

DIREZIONE TECNICA NAZIONALE GINNASTICA PER TUTTI

FAQ GpT e ATTIVITA' DI BASE GAM-GAF-GR/GpT

Aggiornato al 17 giugno 2015 (solo percorsi motori)

GENERALITA'

1. **TROFEO PRIME GARE:** c'è sempre l'obbligo di utilizzare tutta la lunghezza della trave? **SI.**
2. **TROFEO PRIME GARE:** non si tiene in considerazione l'ordine cronologico
3. **COPPA ITALIA GR/GpT:** sul regolamento della gara è scritto che per la 1^a e la 2^a fascia è possibile utilizzare min. 3 attrezzi (un attrezzo ogni due ginnaste), max 6 (un attrezzo per ogni ginnasta); è possibile utilizzare 4 o 5 attrezzi? **SI.**
4. **TOCCARE L'ATTEZZO:** toccare l'attrezzo nel codice GAM è 0,10 in quello GAF è 0,30, quindi ci regoliamo in maniera diversa, giusto? **NO, A PAG. 7 DOVE CI SONO LE PENALITA' PER LA SEZIONE MASCHILE, TOCCARE L'ATTEZZO E' INDICATO CON UNA PENALITA' DI 0,30.**
5. **ABBIGLIAMENTO:** una squadra con ginnasti con pantaloni lunghi e corti incorre nella penalità per abbigliamento non uguale per tutta la squadra? **NO.**

SPECIFICHE COPPA ITALIA MIX

6. Come devono essere presentate le **successioni** (con partenze ad ondate, con uno scambio tra ginnasti, con una semplice alternanza)? Gli atleti, cioè, devono eseguire delle progressioni come le ondate del Gymteam? **NO, NON DEVONO ESSERE ONDATE COME NEL GYMTEAM, MA SI TRATTA SOLO DI ESECUZIONE DI ESERCIZI IN SUCCESSIONE: LA PRIMA GINNASTA ESEGUE IL SUO ESERCIZIO E, APPENA TERMINA, PARTE LA SECONDA GINNASTA.**
7. Per gli **esercizi individuali di Ritmica** si utilizza la Griglia GR/GPT con tutte le penalità del caso? **SI.** Esempi:
 - E' necessario l'utilizzo della striscia almeno una volta? **SI.**
 - Per il tempo si considera max 120" sui due individuali senza un minimo? Quindi in GR è possibile fare il minimo degli elementi in sequenza, quindi anche 15", senza nessuna penalità? Oppure manteniamo come in GR un minimo, diversificandolo a 60" dato che su due individuali? **CONSIDERIAMO ALMENO I 30" MINIMO.**
8. **MT e VO:** le 2 ginnaste eseguono i 4 salti di seguito? 2 salti la prima ginnasta e subito i 2 salti la seconda, oppure 1 salto la prima e la seconda ginnasta e poi il secondo salto la prima ginnasta e la seconda? **1 SALTO LA PRIMA GINNASTA, 1 SALTO LA SECONDA GINNASTA, SECONDO SALTO LA PRIMA GINNASTA E SECONDO SALTO LA SECONDA GINNASTA.** E' possibile sistemare l'attrezzatura (distanza pedana, oppure panca) interrompendo la continuità? **SI.** Ci sono ripercussioni sulla valutazione? **NO.**
9. **PP:** se tra l'esecuzione dei 2 ginnasti bisogna sistemare l'altezza degli staggi, il tempo viene fermato e poi ripreso? **CERTO.** Ci sono ripercussioni sulla valutazione? **NO.**
10. **CL MIX:** (una esecuzione di ritmica e una di artistica): verranno giudicate in continuità sulla stessa striscia (di ritmica o di artistica)? **DIPENDE DAL CAMPO GARA; LE GINNASTE POSSONO ESEGUIRE GLI ESERCIZI A ENTRAMBE SULLA STRISCIA DI RITMICA, O ENTRAMBE SU QUELLA DI ARTISTICA O, SE LE DUE STRISCE SONO VICINE, UNA SULLA STRISCIA DI RITMICA E UNA SU QUELLA DI ARTISTICA.**

