


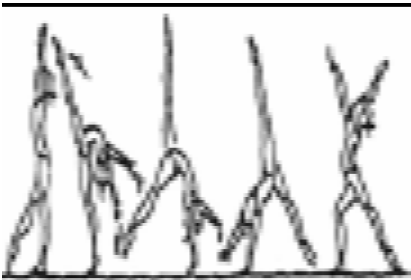
UISP LE GINNASTICHE - DOMANDE - RISPOSTE SETTORE ACROBATICA aggiornato aprile 2011 (azzurro)

Cosa si intende con il termine "misto":	Si intende una miniserie pura mista (elementi presi solo dalla terza colonna) OPPURE UN ELEMENTO SCELTO NELLA COLONNA MISTA. La serie mista può essere composta da: elementi acrobatici (colonna)+elementi ginnici (colonna), elementi acrobatici (colonna)+ elementi misti (colonna), elementi ginnici (colonna)+elementi misti (colonna), solo elementi della colonna misto. Misto è quell'elemento che APPARTIENE ALLA COLONNA MISTO E SERVE PER FARE LA SERIE MISTA PURA che è comunque considerata mista OPPURE PUO' ESSERE COMBINATO CON GLI ELEMENTI DELLE ALTRE 2 COLONNE PER FARE UNA SERIE MISTA IMPURA.
Posso fare serie mista impura e poi pura?	NO, perché sono 2 mini serie dello stesso tipo se utilizzo solo elementi della terza colonna per fare una mini serie pura non posso poi fare una mini serie mista nella stessa serie in quanto una miniserie pura di terza colonna è comunque considerata mista.
Da quanti elementi può essere composta una mini serie	Da 2 oppure da 3 elementi
Serie acrobatica diretta..	ruota + verticale se non giro il piede sotto è diretto.
Verticale unita, la ginnasta scende in affondo e ritorna in verticale per eseguire verticale + capovolta è una mini serie acrobatica corretta?	NO PER FARE LA SERIE ACROBATICA CORRETTA LA SUCCESSIONE E' LA SEGUENTE: verticale + capovolta con arrivo successivo e di seguito verticale unita e scendere in affondo
Verticale unita, la ginnasta scende in affondo e ritorna in verticale per eseguire ROVESCATA AVANTI è una mini serie acrobatica corretta?	NO PER FARE LA SERIE ACROBATICA CORRETTA LA SUCCESSIONE E' LA SEGUENTE: rovesciata avanti + verticale unita e scendere in affondo
Gatto 360° + salto raccolto è una serie ginnica corretta	NO PER FARE LA SERIE GINNICA CORRETTA DAL GATTO 360° IL GINNASTA DEVE ESEGUIRE UN SALTO CON SPINTA AD UN PIEDE (AD ESEMPIO SALTO SFORBICIATO)
Gli arrivi delle capovolte avanti e verticale + capovolta devono essere smezzati per poter comporre una serie?	SI
Questa striscia è corretta? cap.avanti con arrivo successivo +gatto/ pennello+ salto raccolto+capovolta indietro	NO sono 2 mini serie MISTE IMPURE
L'arrivo dalla ruota è libero, posso arrivare	l'arrivo in affondo è solo quando la ruota è l'ultimo elemento della serie o quando a questa segue

<p>sia su una gamba ed effettuare ½ giro, sia in semi affondo e fare ½ giro, oppure l'arrivo in affondo è solo quando la ruota è l'ultimo elemento della serie o quando a questa segue una rovesciata indietro?</p>	<p>una rovesciata indietro, CAPOVOLTA INDIETRO....</p>
<p>COLLEGAMENTI CON ELEMENTI .. COME DEVE ESSERE L'ARRIVO??</p>	<p>NEI COLLEGAMENTI DIRETTI SE L'ARRIVO E' A PIEDI UNITI SI DEVE PARTIRE PER L'ELEMENTO SUCCESSIVO A PIEDI UNITI... PER COLLEGARE UNA CAPOVOLTA DIRETTAMENTE AD UNA RUOTA ...L'ARRIVO DELLA CAPOVOLTA DEVE ESSERE IN SUCCESSIONE</p>
<p>Verticale: sia nella tabella dei p. 6 sia in quella dei p. 7 sono riportate : come verticale segnata (salita-discesa libera) e come verticale capovolta e p.7 specificato che la cap. deve essere con gli AS tesi. Ma allora cosa vuol dire discesa libera: solo che posso scendere smezzando o in ponte o flettendo gli AI. Quindi nei p. 6 posso fare sia verticale cap. sia verticale e ritorno e sono due elementi differenti. Idem nei p. 7 ma con cap. a braccia tese. Giusto? A pag. 15 quindi quello scritto tra parentesi in rosso è da intendersi ad eccezione dei p. 7 e non 6, giusto?</p>	<p>È scritto giusto posso scendere in cap .ai flex dai punti 7,xchè in pt 7 è richiesta ad ai tesi,mentre se nella vert libera dei pt.6 scendo in cap. è ripetizione di elemento.</p>
<p>Cosa si intende per posizione ad "I", pag 16, in piedi con un arto inferiore sollevato, teso o flesso, mantenendo la posizione o che altro? (E' stata spiegata la posizione per l'orizzontale e l'arabesque, ma non la posizione a I, francamente meno conosciuta!)</p>	<p>LA POSIZIONE A I E'UNA POSIZIONE STATICA DA MANTENERE 2", DOVE LA GAMBA SOTTO è TESA, L'ALTRA GAMBA è IN STACCATA SAGITTALE CON APERTURA A 180° E LE MANI SONO IN APPOGGIO A TERRA</p>

