

1) ogni livello deve fare solo ed esclusivamente le celle e griglie del suo livello? SI ESATTO A PARTE VOLTEGGIO CHE SOLO IL LIVELLO B DEVE FARE I SALTI RICHIESTI

Es. A volteggio una C può portare la ruota(punti 4,50) oppure una rincorsa battuta capovolta avanti su 40 cm (punti 3)? PUO' PORTARE ANCHE PUNTI 3SI PUO' SCENDERE MA NON SALIRE ...IL LIVELLO B DEVE FARE VOLTEGGIO DEL LIVELLO B E NON QUELLO DEL C....

2) un elemento può soddisfare più esigenze? Es. CL B gatto + pennello soddisfa solo ege 2 o anche la 3 e la 4? SODDISFA LE EGE 2,3,4

3) a volteggio quanti salti devono fare le bambine? Uno come sempre? 2 VALE IL MIGLIORE

4) a PA ogni livello deve fare 5 celle quindi posso scegliere due elementi appartenenti alla solita riga, giusto? SI GIUSTO

Anche perché nel D nella riga 2 non ci sono elementi... Mi confermi? ESATTO

5) nella griglia di TR non c'è la divisione dei gruppi strutturali quindi come faccio a sapere con quali elementi soddisfo le esigenze richieste? Es. B Devo eseguire una posizione di equilibrio, l'accosciata segnata la soddisfa?

GLI ELEMENTI DI EQUILIBRIO SONO QUELLI CON TENUTA 2"- E' RICHIESTO NEL B LA TENUTA DI 2"

Sempre a TR livello B ege 6: elemento acro a scelta, ma la squadra è considerata elemento acrobatico e non di tenuta? E' UN ELEMENTO DI TENUTA CON VALORE DI ELEMENTO ACROBATICO

Ancora livello B TR cosa significa "l'esercizio deve contenere un andatura"? DEVONO CAMMINARE AVANTI, LATERALE O INDIETRO - 1 ANDATURE A SCELTA

6) livello C TR ege 6: posso soddisfarla con mezzo giro in accosciata? SI NON E' SPECIFICATO COME

Sempre livello C /D TR: per soddisfare l'ege 3, 7 e 8 (uscita con ginnico) dovrei fare gatto + pennello / passé+ chassè / raccolto in uscita? OK... LO CHASSE' E' UN SALTO GINNICO

7) nel livello C / D CL gli elementi acro sono solo in serie giusto? SI

Se ho da fare la serie con il rotolamento e da solo un rotolamento avanti e uno dietro devo fare tipo: capovolta indietro arrivo in ginocchio, capovolta saltata e in serie capovolta avanti + ruota?

NO ...PUOI FARE CAPOVOLTA AVANTI + RUOTA (SODDISFATTE EC 8 e 5) manca EC 6 = CAPOVOLTA INDIETRO

Se gli acro (non rotolati) li ho solo in serie, credo di non riuscire più ad utilizzare il ponte gambe unite, non lo posso inserire ne come elemento di scioltezza perché viene considerato acro ne in serie, giusto? LO PUOI INSERIRE COME ELEMENTO DI SCIOLTEZZA CHE NELLA GRIGLIA E' A GAMBE UNITE E TESE

IL CONCETTO DI SERIE E' QUESTO:

COLLEGAMENTI DIRETTI per le serie ginniche, acrobatiche, miste : Gli elementi sono considerati collegati quando eseguiti senza

- Esitazione o stop tra gli elementi
- Passi supplementari tra gli elementi
- Il piede tocca il suolo tra gli elementi
- Perdita d'equilibrio tra gli elementi
- Estensione delle gambe/anche nel 1° elemento prima della spinta per il 2° elemento
- Oscillazione supplementare delle braccia/gamba

VERTICALI, PONTE, ELEMENTI DI TENUTA, STATICI NON POSSONO ESSERE UTILIZZATI

Non mi riesce di pensare ad una serie con rotolamento e un ponte... BENE QUINDI NON LO PUOI USARE PER LA SERIE... Poi lo devo fare dal basso o dall'alto? QUANDO NON SPECIFICATO COME UNO VUOLE

Ancora CL" da in ginocchio ruota" ovviamente appoggio un piede e poi le braccia tese no ruota sui gomiti giusto? PARTENZA CON UN GINOCCHIO A TERRA E L'ALTRA GAMBA PIEGATA CON IL PIEDE IN APPOGGIOSPINGENDO SULLA GAMBA IN APPOGGIO A TERRA SOLLEVARSI PER ESEGUIRE UNA RUOTA IN APPOGGIO SUCCESSIVO SULLE MANI.

