Indietro	Flic-flac smezzato
6	USCITE (* = min. un passo presalto, battuta a piedi pari. I salti da 0,10 anche senza * e anche laterali)	Pennello	Pennello con 1/2 giro (180°) a/l*	Pennello con 1 giro (360°) a/l*	Rondata con appoggio delle mani all'estremità	Salto giro avanti*
		Salto a X	Salto in alto raccolto avanti*	Salto in alto raccolto con 1/2 giro (180°) a/l*	Carpiato Divaricato *	Salto giro dietro (da fermo)
Coppa Italia 1^ F.		3 Elementi di 3 differ. Gruppi + Uscita				
Coppa Italia 2^ F. (2 opzioni)		1^ opzione: 3 Elementi + Uscita			+1 (Gli elementi 3 +1 di 3 differ. Gruppi)	
		2^ opzione: 4 Elementi di 3 differ. Gruppi			+ Uscita	
Coppa Italia 3^/4^ F. (2 opzioni)		1^ opzione: 3 Elementi + Uscita			+2 (Gli elementi 3+2 di 3 differ. Gruppi)	
		2^ opzione: 4 Elementi			+ 1 (Gli elementi 4+1 di 3 differ. Gruppi) + Uscita	
Torneo GPT 1^ L.		3 Elementi di 3 differ. Gruppi + Uscita				
Torneo GPT 2^ L.		4 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				
T. GPT 3^ L. 1^ e 2^ F.		5 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				
T. GPT 3^ L. 3^ e 4^ F.		5 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				
Serie D		5 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				

CORPO LIBERO AF (Suolo)						
		A	B	C	D	E
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	ROTOLAMENTI	Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata	Capov. avanti + vert. a g. flesse e discesa in capov. avanti	Capovolta avanti + verticale a gambe divaricate	Capov. av.+ vert. a gambe unite e tese
		Capovolta dietro	Capovolta dietro con arrivo a gambe divaricate	Capovolta dietro in verticale a braccia piegate	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese	Capovolta dietro alla verticale e 1/2 giro
2	ROVESCIAIMENTI	Verticale di passaggio	Verticale e capovolta avanti	Verticale 2"	Verticale con 1/2 giro	Verticale con 1 giro + capovolta avanti
		Ruota	Ruota 1/4 di giro con arrivo di spalle al verso di partenza	Rovesciata dietro	Rovesciata avanti	Rovesciata indietro + flic flac smezzato
3	RIBALTAMENTI	Rondata	Rondata + salto pennello	Ribaltata ad una gamba	Flic-flac avanti	Ribaltata a 1+ ribaltata a 2+salto in estensione
			Kippe	Ribaltata a 2	Flic-flac indietro (anche smezzato)	2 Flic-flac a gambe unite + salto in estensione
4	SALTI				Salto in verticale di passaggio	Salto giro avanti raccolto Salto giro dietro raccolto
5	SALTI ED ELEMENTI ARTISTICI	Salto del gatto	Salto carpio divaricato	Sissonne	Enjambè	Enjambè cambio
		Salto pennello	Sforbiciata a gambe tese	Salto pennello con 360°	Salto Cosacco (spinta a 1 o 2 piedi)	Salto cosacco con 180° (spinta a 1 o 2 piedi)
6	PIVOT	1/2 giro(180°) gamba libera flessa	1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 45°	1 giro (360°) gamba libera flessa	1 giro e 1/2 (540°) gamba libera flessa	2 giri (720°)gamba libera flessa
7	PARTI STATICHE E FLESSIBILITA' (tenute 2")	Da seduti, flessione del busto av. a gambe divaricate o unite	Ponte	Staccata sagittale	Staccata frontale	Verticale d'impostazione 2" (partenza con bacino al suolo)
		Equilibrio gamba libera tesa a 45°	Squadra equilibrata in appoggio sul bacino	Orizzontale prona in appoggio su una gamba (tesa)	Squadra in app. sulle mani a g. un. (mani estern. alle gambe) o divar. (mani inter.)	Capovolta avanti+verticale d'impostazione +capovolta avanti
Coppa Italia 1^ F.		3 Elementi di 3 differ. Gruppi + Uscita				
Coppa Italia 2^ F. (2 opzioni)		1^ opzione: 3 Elementi + Uscita		+1 (Gli elementi 3 +1 di 3 differ. Gruppi)		
		2^ opzione: 4 Elementi di 3 differ. Gruppi		+ Uscita		
Coppa Italia 3^/4^ F. (2 opzioni)		1^ opzione: 3 Elementi + Uscita		+2 (Gli elementi 3+2 di 3 differ. Gruppi)		
		2^ opzione: 4 Elementi		+ 1 (Gli elementi 4+1 di 3 differ. Gruppi) + Uscita		
Torneo GPT 1^ L.		3 Elementi di 3 differ. Gruppi + Uscita				
Torneo GPT 2^ L.		4 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				
T. GPT 3^ L. 1^ e 2^ F.		5 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				
T. GPT 3^ L. 3^ e 4^ F.		5 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				
Serie D		5 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				