	
<p>Quali elementi di equilibrio posso utilizzare?</p>	<p>Solo quelli elencati nelle tabelle del programma. PASSE', ATTITUDE DEVANT, ELEVATA AVANTI O FUORI, IMPUGNATA SONO ELEMENTI CHE NON POSSONO ESSERE UTILIZZATI.</p>
<p>POSSO SPOSTARE I PIEDI TRA UN ELEMENTO E L'ALTRO? PONTE + ROVESCIAATA?</p>	<p>per eseguire qualsiasi elemento i piedi non possono essere spostati...ad ECCEZIONE DELL'elemento ponte + rovesciamentoperchè il movimento può essere eseguito solo spostando il piede...</p>
<p>Se la ginnasta inverte l'ordine delle serie incorre in penalità?</p>	<p>NO</p>
<p>Se la ginnasta non esegue la serie con gli elementi descritti, cosa succede?</p>	<p>Se la serie eseguita non è quella descritta penalità di p. 0.30 il giudice valuta tutto quello che vede e risale agli elementi della serie oppure delle miniserie</p>
<p>Se la ginnasta inverte l'ordine delle miniserie incorre in penalità?</p>	<p>Si 0,10 per imprecisione</p>
<p>Le 2 mini serie posso collegarle tra loro con passi, chassè, ecc....nelle 2 strisce posso ripetere i passi di collegamento delle mini serie anche in modo uguale?</p>	<p>le 2 miniserie sono scollegate tra loro quindi posso collegarle direttamente o indirettamente con passi etc., corsa, presalti, ecc.....ed all'interno delle strisce posso ripeterli anche uguali</p>
<p>Posso utilizzare 2 presalti con rincorsa nella stessa striscia?</p>	<p>Si ma non all'interno della mini serie per collegare gli elementi</p>
<p>QUANDO SI RICONOSCONO DIFFERENTI I SALTII GINNICI UTILIZZATI PER COMPORRE UNA MINI SERIE ?</p>	<p>I SALTII GINNICI SONO DIFFERENTI QUANDO SONO CODIFICATI SUL MINI CODICE O SUL CODICE IN MODO DIFFERENTE Esempio: gatto +sforbiciato + gatto con ½ giro sono 3 salti differenti che compongono una mini serie ginnica collegata direttamente Esempio: salto raccolto + salto pennello + pennello con ½ giro ... sono 3 salti differenti che compongono una mini serie ginnica collegata direttamente...</p>
<p>Se sono iscritta alla cat. pt .8 posso</p>	<p>Si possono eseguire salti fino alla propria categoria e prendono il valore a cui corrispondono.</p>