GYMTEAM

1. La Norma secondo cui "Ogni ginnasta dovrà effettuare almeno un'ondata al MT o alla corsia acrobatica al suolo" NON sarà applicata.
2. **ABBIGLIAMENTO RAPPRESENTATIVA SQUADRE MISTE** (maschi e femmine): come per le

attività GPT deve essere uguale per tutta la squadra? **SI**. Se sì, i body per i maschi, basta che richiamino i colori oppure devono essere molto più simili? (disegno completo). **COLORI UGUALI E MODELLO SIMILE (NON NECESSARIAMENTE IDENTICO)**.

- 3. COLLETTIVO:** a pagina 1 delle linee guida x il Gymteam c'è scritto "variazioni di ritmo": Devono essere più di una? **NO**. E se ne viene identificata una sola, gli viene comunque assegnato il valore? **SI**.
- 4.** Le cadute in corsia, spesso vengono mascherate da capovolte avanti saltate e non, come si giudicano? **SE E' EVIDENTE CHE SI TRATTA DI UNA CADUTA, SI PENALIZZA LA CADUTA, ALTRIMENTI NON SI PENALIZZA. E' VERO CHE SI FA RIFERIMENTO AI PROGRAMMI PER LA ATTIVITA' DI BASE GAM-GAF/GpT MA TRATTANDOSI DI UN LAVORO IN CUI NON VIENE RICHIESTO UN ARRIVO STOPPATO, SI UTILIZZA UN CRITERIO LEGGERMENTE MENO FISCALE.**
- 5. DISPARITÀ TRA MT E CORSIA:** secondo il regolamento, se nel MT non eseguo un salto (o perché sbaglio la rincorsa e tocco il MT o perché non viene riconosciuto o perché eseguo un salto che non posso fare), oltre al valore in sé dell'elemento, perdo solo l'eventuale varietà ed intensificazione (punto 8 MT), ma non l'ondata non conforme (inoltre la varietà la perdo comunque ma non l'intensificazione). **ANCHE L'INTENSIFICAZIONE SI PERDE (VD PUNTO 8: *La mancanza anche di un solo elemento tecnico richiesto (perché non eseguito o non riconosciuto) per ciascuna Ondata comporta la mancata assegnazione della eventuale Variazione e Intensificazione in quanto queste sono assegnate in riferimento ai 3 Salti per il Minitrampolino oltre naturalmente alla mancata assegnazione dell'elemento in sé.***
Se accade lo stesso nella corsia, ovvero non eseguo un elemento di una serie, perdo: 1 punto per ogni elemento non fatto + l'ondata non conforme + l'eventuale varietà ed intensificazione (punto 10; anche qui la varietà la dovrei perdere comunque, non è detto dell'intensificazione). **ANCHE NEL MT SI PRENDE LA PENALITÀ PER ONDATA NON CONFORME IN QUANTO L'ONDATA RISULTA ESSERE COMPOSTA DA 2 SALTII E NON DA 3.**
- 6. RINCORSA:** cosa capita se nel MT mi fermo a metà rincorsa per ripeterla? Di sicuro ho una interruzione di ondata da 0.10 punto 6, ma nella corsia se mi fermo (anche per una caduta) ed interrompo la serie perdo 0.30 (punto 4). In pratica è più avvantaggiato chi sbaglia al Mt rispetto a chi sbaglia in corsia. **E' COME DIRE CHE CHI FA TRAVE E' SVANTAGGIATO RISPETTO A CHI FA VOLTEGGIO O MT PERCHE' A QUESTI ATTREZZI SI ESEGUE UN SOLO ELEMNTTO MENTRE ALLA TRAVE SI PUO' PIU' FACILEMENTE CADERE. VISTO CHE E' UN "RISCHIO" UGUALE PER TUTTI, NON VEDO QUALE SIA IL PROBLEMA.**
- 7.** Se nella 1^ondata una ginnasta fa una serie/salto diverso perde l'ondata non conforme, ma anche la varietà? **NO, PERCHE' SONO RICHIESTI SALTII UGUALI**. In teoria sarebbe l'opposto di ciò che avviene nelle altre due ondate per cui secondo me sarebbe da togliere, ma non è scritto da nessuna parte. Va da sé che l'intensificazione è da valutare a seconda se si tratta di MT o corsia e dell'elemento. **CERTO.**