GAM-GAF/GpT (elementi o domane in comune)

GENERALE

1) D = Se un Carpiato è completamente chiuso è penalizzabile?

R = se si riferisce ad un “salto carpiato divaricato” (elemento ginnico presente come uscita alla trave o come salto al trampolino), come chiarisce la parola “divaricato”, il salto non può essere eseguito con le gambe chiuse: sarebbe un'altra cosa e quindi non potrebbe essere attribuito.

Se si riferisce alla chiusura busto/gambe in un salto acrobatico (che quindi va eseguito con le gambe chiuse) è chiaro che la chiusura non può essere penalizzabile.

Penalizzabile è in un salto giro avanti carpiato (Trampolino – salto E4) la mancata apertura prima dell'arrivo sul tappeto (come da indicazione).

2) D = Nell'esecuzione di un'orizzontale se la gamba dietro è molto alta si penalizza?

R = la gamba più alta rispetto a quanto richiesto non è penalizzabile.

3) D = Cosa si intende per “Collegamenti” e come si valutano?

R = Non va fatta confusione tra serie e collegamento delle differenti caselle. Per gli elementi in serie inseriti in un'unica casella (Trave e corpo libero) valgono le indicazioni già fornite a Montecatini e nella mia precedente mail. La serie deve essere eseguita SENZA:

- * Esitazione o stop fra gli elementi
- * Passi supplementari fra gli elementi
- * Toccare con un piede la trave fra gli elementi
- * Sbilanciamento fra gli elementi
- * Movimenti o oscillazioni supplementari delle braccia/gambe.
- * Estensione delle gambe/delle anche dopo il primo elemento, prima della spinta per il secondo elemento.

- Per quanto riguarda, invece, il collegamento delle varie caselle, per la femminile è auspicabile che queste siano collegate in modo armonioso (con passi e movimenti coreografici) visto che abbiamo inserito **le penalità di artisticità e specifiche all'attrezzo per trave e corpo libero**. E' vero che non si parla esplicitamente di una coreografia, ma si deve vedere un ESERCIZIO, non una sequenza insignificante degli elementi presentati nelle celle. Direi che l'obiettivo della richiesta è spingere alla creazione di una coreografia, ma non usare le altre voci del codice di punteggi che porterebbero a penalizzazioni rilevanti.

4) D = Oltre il tempo massimo l'esercizio continua ad essere giudicato o no?

R = per “fuori tempo” si applica una penalità di 0,10, ma l'esercizio viene giudicato per intero.

5) D = un pivot che supera i gradi richiesti è virtuosismo?

R = Precisazione sul Pivot: Una piroetta abbondante NON E' UN VIRTUOSISMO. Si attribuisce l'elemento, ma si penalizza per **sbilanciamento (0,10/0.30)**.

Se, per esempio, una gamba è più alta rispetto alla richiesta, non parliamo di “virtuosismo”, ma di lavoro in ampiezza che va apprezzato, non premiato, ma, a maggior ragione, neanche penalizzato.

6) Nel caso in cui un ginnasta esegua un elemento di valore superiore alla richiesta tecnica del suo livello o di una specifica gara, se e' possibile assegnare un elemento di valore inferiore, bene, altrimenti non si assegna l'elemento (esempio - TR: la ginnasta esegue in entrata squadra divaricata 2”, ma non può presentare elementi da 0,40; in questo caso le si può assegnare la squadra da 0,30).

7) D = TR/PA/SB: è consentito utilizzare la pedana per l'entrata?

R = sì, ma alle parallele le spalle del ginnasta non devono superare lo staggio.