A CL c'è come gruppo strutturale "piroette e tenute" ma se faccio il passé mezzo giro soddisfo l'age 7? SI PERCHE' PRESENTE NELLA GRIGLIA C'E' SCRITTO MEZZO GIRO SU UN AVAMPIEDE..

Per Mini prime Categorie:

1) nella categoria open a trave vengono richiesti 4 elementi A totali, due sono quelli della serie, uno quello di grande ampiezza, il quarto può essere la ruota in uscita? nel vecchio programma era considerata valida ma qui non è più specificato e mi è venuto il dubbio! CERTO-LA RUOTA RESTA UN ELEMENTO CODIFICATO COME ACROBATICO

2) sempre nella categoria open viene richiesto "un elemento ginnico OLTRE a quelli già eseguiti di grande ampiezza";-significa che se inserisco enjambeé +salto del gatto nella serie ginnica mi manca un elemento? o come dice nell'intestazione "un elemento può soddisfare più di-un'esigenza" e quindi sono sufficienti solo quei due salti nella serie ginnica?-DEVI INSERIRE UN ELEMENTO IN PIÙ, SE C'È SCRITTO OLTRE! SE INVECE NON È ESPLICITATO ALLORA L'ELEMENTO PUÒ SODDISFARE PIÙ ESIGENZE.

3) nel corso dell'anno si può passare dalla mini prima base all'open? SI SI PUÒ SALIRE MA NON SI PUÒ SCENDERE.

In seguito alle numerose domande pervenute è stato deciso di dare possibilità al Livello B Base di poter scegliere elementi anche (e solo!) della 1a colonna riservata ai livelli successivi. Mentre si ricorda che i livelli dal B avanzato in poi non possono scegliere elementi riservati al B Base.

Eccezione viene fatta per il Volteggio:livelli superiori possono fare Volteggi del B Base con rispettivo valore di partenza. I Volteggi possono essere scelti indipendentemente dal numero della prova che si va a disputare.

La verticale e la ruota nella griglia del CL possono partire anche NON dalla posizione in ginocchio.

SETTORE GAM:

1. La classifica per GAM è individuale ? SI
(nel caso potrei iscrivere i miei allievi in diverse categorie visto che il gruppo dei ragazzi da me tenuti ha : sia un età eterogenea che un livello eterogeneo?). CERTO INFATTI NEL PROGRAMMA SPERIMENTALE PER I LIVELLI DEVI SEGUIRE L'ETÀ DEI PARTECIPANTI PER LA DIVISIONE NEI VARI PROGRAMMI.
2. come è necessario comporre l'esercizio del corpo libero?
Ho visto che per ogni categoria cambiano gli esercizi e fin qui ok, ma si possono ometterne alcuni, hanno un ordine che è quello presentato nel programma o altro!? L'OMMISSIONE DI UN ELEMENTO HA PENALITÀ DI P. 1.00, NON OCCORRE CHE SIANO ESEGUITI IN QUELL'ORDINE MA DEVONO ESSERE TUTTI ESEGUITI.
(Mi scuserai ma non ho mai portato prima di adesso ragazzi in gara e stò ancora cercando di capire come fare :))
3. Avevo intenzione di iscrivere la maggior parte dei ragazzi alla categoria D Base (ne hanno requisiti di età) e il loro livello riesce a coprire i vari attrezzi tranne per quanto riguarda la Sbarra (che onestamente reputo più da un livello di preagonistica) , magari c'è stato un errore con il livello più alto, in quanto leggendo ho notato che nel livello MINI PRIMA BASE la difficoltà è molto minore a Sbarra mentre aumenta negli altri attrezzi. PUOI TRANQUILLAMENTE SCEGLIERE DI NON ESEGUIRE LA SBARRA O ESEGUIRLA PARTENDO DA MENO OMETTENDO CIÒ CHE NON RIESCONO A FARE TANTO LA CLASSIFICA VIENE FATTA SOMMANDO I MIGLIORI 4 ATTREZZI SU 5 ESEGUITI.

MINI PRIME CATEGORIE:

Resta valida la regola che è permesso eseguire volteggi delle categorie inferiori partendo da un punto meno e per la Mini BASE è possibile eseguire TUFFO e CAPOVOLTA con valore di partenza 3.00

Al CL PONTE e ROVESCATA assolve alla EC elemento in differente direzione ma occhio al conteggio degli elementi richiesti.