TRAVE

- 1. ENTRATE:** è possibile entrare con una verticale non d'impostazione? **SI, MA NON ESSENDO INSERITA NELLA GRIGLIA NON SI PRENDE IL VD**. Una volta entrata posso scendere in squadra e prendere l'elemento da 0,50 E4? **SI**.
- 2. ENTRATE:** le entrate che possono essere eseguite all'interno dell'esercizio sono solo le squadre e la verticale d'impostazione? **SI**.
- 3.** Se si esegue un'entrata da 0,20 e poi una squadra all'interno dell'esercizio, prendo due elementi ma un solo gruppo strutturale giusto? **SI, SOLO 1 GS**.

4. **SQUADRA:** l'altezza dal suolo o dalla trave va valutata? Se sì, come? **DICIAMO CHE UNA SQUADRA FATTA BENE DEVE AVERE LE GAMBE E IL BACINO CIRCA ALL'ALTEZZA DEI GOMITI; NEL CASO IN CUI BACINO E GAMBE DOVESSERO ESSERE VERAMENTE TROPPO BASSE, SI PENALIZZA 0,10.**
5. **SQUADRA:** quali sono i gradi dell'angolo busto-gambe per penalizzare 0,10 o 0,30? **PRENDI COME RIFERIMENTO LA TRAVE: SE LE GAMBE NON SONO PARALLELE AL SUOLO p. 0,10, SE I PIEDI VANNO PIU' GIU' DELLA TRAVE 0,30.**
6. **SQUADRA:** se la ginnasta si pone "a cavalcioni" prima dell'entrata in squadra come ci si comporta? **L'ELEMENTO NON E' RICONOSCIUTO E NON VIENE ASSEGNATO NEANCHE IL GRUPPO STRUTTURALE.**
7. **USCITE:** lo stacco a piedi pari nelle uscite può essere fatto con un piede avanti e uno indietro? **CERTO! QUANDO SI PARLA DI "STACCO A PIEDI PARI" SI INTENDE LO STACCO SIMULTANEO DEI PIEDI E CIO' NON VUOL DIRE CHE QUESTI DEVONO ESSERE UNITI.**
8. **USCITE:** uscita con piccola pausa (<1") come va penalizzata, 0,10 di ritmo? Uscita con pausa di 2" si penalizza come pausa una pausa, cioè 0,10? **NELL'USCITA NON ESISTE LA PAUSA DA 1" O 2".... SI PENALIZZA SOLO CON P. 0,10 PER MANCANZA DI RITMO.**
9. **TIC-TAC:** nell'elemento tic-tac la gamba di appoggio può essere piegata o deve essere tesa? **PUO' ESSERE PIEGATA.**
10. **PONTE+ROVESCIAIA DIETRO:** lo spostamento di un piede per poter eseguire ponte+rovesciata si penalizza? **NO.**
11. La ginnasta dichiara in entrata squadra tenuta 2", ma subito si sbilancia e appoggia il bacino, quindi subito ritenta l'elemento tenendo 2", lo sbilanciamento con arrivo sedute viene considerato caduta sull'attrezzo? **SE L'APPOGGIO DEL BACINO AVVIENE PESANTEMENTE PUO' ESSERE CONSIDERATA UNA CADUTA SULL'ATTREZZO; SE INVECE E' SOLO UN APPOGGIO, NON E' CONSIDERATA CADUTA.** Quale squadra le viene riconosciuta? La prima senza tenuta o la seconda tenuta 2". **IN OGNI CASO, SE E' RICONOSCIBILE LA 1^ SQUADRA, LE VERRA' CONSIDERATA QUESTA E NON QUELLA DA 2" PERCHE' TRATTASI DI UNO STESSO ELEMENTO (E' COME SE SI ESEGUISSE UNA ENJAMBEE' CON APERTURA A 90° E UNA ENJAMBEE'A 180°; SI TRATTA SEMPRE DELLO STESSO ELEMENTO).**