- 8) **D = E' possibile eseguire elementi posti nella riga 1 "entrate" (ad esempio: D1 infilata a 1 gamba tesa oppure E1 infilata a 2 gambe) anche all'interno dell'esercizio?**
 R = sì, e' possibile; ovviamente il valore dell'elemento sarà assegnato una sola volta in ordine cronologico.
- 9) **D = Se una ginnasta fallisce un elemento, può ripeterlo?**
 R = se l'elemento non e' riconosciuto può ripeterlo, restano, però', le penalità di esecuzione dell'elemento non riconosciuto.
- 10) **D = Nella GAM esiste una penalità massima per l'arrivo come nella GAF (max p. 0,80)?**
 R = in caso di caduta, o posa delle mani o della mano con appoggio, si penalizza solo p. 1,00 senza altre penalità per eventuali passi.

CORPO LIBERO

- 1) **D = B7b: La Squadra Equilibrata in appoggio sul bacino: se il/la ginnasta esegue l'equilibrio in quasi max squadra si riconosce l'elemento ugualmente?**
 R = La massima squadra è, come dice la parola stessa, la massima espressione della squadra. NON va penalizzata.
- 2) **D = B7b: La Squadra Equilibrata in appoggio sul bacino può essere eseguita sia unita sia divaricata?**
 R = solo unita.
D = Si può raggiungere la posizione con le mani e poi si tolgono?
 R = Sì.
D = Si possono tenere a terra o sulle gambe?
 R = si possono tenere sulle gambe (vedi filmato).
- 3) **D = Verticale con ½ giro e/o 1 giro: in quanti movimenti delle mani può essere fatta senza incorrere in penalità?**
 R = Due spostamenti di ¼ di giro l'uno, ma se qualche ginnasta dovesse fare più movimenti non gli/le si può togliere l'elemento. In questo caso sarebbe opportuno penalizzare la mancanza di precisione e sicuramente la perdita del controllo della verticale stessa (si rientrerebbe nei classici falli di esecuzione)
- 4) **D = Per eseguire le verticali con giri devo partire da terra con slancio o per esempio posso collegarle ad un elemento precedente? Per es.: ho fatto capovolta dietro alla verticale e da qui faccio il giro in verticale oppure verticale di passaggio A2a e qui aggiungo i giri in modo da unire più elementi con unico movimento.**
 R = I cambi in verticale si possono fare dalla verticale ferma, dalla verticale di slancio o anche dalla capovolta in verticale. L'elemento che precede vale se è completo come nella descrizione.
 Esempio: C1 (cap. avanti + verticale a gambe flesse + capovolta avanti) : se il/la ginnasta esegue il giro in verticale, l'elemento della casella C1 non è completo e non può essere assegnato, ma se si esegue la casella D1, che non prevede la seconda capovolta, si può aggiungere il mezzo giro e attribuire sia la casella D1 che la D2.
- 5) **D = B2a: Verticale e Capovolta Avanti: la capovolta può avvenire a braccia piegate? O è obbligatoria la discesa a braccia tese?**
 R = La discesa in capovolta si può fare anche a braccia piegate.
- 6) **D = D1a: Capovolta Avanti in Verticale a Gambe Divaricate (oppure + Verticale a gambe divaricate): le gambe si chiudono in verticale o si possono lasciare divaricate e da lì per esempio seguire un elemento successivo (es: scendo a g. divari in cap. avanti e faccio verticale impostazione + cap. avanti E7).**
 R = Le gambe vanno chiuse in verticale e poi, eventualmente, riaperte se l'elemento successivo lo richiede.
- 7) **D = C1a Capovolta avanti + Verticale a g. Flesse e discesa in capovolta Avanti: le gambe vanno distese alla verticale prima di fare la capovolta finale?**

R = Certo! Le gambe vanno distese in verticale prima di eseguire la capovolta. Se la ginnasta non dovesse riuscire a stendere le gambe, il giudice potrà attribuirle la semplice capovolta; così la ginnasta non avrà perso la riga, né lo 0,30 per gruppo di elemento.

8) D = come è valutato il “fuori pedana” visto che non è menzionata alcuna penalità?

R = non c'è penalità in quanto si lavora di solito solo su una striscia.

SBARRA – PARALLELE ASIMMETRICHE

1) D = Come valutiamo l'altezza (nello stacco delle mani) dell'uscita in salto dietro alle parallele se eseguito a staggio alto rispetto a se lo stesso è eseguito a staggio basso o sbarra bassa?

