

11 dicembre 2019

Domande	Risposte
Cosa si intende per Super EC?	<i>La super E.C. è la prima E.C. che la ginnasta perde (qualsiasi essa sia) ed ha valore 1.00 pt, le successive hanno valore 0,50.</i>
Non è più limitata la ripetizione degli elementi da una serie all'altra?	<i>No, una ginnasta può ripetere quanti elementi vuole all'interno delle serie. NON si possono però ripetere gli elementi utilizzati per assolvere le EC.</i>
In seconda categoria entrambe le serie richiedono un elemento B, però nella prima è richiesto all'interno dei 6 elementi della serie, nella seconda è richiesto come Ec. Se una ginnasta non esegue la B viene penalizzata diversamente in una serie e nell'altra?	<i>Sì, se l'elemento B non viene eseguito o riconosciuto all'interno della prima serie, ma il conteggio finale è di 6 elementi, la giuria D detrarrà dalla nota D solo il valore della B mancante p. 0.20. Se invece la B non viene eseguita o riconosciuta nella seconda serie, dove è richiesta come Ec, verrà detratto dalla nota D il valore dell'EC (1.00 se è la SuperEC, 0.50 se è Ec normale, quindi non è la prima che la ginnasta perde) e 0,20 del valore della B</i>
In seconda categoria, nella prima serie, se inserisco un elemento ginnico con rotazione 360 (es. gatto, pennello, raccolto, ecc..) questo può assolvere sia la richiesta dell'elemento B che di un elemento ginnico con rotazione minima di 180°?	<i>Sì. Nel programma si specifica che uno stesso elemento non può soddisfare le Ec 2 e 3, essendo però, in questo caso, la B richiesta nell' Ec 1 tra i 6 elementi della serie, il salto può assolvere entrambe le esigenze.</i>
In seconda categoria non si possono utilizzare capovolte avanti o dietro per comporre le serie, posso però utilizzare la capovolta avanti con alzata a gambe tese e la capovolta dietro a braccia tese?	<i>Sì, si possono utilizzare. Essendo elementi B sono differenziati dalle normali capovolte avanti e dietro.</i>

11 dicembre 2019

<p>In terza categoria è richiesta una serie mista nella serie diretta per far sì che non si inseriscano solo elementi ginnici o solo acrobatici?</p>	<p><i>Sì</i></p>
<p>In quarta categoria nella prima serie la Ec3 richiede una serie acrobatica di minimo due elementi, mentre l'Ec4 due elementi acrobatici con fase di volo. Non potendo un elemento soddisfare la stessa Ec, si è obbligati ad inserire quattro diversi elementi acrobatici?</p>	<p><i>Sì, nel conteggio della serie gli elementi acrobatici devono essere minimo 4 per assolvere tutte le esigenze.</i></p>
<p>In quinta categoria, nella seconda e terza serie, sono richiesti rispettivamente un salto avanti e un salto dietro senza appoggio delle mani. Se una ginnasta esegue salti tesi o avvitamanti (avanti e/o dietro) come unici salti senza posa delle mani, quelli non verranno contati come elemento B?</p>	<p><i>No, per assolvere l'esigenza dell'elemento B la ginnasta dovrà eseguire un elemento B ginnico oppure un altro elemento acrobatico senza posa delle mani, così che teso o avvitemento possano assolvere all'esigenza della B.</i></p>
<p>Dove sono richiesti salti senza posa delle mani, ruota senza mani, ribaltata senza mani e flic smezzato senza mani possono assolvere all'esigenza?</p>	<p><i>Sì, i salti acrobatici senza posa delle mani, per assolvere all'esigenza, possono essere spinti a uno o due piedi.</i></p>
<p>Nei salti al trampolino è scritto che si assegna il bonus di p. 0.50 per l'esecuzione di due salti diversi, questi salti possono essere presi da entrambi i valori di partenza p.4 e p.5?</p>	<p><i>No, il bonus viene assegnato solo se si eseguono due salti entrambi di valore p.5</i></p>
<p>Dove posso inserire il tic tac nella serie?</p>	<p><i>Solo come primo elemento</i></p>

11 dicembre 2019

<p>Se una ginnaste ripete un elemento all'interno di una serie, quanto perde dal VD?</p>	<p><i>Nel caso di ripetizione di uno stesso elemento all'interno di una striscia, dal VD viene sottratto 1.00 di Super E.C. e il valore dell'elemento (0.10 A, 0.20 B, 0.30 C,..) in quanto viene richiesta l'esecuzione di 4/5/6 elementi <b>diversi</b>.</i></p> <p><i><b>Es.</b> miniprima 2° striscia: enjambé + gatto + ruota + ruota. Se la serie non è interrotta e gli elementi sono eseguiti correttamente la ginnasta perde 0.10 dal VD per la ripetizione dell'elemento ruota e 1.00 di Super EC perché la Ec1 richiede 4 elementi diversi, quindi il valore di partenza della striscia è <b>4.40</b>.</i></p>
<p>La capovolta dietro a braccia tese (elemento B) si assegna anche se le braccia sono leggermente piegate?</p>	<p><i>Se nell'esecuzione le braccia sono piegate per una penalità di 0.10 l'elemento si assegna comunque con il valore B, se vengono piegate maggiormente l'elemento viene declassato a capovolta dietro di valore A.</i></p>
<p>Le strisce a corpo libero devono essere eseguite nell'ordine in cui sono richieste?</p>	<p><i>Sì, in tutte le categorie le strisce devono essere eseguite in ordine come richieste dal programma. Ciò significa che nella prima striscia che esegue la ginnasta deve soddisfare le richieste della prima serie, nella seconda striscia le richieste della seconda serie. Ogni giudice valuterà le strisce che vede in questo modo e se una ginnasta sbaglia ed inverte le strisce prenderà di conseguenza le penalità per le EC e gli elementi mancanti.</i></p> <p><i><b>Es.</b> 1° cat – 1° striscia: rondata + pennello + pennello 180 + enjambé + raccolto. La ginnasta doveva eseguire la serie in cui sono richiesti due elementi acrobatici e l'elemento statico, quindi perde SuperEc pt. 1.00 perché non ha due elementi acrobatici + 0.10 per valore dell'elemento che manca + 0.50 per mancanza dell'elemento statico (Ec). La seconda striscia se eseguita con le richieste della prima verrà penalizzata di conseguenza.</i></p>