CORPO LIBERO

1. **A3 (Capovolta avanti + salita in verticale a gambe flesse e discesa in capovolta avanti):** se non riesco a scendere in capovolta e scendo dietro posso riconoscere la capovolta a vanti e la verticale come due elementi? **SI.**
2. Il **salto in verticale di passaggio (D4)** si può eseguire sia a gambe flesse che tese o divaricate? **SI, VD FAQ N. 3 (CL GAM) PAG. 24.**
3. Se la ginnasta è a terra per la coreografia o un collegamento e rialzandosi si aiuta con le mani, lo penalizzo 0,30? **NO!**
4. **E3a (Ribaltata a 1 + ribaltata a 2 + salto in estensione) oppure "E3b (2 flic-flac a gambe unite + salto in estensione):** è possibile collegarci un salto avanti/dietro senza aspettare di ritornare al suolo dopo il salto in estensione e quindi prendere due elementi? **NO, PERCHÉ È RICHiesto UN PENNELLO: NEL PRIMO CASO SARANNO RICONOSCIUTI SINGOLARMENTE, LE RIBALTATE E IL SALTO AVANTI MA NON A3a; NEL SECONDO CASO SARANNO RICONOSCIUTI SINGOLARMENTE LA RONDATA, IL FLIC E IL SALTO DIETRO MA NON A3b.**
5. E' possibile far precedere i 2 flic indietro da una rovesciata indietro invece che dalla rondata? **SI.**
6. **Verticale:** il ginnasta è obbligato a tornare alla posizione di partenza o può scendere in capovolta? **PUO' SCENDERE COME VUOLE.**

7. Verticale con 1 giro + capovolta avanti: se il ginnasta dopo il giro esegue 1 o più passi e dopo scende in capovolta, l'elemento è riconosciuto? **SI, MA SI PENALIZZA 0,10 PER OGNI PASSO ESEGUITO, INOLTRE VA VALUTATA LA CONTINUITÀ DEL MOVIMENTO E, SOPRATTUTTO, LA TENUTA IN VERTICALE (ALLINEAMENTO, GAMBE, BRACCIA).**

8. GRUPPO USCITA AL SUOLO:

- a. Quando c'è la richiesta che l'ultimo elemento deve essere del "gruppo uscite" si considera l'ultimo elemento "dichiarato" o l'ultimo "eseguito"? Mi spiego meglio: dichiara come ultimo elemento capovolta e poi però esegue anche una ruota, considero come ultimo elemento quello che ha comunque "dichiarato", oppure quello che ha realmente "eseguito" come ultimo elemento? **SI CONSIDERA L'ULTIMO ELEMENTO ESEGUITO; LA SCHEDA DI DICHIARAZIONE E' SOLO ORIENTATIVA.**
- b. Se come ultimo elemento dopo avere dichiarato ed eseguito la capovolta o la rondata, si esegue un elemento non appartenente alla griglia (es. Shushunova), viene riconosciuto sia il valore che il gruppo strutturale? **SI ATTRIBUISCE IL VALORE DELL'ULTIMO ELEMENTO ESEGUITO INSERITO NELLA GRIGLIA ED IL GRUPPO STRUTTURALE.**
- c. Se come ultimo elemento dopo avere dichiarato ed eseguito la capovolta si esegue un elemento della griglia ma non delle righe riconosciute come uscite (es. staccata), viene riconosciuto il valore dell'ultimo elemento "eseguito" ma non il gruppo strutturale? **ESATTO.**
- d. Se come ultimo elemento dopo avere dichiarato ed eseguito la capovolta, si esegue una variazione di un elemento della griglia delle righe riconosciute come uscite (ad esempio un'altra capovolta ma con arrivo seduti) quale valore le viene riconosciuto? **NESSUN VALORE ALLA CAPOVOLTA PERCHE' E' RICONOSCIUTA SE NL'ARRIVO E' CON IL BACINO SOLLEVATO DAL SUOLO; QUIDNI SI DA' IL VALORE DELL'ULTIMO ELEMENTO RICONOSCIUTO.** Il gruppo strutturale le viene riconosciuto? **VIENE ASSEGNATO IL GRUPPO STRUTTURALE DELL'ELEMENTO RICONOSCIUTO.**
- e. Se nel Torneo 3° livello, dopo l'elemento dichiarato si esegue un elemento della prima colonna da p. 01,10 (quindi non valido per il suo valore) cosa le viene riconosciuto? **AGLI ELEMENTI DELLA 1^ COLONNA NON VIENE DATO ALCUN VALORE DI DIFFICOLTA'; QUINDI, SE UN ELEMENTO DA 0,10 VIENE ESEGUITO COME ULTIMO ELEMENTO E QUINDI COME USCITA, NON VERRA' ASSEGNATO IL GRUPPO USCITE.**
- f. Stessa cosa in un Torneo 1° livello se dopo l'elemento dichiarato si esegue un elemento dell'ultima colonna da p. 0,50 (quindi non valido per il suo valore) cosa le viene riconosciuto? **VD SOPRA.**