R = Anche dalla sbarra bassa o dallo staggio inferiore è possibile eseguire un salto con una riapertura sufficiente prima dell'arrivo al suolo. La capacità di riapertura è un valido parametro di giudizio (un salto basso non potrà mai consentire al ginnasta una riapertura sufficiente).

Nella femminile, inoltre, per non incorrere in penalità sull'altezza in uscita dalle parallele, valgono questi riferimenti :

- Salto eseguito al di sopra dello staggio: nessuna penalità
- Salto eseguito all'altezza dello staggio: -0,10
- Salto eseguito sotto lo staggio: -0,30

A queste penalità si aggiungono, ovviamente, le altre (quelle relative alla tenuta del corpo, alla riapertura, all'arrivo, ecc.)

VOLTEGGIO AL CUBONE

1) D = Nella Rondata al Cubone la posa delle mani deve essere ruotata di 180°, vanno bene le mani posate come una ruota oppure anche “a T”?

R = La Rondata al volteggio può essere eseguita anche con un quarto di giro (90° di rotazione sull'asse longitudinale nel primo volo) senza che il/la ginnasta incorra in penalità per “rotazione incompleta”. Ovviamente, non sarà attribuita nessuna penalità se viene eseguito 1/2 giro completo (180° di rotazione), come nel filmato.

2) D = E2b: Abbiamo detto che l'appoggio delle mani non deve essere successivo, eppure nei video è così. Come dobbiamo considerarle per essere corretto?

R = Tra i casi in cui si attribuisce “0” al volteggio, viene citato il seguente: “il volteggio viene eseguito con un doppio appoggio, con due spinte successive di una o due mani”.

ATTENZIONE: “due spinte successive di una o due mani” non hanno niente a che fare con il caso esposto. La penalità riguarda una errata tecnica di esecuzione, relativa alla fase di spinta e al secondo volo. Nell'esecuzione della Rondata mostrata nei video, la posa delle mani sul cubone è successiva, non la spinta. Quindi il salto è corretto.

3) D = è consentito utilizzare la doppia pedana in 1^ fascia?

R = No.

MINITRAMPOLINO

1) D = Il flic avanti e' possibile eseguirlo sia con la tecnica con corpo squadrato che con quella a con corpo teso?

R = SI

2) D = Il carpio con la chiusura del corpo a 90° si penalizza?

R = no perché si fa riferimento alla GAM.

3) D = 4G (salto giro avanti teso con 1/2 avvitemento): se il 1/2 giro è talmente anticipato a tal punto che si vede una rondata senza mani (salto Barani), il salto è nullo perché è stato eseguito un salto che non è fra quelli delle griglie?

R = no, non si considera salto nullo! Si penalizza per rotazione anticipata.

4) D = Se prima del presalto viene fatta una sosta o un saltello a piedi pari prima del trampolino il salto è nullo?

R = no perché il salto viene valutato dal momento dello stacco dal trampolino (e' ovvio che, in casi del genere, la corretta esecuzione del salto sarà sicuramente compromessa).

5) D = Qual è la penalizzazione in caso di sbilanciamento e appoggio di una mano?

R = se si ha solo un contatto di una o due mani al suolo la penalità e' di p. 0,30; se si ha un appoggio di una o due mani al suolo si tratta di caduta e quindi si penalizza p.1,00.

6) D = Nella Serie D è possibile usare la panca per la rincorsa?

R = no, in nessuna categoria.

GAM/GpT

CORPO LIBERO

1) D = A6: il Premulinello può iniziare anche lateralmente: in quanto caso deve terminare lateralmente o può terminare anche dietro? Se deve terminare lateralmente e termina dietro non si da l'elemento o si penalizza perché manca un quarto?

R = Il Premulinello deve iniziare e terminare in appoggio frontale (corpo proteso dietro); altrimenti non si assegna il movimento.

2) 1Eb: la capovolta dietro alla verticale e ½ giro va eseguita a braccia tese e con 1/2 giro interno diretto (cambio a petto) o con 1/4 + 1/4 come nel filmato ma sempre interno. Si accetta anche con giro esterno basta che sia eseguito senza interruzioni. Le braccia piegate comportano penalità così come le brevi discontinuità. L'interruzione prevede il declassamento e il riconoscimento di elementi distinti se presenti in griglia.

3) 4D: il salto in verticale di passaggio si può eseguire con diverse tecniche: corpo teso e gambe unite, o con passaggio dalla posizione carpiata a gambe unite o divaricate; l'importante è che alla conclusione la verticale sia a gambe unite.