eeguire al trampolino salti di valore inferiore? E che valore prendono?	
I calzoncini e fuseaux come devono essere?	Dello stesso colore e tessuto del body e devono essere o corti max 6 cm sotto l'inguine (culotte) o lunghi alla caviglia, senza scritte tranne x lo stemma del produttore.
Come devono essere i bendaggi?	Devono essere color carne o carnagione della ginnasta.
Si possono usare calzini? anche uno solo?	Si ma bianchi senza scritte.
Se la ginnasta si mette a posto i capelli durante l'esecuzione dell'esercizio in che penalità incorre? e se sistema il body	La penalità in entrambi i casi è di 0.30
Se la ginnasta esegue un salto nullo può ripeterlo? Se si chi deve chiedere di farlo? E di quanto è la penalità?	Si ma dev'essere il giudice a richiederlo. La penalità è di 1.00 + 0.30 di ripetizione.
Nel salto av. N°18 verticale arrivo supino l'arrivo è obbligatoriamente a bacino sollevato?	No l'arrivo può essere come da tabella gaf.
Se la ginnasta a trampolino parte dietro la linea dei 6.00 incorre in penalità?	si di 0.30 per uscita si linea con entrambi i piedi.
Salire con l'aiuto delle mani dalla capovolta av. Cosa comporta?	I penalizza di 1.00 punto x caduta
In punti 7-8-9 posso nella prima serie inserire elementi della tabella di valore inferiore?	No la prima serie deve essere composta da 5 elementi della tabella della propria categoria.
Nella seconda serie quanti elementi posso ripetere della serie precedente o della categoria inferiore?	2 elementi in totale su 5, ossia 3 elementi devono essere nuovi rispetto alla serie precedente. Per la categoria pt.9 elite sono 3 gli elementi ripetibili nella seconda serie rispetto alla prima o presi dai pt.8
Il salto indietro n°13 (ruota arrivo costale) deve per forza arrivare costale?	No l'arrivo è libero come in gaf. arrivo costale o in arabesque e poi affondo.
Cosa si intende per: Capovolta Indietro discesa libera a braccia tese, arrivo anche in accosciata	Si intende che la capovolta dev'essere eseguita con le braccia tese al momento del rotolamento, preparazione all'cap. alla verticale.
Posso partire per le capovolte avanti e	Quando non specificato in tabella l'arrivo e la partenza sono liberi.

indietro a gambe divaricate?	
La ruota con 1 mano deve avere una tecnica specifica?	No tecnica libera posso appoggiare la mano che voglio e l'arto libero tenerlo dove preferisco.
Nella discesa della staccata posso appoggiare le mani?	Solo in p.t.6 perché gli AI sono liberi
Se appoggio il ginocchio nella discesa della staccata incorro in penalità?	Se è il primo elemento no se è in serie prendo 0,50 di interruzione.
Come dev'essere eseguito il giro perno?	Può essere eseguito sia interno che esterno e partire sia sulla gamba anteriore che quella posteriore, l'importante è che venga eseguito il giro completo.
Posso collegare rovesciata indietro ad un giro perno?	<p>Si l'importante è che la gamba libera(quella dietro)venga appoggiata dietro e faccia da perno! SPECIFICA PER ROVESCIAATA INDIETRO + GIRO PERNO 360° Per unire la rovesciata indietro al giro sull'avampiede di 360° o più ...la ginnasta deve arrivare sulla gamba di appoggio (nella figura gamba dx) e quando appoggia al suolo la punta della gamba "libera" sin. deve fare perno sulla stessa per eseguire un giro a sinistra sull'avampiede sin, gamba dx in posizione libera..</p> 
Nei pt.9-10 posso collegare la capovolta arrivi AI tesi ad un salto o ad altro elemento?	Solo se nn piego gli AI per eseguire l'elemento successivo.

Esempi di serie

p. 6

indiretta - rov av+ vert cap+ ruota...chasèè vert. Sulla testa staccata lat.

Diretta - Gatto, pennello, pennello ½ giro, cap. indietro, candela

Indiretta - Cap. , cap. av, ruota, ½ giro chassè , sforbiciata, pennello

Diretta Gatto, pennello ½ giro, raccolto, candela, staccata

Ponte, candela...mi alzo passo comp. saltato, vert. cap. avanti, ruota, ruota con una mano.

Gatto, sissone unito, cap av., pennello ½ giro, cap. indietro

P. 7

Tic tac, rov ind.,cap ind., candela, squadra

Gatto, sissone unito, pennello....vert. cap, ruota

Vert. ½ giro, rov ind, cap. indietro,candela, staccata

Cap. av, vert cap,Gatto, pennello, pennello ½ giro

p.8

rib a 1, ruota, ruota spinta.....enjambèè, raccolto

tic tac, rov. ind., flic sm.....enjambèè, salto girato

rov ind, flic unito, flic smezzo.....gatto, raccolto

giro 360° vert. Cap,.....enjambèè, sissone unito, pennello ½ giro

p.9/10

rib, salto av. raggr,...gatto, sissone unito, pennello 360°

rond., flic, salto ragg.....gatto rov. av.

enjambèè cambio, enjambèè....cap. ind. Vert, rov ind., flic sm

ribaltata 1,rov av,verticale 360°.....cosacco, pennello 360°

gatto, pennello 360°....ribaltata 2, salto av. teso, salto av. Raccolto

rov ind, flic smezzoenjambèè,sforbiciata, sissone unito