MINI TRAMPOLINO

1. Le voci altezza e ampiezza si considerano entrambe? **L'AMPIEZZA E L'ALTEZZA VANNO SEMPRE CONSIDERATE COME UNA UNICA ; DEVI TENER PRESENTE LA PARABOLA DEL SALTO E LA DINAMICITA' DELLO STESSO. OVVIAMENTE IN UN FLIC NON POTRA' ESSERE PRESA IN CONSIDERAZIONE LA VOCE "ALTEZZA".**
2. Nel mezzo avvitamento va penalizzata l'anticipazione della rotazione, ci dobbiamo rifare alla voce "anticipato atteggiamento del corpo"? Come facciamo a regolarci nel dare 0,10-0,30-0,50? L'anticipazione o c'è o non c'è...come facciamo a quantificarla? **UN ANTICIPO DI ROTAZIONE NON E' UN ANTICIPO DI ATTEGGIAMENTO DEL CORPO CHE, INVECE, FA RIFERIMENTO AGLI ATTEGGIAMENTI RAGGRUPPATO, CARPIATO O TESO. L'IDEALE E' CHE L'AVVITAMENTO AVVENGA DOPO IL PASSAGGIO DALLA VERTICALE, MA E' ANCHE PREVISTA UNA TECNICA CHE ANTICIPA LEGGERMENTE TALE ROTAZIONE A/L. DETTO QUESTO SI**

PENALIZZERA' 0,10 SE LA ROTAZIONE AVVIENE POCO PRIMA DELLA VERTICALE (DICIAMO 30°), 0,30 SE LA ROTAZIONE AVVIENE ENTRO I 45° E 0,50 SE E' MOLTO ANTICIPATO E QUINDI L'AVVITAMENTO AVVIENE IMMEDIATAMENTE DOPO LO STACCO DEI PIEDI DAL MT.

PARALLELE ASIMMETRICHE

1. **C2 "saltare alla sospensione"**: se non c'è fase di volo, si penalizza o no? SE MANCA COMPLETAMENTE LA FASE DI VOLO, SI PENALIZZA MAX 0,10 PER AMPIEZZA.

SBARRA

1. E' possibile alla sbarra iniziare l'esercizio con capovolta indietro di forza non dichiarata ed inserire la kippe (elemento 1D), invece che come entrata , all'interno dell'esecuzione dopo un fucs (el. 2C)? **SI, CERTO.**
2. E il valore di quest'ultimo (0.30) mi verrà considerato anche se eseguito in collegamento diretto con un tempo di capovolta con apertura sotto l'orizzontale (el. 4D) ? **SI.**