PARALLELE PARI

1) D = Nelle parallele pari è possibile eseguire movimenti atipici, senza essere penalizzati?

R = si, e' possibile eseguirli senza incorrere in penalità.

GAF/GpT

GENERALE

1) D = Rovesciata Avanti: è obbligatorio terminare con la gamba elevata a 90°? Se si in che penalità ricorre la ginnasta che va subito con gamba in appoggio al suolo o trave?

R = è vero che le rovesciate sono elementi che iniziano e finiscono su una gamba, ma se la ginnasta esegue il movimento in ampiezza, con una buona divaricata sagittale di passaggio, non va penalizzata se appoggia subito l'altro arto al suolo o sulla trave.

Il giudice farà bene a valutare questi aspetti: tenuta generale del corpo, punte dei piedi in estensione, ampiezza della divaricata, arrivo preciso, senza sbilanciamenti.

Per ognuna di queste voci c'è una penalità specifica. Quindi, se è in tenuta, non incorre in nessuna penalità se poggia subito la seconda gamba.

2) D = Rovesciata Dietro: è obbligatorio partire con gamba elevata a 90°? Stessa cosa della domanda precedente per la eventuale penalità.

R = Vale lo stesso discorso della rovesciata avanti. Non è obbligatorio partire con la gamba a 90°.

PARALLELE ASIMMETRICHE

1) D = B2b: Slancio e posa dei piedi sullo s.i. a gambe unite o divaricate può avvenire anche alternato e gambe piegate? Oppure se sale a gambe alternate si da l'elemento precedente?

R = La casella A2 prevede "salire con posa dei piedi alternati sullo s.i." ; la casella B2 "slancio e posa dei piedi sullo s.i. a gambe unite o divaricate". E' evidente che se la ginnasta poggia prima un piede e poi l'altro le si attribuisce la casella A2 (anche se ha eseguito lo slancio). Per quanto riguarda la B2, si possono piegare le gambe, ovviamente, ma non in massima accosciata.

2) D = A2b: salire con posa dei piedi alternati allo s.i. può avvenire anche questo a gambe piegate?

R = Certamente sì.

3) D = Il giro di pianta alle parallele deve essere eseguito a gambe tese o può essere eseguito anche a gambe piegate?

R = Si può eseguire il giro di pianta a gambe piegate senza incorrere in penalità

4) D = è possibile inserire all'interno dell'esercizio sia la kippe come entrata (elemento 1D) che la kippe (elemento 4D) allo staggio alto o dalla fucs?

R = si

5) 3E: il giro di pianta e' riconosciuto anche se eseguito a gambe piegate.

6) C5: (dall'oscillazione dietro in sospensione saltare a terra): l'elemento è valido anche se eseguito direttamente dall'elemento E2 (2 oscillazioni allo s.s.) in quanto non viene richiesta un'oscillazione completa, ma si prevede che l'uscita sia effettuata di ritorno da un'oscillazione.

7) D = nell'uscita: è possibile uscire senza il tappeto supplementare?

R = sì, nel senso che non si applica la penalià' per assenza di tappeto supplementare, però e' preferibile che ci sia.

8) D = Se alle parallele si effettuano 2 oscillazioni allo S.S. partendo da un guizzo, il conteggio delle 2 oscillazioni parte da avanti e non da dietro?

R = esatto.

9) D = Esiste la penalità per il doppio caricamento penalizzato 0,50?

R = sì, c'e' la penalità per l'oscillazione intermedia da 0,50.

TRAVE

1) D = D4b da accosciata, spinta a piedi pari uniti portando il bacino in verticale a gambe flesse e distenderle: le gambe si possono distendere a qualsiasi altezza senza dover arrivare alla verticale?

R = Perché l'elemento D4b alla trave sia attribuito, le gambe vanno distese in verticale. Se la ginnasta non distende le gambe in verticale, le si può attribuire la casella B4 ("da accosciata, spinta a piedi pari uniti portando il bacino in verticale a gambe flesse" – Valore 0,20); se non ha neanche il bacino in verticale, non prende l'elemento

2) D = C2a "SISSONNE" ed E5a "Rovesciata Avanti +è Sissonnè". La prima casella è un salto artistico singolo, la seconda casella è serie. Se la ginnasta , nella costruzione del suo esercizio, mette entrambe le caselle, posso considerare i due sissonne?