SBARRA/PARALLELE ASIMMETRICHE

3. Come ci si comporta per le oscillazioni a vuoto? **NEI PROGRAMMI PER LE ATTIVITÀ AGONISTICHE DI BASE, VISTO CHE L'OSCILLAZIONE IN APPOGGIO È UN ELEMENTO, È POSSIBILE ESEGUIRE TALI OSCILLAZIONI SENZA, PERÒ, AVERE NUOVAMENTE IL VALORE PER L'ELEMENTO.**
4. La **kippe** da 0,40 del gruppo entrate può essere messa all'interno dell'esercizio ed essere valutata come elemento prendendo anche il valore di 0.30 del GS? **SI**
5. Se il/la ginnasta esegue uno slancio, poi mette i piedi sullo staggio e fa il fioretto, è possibile riconoscere lo slancio e il fioretto come due elementi o si riconosce solo il fioretto? **SI RICONOSCE SOLO IL FIORETTO.**
6. Lo slancio all'orizzontale (el. 2D) collegato con il guizzo(el. 5D) , sono considerati due elementi separati dal valore ciascuno di 0.40 ? **SI**

PARALLELE PARI

1. Dalla **verticale brachiale** posso scendere anche dietro o in appoggio a gambe divaricate avanti? **SI.**
2. Nel 3° liv.2^ fascia , verrà riconosciuto lo 0.40 anche se il ginnasta si ferma in verticale nell'elemento oscillazione in verticale (1D) ? **SI**

VOLTEGGIO

1. Nello **Yamashita** come vanno penalizzati i gradi di chiusura busto-gambe? **COME PER LE POSIZIONI DEL CORPO (VD PAG. 7 E SCHEMA POSIZIONI DEL CORPO).**
2. L'**altezza del cubone per il Trofeo Prime Gare** è come le altre gare, ossia 80cm per la 1^ fascia e 1m per le altre fasce.

COLLETTIVI

1. Per valutare l'artisticità dei ginnasti quale tabella si usa? **NEI COLLETTIVI NON ESISTE LA VOCE "ARTISTICITA'" MA DELLE VOCI INSERITE NELLE TABELLE DI VALUTAZIONE DEI COLLETTIVI A CUI FAR RIFERIMENTO.**
2. Se le ginnaste partono leggermente sfalsate nell'eseguire un elemento, il **sincronismo** si può dare? L'importante è che partano prima che la prima ginnasta abbia completato il movimento? **ESATTO, MA SI ASSEGNERA' UNA PENALITA' DI 0,10 PER OGNI GINNASTA CHE NON E' IN SINCRONIA CON LE ALTRE.**