R = I due sissone fanno parte di due celle diverse, presenti in due righe diverse e, pertanto, si possono accettare entrambi. La domanda ha una sua logica, perché nel programma PTU della GAF non si può ripetere nessun elemento (tranne rondate e flic), ma per la GpT si è stabilito di non far valere questa restrizione.

3) A5a (capovolta avanti): se la ginnasta esegue una capovolta avanti e si ferma durante il rotolamento rimanendo per un istante supina sarà applicata una penalità di 0,30 per interruzione del rotolamento; nel caso in cui la ginnasta, però, si ferma supina e cade, l'elemento non sarà riconosciuto in quanto non completato.

4) D = A1c: nella squadra equilibrata in entrata le gambe devono essere parallele al terreno; se i piedi sono più bassi, come si penalizza?

R = pen. 0,10/0,30; oltre i 135°=non riconoscimento.

D = E l'apertura tra le gambe?

R = e' importante che si veda una buona ampiezza (min. 90°), altrimenti penalità di p.0,10.

D = E' possibile entrare in squadra prima con gambe flesse e poi distenderle?

R = si, e' possibile; i 2" partono da quando le gambe sono distese e non si assegna alcuna penalità.

D = Se nella squadra appoggio le gambe alle braccia che penalità si applica?

R = p. 0,10/0,30

5) D = Elemento 1C (Pennello + Arabesque): se la ginnasta porta la gamba libera direttamente in avanti, come ci si comporta?

R = l'arabesque non deve necessariamente essere fermato, può anche essere di passaggio basta che si veda; se dovesse mancare del tutto il passaggio per l'arabesque si può assegnare il pennello con penalità 0,10 per precisione.

D = La gamba d'appoggio può essere sia tesa che piegata?

R = SI.

6) D = Elemento 4B (Candela 2''): se la ginnasta mentre si siede sulla trave con la gamba tesa lateralmente alla stessa fa forza per non cadere come si penalizza?

R = esiste la penalità di 0,30 "Appoggio supplementare di una gamba sul lato della trave".

7) D = Una ginnasta esegue l'elemento 4C (ponte 2'') e, di seguito, l'elemento 5C (Da supini, salire in ponte + rovesciata dietro) valgono come due elementi?

R = no, affinché vengano assegnati entrambi gli elementi e' necessario che la ginnasta, dopo aver eseguito il ponte 2'', scenda con il dorso in appoggio sulla trave (anche non necessariamente stendendo le gambe) e da qui risalga per effettuare l'elemento 5C.

8) D = elementi 4B e 4D (Da accosciata: spinta a piedi pari...): la partenza deve essere in massima accosciata o va bene anche a gambe semipiegate?

R = la descrizione prevede la partenza in accosciata; nel caso l'elemento venisse eseguito con partenza a gambe semipiegate, si riconosce con una penalità di p. 0,10.

9) D = Nella capovolta indietro è possibile partire da supini?

R = SI

10) D = Quali sono i criteri per attribuzione del pennello ad arco elemento da 0,50?

R = la condizione per riconoscere il pennello ad arco e' che il capo non deve essere flesso avanti ma deve essere naturalmente tra le braccia o flesso dietro (non e' richiesta la perdita del campo visivo) e che ci sia un arco (attenzione, non un colpo di schiena!). E' ovvio che se per riconoscerlo si penalizza molto, e' meglio assegnare un gatto o un altro elemento della griglia, se la ginnasta lo ha eseguito. Questo e' un discorso sempre valido, infatti il giudice giudica e riconosce ciò che vede, indipendentemente da quanto dichiarato.

- 11) **D = La verticale d'impostazione a trave è obbligatorio effettuarla dalla squadra o è valida anche partendo con piedi a terra e mani sulla trave?**
 R = e' valida anche con partenza con piedi al suolo.
D = Nel caso in cui venga eseguita dalla squadra, quest'ultima deve essere mantenuta 2"?
 R = NO.
- 12) **D = 3C (slancio avanti + slancio dietro con ½ giro in relevè): a che altezza devono essere le gambe negli slanci?**
 R = min. 45° nello slancio avanti.
- 13) **D = Elementi con rotazione A/L: se la rotazione inizia sulla trave qual è la penalità?**
 R = bisogna far riferimento a quanto riportato a pag. 7 dei programmi tecnici per le attività di base e cioè: incompleta rotazione fino a 30°= pen. 0,10; da 31° a 60°=pen 0,30; da 61° a 90°=pen 0,50; >90°=no riconoscimento (altro elemento, declassamento).

CORPO LIBERO

- 1) **5D: L'ENJAMBÉE** va eseguita con spinta ad un piede.
- 2) **D = Nella Serie D** la musica può essere anche cantata?
 R = SI.
- 3) **D = Nella Serie D se l'esercizio è eseguito senza musica, qual è la penalità?**
 R = per esercizio senza musica si applica la penalità di p. 1,00 (come da CdP GAF)
- 4) **D = Cosa si intende per serie acrobatica nella seguente frase: "CL. Eccessiva preparazione prima di una serie acrobatica"?**
 R = vuol dire rimanere troppo tempo fermi prima di partire per una diagonale o una serie di difficoltà.
- 5) **D = Un pivot di 360° terminato abbondante è considerato un'imprecisione?**
 R = l'elemento e' riconosciuto ma con una penalità di p. 0,10 per sbilanciamento.
- 6) **D = Elemento C1b - D1b - E1b (capovolte indietro verticale): se si scende a gambe tese si possono appoggiare le mani a terra (per ammortizzare) senza incorrere in penalità?**
 R = SI.
- 7) **D = Elemento E4a (salto giro avanti) può essere anche smezato?**
 R = si, puo' anche essere smezato.
- 8) **D = E' corretto inserire al termine dell'esercizio, dopo l'elemento USCITA, una capovolta indietro per raggiungere la posizione finale?**
 R = e' possibile inserirla ma, in tal caso, il valore dell'uscita sarà quello relativo al valore della capovolta indietro (0,10 o 0,20). Poiché l'uscita e' l'ultimo elemento o l'elemento di maggior valore in un collegamento, la capovolta avanti o il pennello possono non essere considerati uscita in quanto la prima potrebbe essere un collegamento o una modalità di scendere da una verticale ed il secondo un saltello di assestamento dopo un flic o una ribaltata.

COLLETTIVI

- 1) **D = Nel caso in cui un elemento non venga eseguito da una ginnasta, questa non si vedrà riconosciuto né il valore dell'elemento né il valore di p. 0,50 di esigenza di composizione di sincronismo?**
 R = Esatto.
- 2) **D = ESIGENZE COMPOSITIVE: SPAZI , LIVELLI E DIREZIONI: cosa si intende per spostamento in diagonale? E' in relazione alla pedana o in relazione al ginnasta?**

R = Se in relazione al ginnasta come si differenzia dal laterale? E' in relazione alla pedana e al ginnasta; il concetto deve essere quello che l'esercizio deve mostrare varietà di spostamenti in senso lato.

3) **D = "Spostamenti in varietà di movimento" basta che un solo ginnasta effettui lo spostamento in una direzione per ottenere lo 0.30 o tutta la squadra?**

R = Sì, basta anche un solo ginnasta.

4) **D = Cosa si intende per "spostamento in diagonale"?**

R = Vuol dire, comunque, che bisogna muoversi in diagonale in relazione alla pedana, diversamente da laterale per cui s'intende uno spostamento verso dx o sx.

5) **D = Nota pag. 11 Linee guida per le Attività GpT: spostamenti in varietà di direzione... circolare/curvilineo...che significa? Si può fare un esempio?**

R = Vuol dire che, durante l'esercizio, le ginnaste (anche una sola) devono effettuare spostamenti in avanti, indietro ... e la giuria D assegnerà p.0,30 per ogni direzione. La voce è simile a quella dello scorso anno solo che ogni direzione è stata specificata e quantizzata. Esempio: durante l'esercizio le ginnaste si muovono in avanti, indietro, lateralmente e in curva, manca lo spostamento in diagonale quindi, per questa voce relativa allo spazio, sarà attribuito un valore di p. 1,20 (0,30x4).

6) **D = Per spostamento circolare/curvilineo deve necessariamente vedersi un cerchio?**

R = No, basta una linea curva

7) La capovolta indietro, così come altri elementi tecnici, possono essere considerati come "spostamento in varietà di direzione".

8) **D = La penalità scarsa relazione tra la musica e il movimento è una penalità da assegnare ogni volta o solo una volta all'interno dell'esercizio?**

R = Una sola volta alla fine dell'esercizio ma per ogni ginnasta.