GR

- SERIE D:** Se una squadra presenta più di un esercizio con l'utilizzo di musica con voce e parole sarà penalizzata di 0.50, come nel caso di cd/musica non regolamentare.
- Se nell'esercizio si inserisce una difficoltà in più non dichiarata nella fiche, bisogna depennare l'ultima? **NO. DA PAG.4 E 7 DEI PT GR-GPT SI LEGGE CHE "LE DIFFICOLTÀ IN ESUBERO (DICHIARATE E NON) NON SARANNO CONVALIDATE. PENALITÀ 0.20 PER ESIGENZA NON RISPETTATA".** QUINDI LA DIFFICOLTÀ IN PIÙ NON DEVE ESSERE VALUTATA, LA FICHE DEVE ESSERE PENALIZZATA DI 0.20 E NON SI DEVE DEPENNARE L'ULTIMA IN ORDINE CRONOLOGICO.
- Se ci sono nella stessa casella della griglia difficoltà diverse (esempio: biche ed enjambeé on tournant) è possibile dichiararle entrambe? **SÌ. A TAL PROPOSITO RIPORTO DI SEGUITO LA DOMANDA (E RISPOSTA) N.44 DELLE FAQ 2014 NON INSERITA IN QUELLE DI QUEST'ANNO:**
*"Visto che sulla griglia GR/GPT in alcune caselle c'è scritto difficoltà... X/ difficoltà...Y mentre in altre caselle c'è scritto difficoltà... X o difficoltà... Y, vuol dire che nell'esercizio, posso scegliere solo una difficoltà o posso comunque inserirle entrambe? LE DIFFICOLTA' POSSONO ESSERE INSERITE ENTRAMBE AD ECCEZIONE DEL CASO IN CUI SI PARLA DI GRADI. AD ESEMPIO EL.2Ba "In ginocchio arto libero teso a 90° o più (av/lat/d)" L'ELEMENTO SI CONSIDERA UNA SOLA VOLTA SIA SE ESEGUITO CON GAMBA A 90° SIA SE ESEGUITO CON GAMBA OLTRE I 90°. Ad esempio: Jeté o biche en tournant (casella E1 salti), nell'esercizio posso inserire entrambe i salti o solo uno dei due? **PUOI INSERIRE ENTRAMBI I SALTII."***
- Come ci si regola per la **perdita di un attrezzo** su una difficoltà? Se la perdita è significativa (lancio mal diretto etc.) si ha perdita anche della difficoltà, se invece la perdita è una semplice caduta dell'attrezzo dopo un contatto la difficoltà viene riconosciuta, anche nella Coppa Italia, dove le difficoltà sono riconosciute a ciascuna ginnasta.
- Gli **ELEMENTI DI RISCHIO**, tipo lancio e salto di mano, lancio e due rotazioni, possono essere inserite nel Torneo 3 liv. 3^a/4^a fascia e anche nel 2 livello? **POSSONO ESSERE INSERITI SOLO PER LA SERIE D.**
- FUNE Chiarimento Pag. 11 per individuali COPPA e TGPT (Programmi GR/GPT) : *Nota 2 E' ugualmente possibile eseguire degli avvolgimenti, delle spirali, dei rimbalzi e dei moulinets. Questi movimenti, così come il lavoro con la fune piegata o annodata, non sono tipici di questo attrezzo, dunque non devono essere predominanti nella composizione. Penalità: 0,20 esigenza non rispettata (giudice Difficoltà Coppa Italia e Torneo 1^a, 2^a, 3^a livello, giudice Artistico Serie D). E' necessario contare i maneggi: quante volte la fune è chiusa e quante è aperta? **NO, NON BISOGNA CONTARE QUANTE VOLTE LA FUNE E' APERTA O CHIUSA, MA BISOGNA FAR RIFERIMENTO ALLA COMPOSIZIONE E QUINDI L'IMPRESSIONE GENERALE CHE HA IL GIUDICE. E' PERÒ OPPORTUNO CHE LA GIUDICE SEGNASSE I MANEGGI A FUNE APERTA (tipici dell'attrezzo) E QUELLI NON TIPICI, (T - NT) IN MODO DA AVERE UN RISCONTRO NUMERICO IN CASO DI APPLICAZIONE DELLA PENALITA' DI 0, 20. GLI ESERCIZI DI COPPA ITALIA E TORNEI 1°-2°-3° LIVELLO SONO DI BREVE DURATA, PERTANTO NON DOVREBBE ESSERE DISAGEVOLE PER LA GIUDICE IL RICONOSCIMENTO DI TALI MANEGGI.***
- Nota 3. I salti ed i saltelli nella fune devono essere effettuati in tutte le direzioni: in avanti, indietro, in curva, ecc. Penalità: 0,20 esigenza non rispettata (giudice Difficoltà Coppa Italia e Torneo GpT 1^a, 2^a, 3^a livello, giudice Artistico Serie D)".* Per non incorrere nella penalità

negli individuali TGPT e in Coppa è necessario dunque vedere almeno due volte una serie di saltelli con direzioni diverse? **SI**. Nel caso si vedesse una sola serie di saltelli con fune che gira esempio in avanti bisogna considerarli come esigenza non rispettata. **SI**. Ancora più precisamente: se vedo una serie di saltelli con fune in avanti e in seguito attraversamento di un salto con fune in avanti è penalizzabile? **SE NON VI SONO SALTELLI O SALTI CON ALTRE DIREZIONI, SI**.

8. COPPA ITALIA e TORNEI 1°-2°-3° LIVELLO (Programmi GR/GPT) - Esercizi Individuali: sono richiesti 5 elementi, ma la ginnasta ne esegue solo 4: si applica la penalità di p. 0,20 sulla NOTA D per esigenza non rispettata? **SI**.
9. E' difficile controllare "esercizio troppo breve" interrotto nella prima metà; per farlo è necessario abbassare lo sguardo per controllare il cronometro e il tutto risulta contrario al corretto atteggiamento della giudice che non dovrebbe mai distrarsi dall'esecuzione dell'esercizio. In GR esiste il cronometrista che aiuta le giudici, ma in GpT dove la giudice deve fare tutto mi sembra eccessivo far abbassare lo sguardo per controllare la metà dell'esercizio. Purtroppo nel Torneo di 1° livello o in Prime gare l'impasse dell'atleta succede frequentemente. **IL GIUDICE DOVRA' FERMARE IL CRONOMETRO E ABBASSARE LO SGUARDO DOPO CHE LA GINNASTA HA INTERROTTO L'ESERCIZIO. QUESTA PENALITA' E' STATA INSERITA PROPRIO PERCHE' SPESSO SI VERIFICANO INTERRUZIONI DI ESERCIZI CHE, PROPRIO PER L'INFERIORE NUMERO DI ELEMENTI ESEGUITI, RISULTAVANO CON UN VALORE DI ESECUZIONE PRESSOCHE' SIMILE, SE NON SUPERIORE, A CHI, BENE O MALE, ESEGUIVA L'INTERO ESERCIZIO.**

PERCORSI MOTORI

TROFEO GIOVANI

PERCORSO "LA CORSA"

Prova n.2:

1. Quando le bimbe devono correre negli angoli passando per il centro devono pestare gli angoli? **SI**.
2. Con un o due piedi? **BASTA UN SOLO PIEDE**.
3. L'atleta deve toccare con la mano i coni (come si vede nel video) o con un piede l'angolo e il centro? **I VIDEO SONO EPLICATIVI; NEL VIDEO SONO UTILIZZATI I CONI, A PESARO CI SARA' UN QUADRATO DISEGNATO A TERRA CON LO SCOTCH**.
4. Devono rispettare un ordine? **NO**.
5. Dopo aver toccato tutti e 4 i vertici la ginnasta deve passare ancora per il centro oppure si porta subito alla capovolta? **DEVE TORNARE AL CENTRO**.

Prova n.6:

1. Quando devono fare un giro attorno agli angoli e poi dall'altro lato, nel momento in cui cambiano giro devono toccare l'angolo per poi cambiare senso? **NO**.
2. Come devono fare? **BASTA CHE ARRIVINO DOVE SONO PARTITI**.

PERCORSO "L'ALBERO DELLA CUCCAGNA"

Prova n.5:

1. E' possibile fermare la palla con una mano appoggiandola sulla pancia-petto? **SI**

TROFEO RAGAZZI

1° PERCORSO

Prova n.3: LINEE

1. "Con partenza dietro la linea X esegue una quadrupedia prona (pancia in giù) con avanzamento, ecc.... " si deve intendere partenza con i piedi dietro la linea X oppure partenza con mani e piedi dietro la linea x . **BASTA CHE IL GINNASTA, PER LA QUADRUMANIA, PARTA CON I PIEDI DIETRO LA LINEA INDICATA**.

2° PERCORSO

Prova n.3 – 2^ fascia: QUADRATO

1. Lo spostamento in quadrupedia intorno al quadrato deve essere effettuata da entrambe le ginnaste in successione (insieme una dietro l'altra)? O prima lo esegue una da sola, batte la mano alla seconda ginnasta che parte a sua volta per effettuare il giro? **NO, LE GINNASTE PARTONO DALLO STESSO PUNTO MA UNA GINNASTA PARTE IN UN SENSO E LA SECONDA NELL'ALTRO (UNA PROCEDE IN SENSO ORARIO, L'ALTRA IN SENSO ANTIORARIO)**.

Prova n.6 – 2^ fascia: QUADRATO

1. Quanto distano i punti A e B? **CIRCA 3m**.

4° PERCORSO

Prova n.1: La partenza si effettua già in posizione "a candela" o al via si esegue la "candela" e prosegue il percorso? **LA PARTENZA SI EFFETTUA GIA' IN POSIZIONE DI "CANDELA"**.