11 dicembre 2019

<p>Nella prima serie di 5° categoria è importante l'ordine di esecuzione delle EC per l'assegnazione dell'ampiezza e dell'elemento B?</p>	<p><i>No, nella prima serie (diretta) di 5° categoria nell'assegnare elemento B e l'ampiezza non conta l'ordine cronologico! L'importante è che siano presenti gli elementi che soddisfano le EC.</i></p> <p><i>Es. se una ginnasta esegue prima un enjambé a 2 180 poi una capovolta avanti a gambe tese, l'enjambé viene preso per assolvere l'ampiezza anche se è un elemento B, perché all'esigenza della B assolve la capovolta.</i></p> <p><i>Questa regola vale, solo, per casi simili in tutte le categorie, per andare incontro ai/lla ginnasti/a</i></p>
<p>A trampolino il twist è inserito negli elementi per il lavoro dietro, anche a corpo libero è considerato tale?</p>	<p><i>No, il twist vale come elemento per lavoro DIETRO solo a trampolino nelle categorie in cui è inserito, a corpo libero rimane elemento per il Lavoro AVANTI come da CdP internazionale.</i></p>
<p>Se il flick e il flick smezzato da MiniCdP sono due elementi differenti, vuol dire che se io al trampolino faccio rondata flick e rondata flick smezzato sono due salti differenti e prendo il bonus?</p>	<p><i>No, flick e flick smezzato da MiniCdP UISP sono due elementi differenti <b>solo a corpo libero</b>, mentre a trampolino sono considerati uguali.</i></p> <p><i>Ciò significa che se una ginnasta al trampolino esegue rondata flick e rondata flick smezzato non ottiene il bonus perché sono considerati come lo stesso salto.</i></p>
<p>Se nell'eseguire, al trampolino, rondata+pennello 180°+ altro elemento il/la ginnasta arriva con un piede sul trampolino e uno sul tappetone cosa succede?</p>	<p><i>1) se la ginnasta riesce a proseguire il salto verrà assegnato il salto con :1.00 pt di caduta, 0,30 di gambe aperte+0,30 di facilitazione</i></p> <p><i>2) se non riesce a proseguire il salto è nullo</i></p>

11 dicembre 2019

L'elemento tic tac può essere il primo elemento della seconda miniserie di una serie smezzata?	<i>si</i>
Cosa succede se viene inserito in una serie l'elemento verticale tenuta 2 secondi?	<i>La verticale tenuta 2 secondi interrompe la serie. Di conseguenza si perde la super EC, l'EC dell'elemento acrobatico (ove richiesto) e il valore della A acrobatica. Per essere assegnata deve essere eseguita come primo elemento.</i>
L'elemento verticale perno può essere usata per comporre la serie?	<i>Può essere eseguito, ma per non interrompere la serie deve essere eseguita come primo elemento.</i>
Come deve essere eseguito l'elemento capovolta indietro per non interrompere la serie?	<i>Se eseguita direttamente a gambe tese interrompe la serie. Se durante la discesa il/la ginnasta stende le gambe la serie viene assegnata.</i>
Il salto indietro teso smezzato viene riconosciuto? Come viene penalizzato?	<i>Riconosciuto senza penalità di apertura gambe.</i>
Quanti sono i gradi di tolleranza per il riconoscimento degli elementi con rotazione?	<i>Elementi ginnici ed acrobati con 180° di rotazione: riconosciuti entro 10°. Elementi ginnici ed acrobatici con 360° di rotazione: riconosciuti entro i 30°.</i>
L'elemento verticale tre appoggi viene sempre assegnato?	<i>Viene assegnata se la posizione delle gambe è corretta.</i>

11 dicembre 2019

<p>Come deve essere eseguito l'elemento salto del gatto per essere riconosciuto?</p>	<p><i>Deve vedersi l'appoggio alternato dei piedi. Non viene assegnato qualora avvenga una chiusura simultanea dei piedi.</i></p>
<p>Come viene riconosciuto l'elemento sisonne?</p>	<p><i>Riconosciuto con apertura a 90°. Se la gamba davanti non sale, ma quella dietro raggiunge i 90° di apertura, l'elemento viene riconosciuto.</i></p>
<p>Cosa succede se nella serie una ginnasta appoggia le ginocchia durante l'esecuzione dell'elemento capovolta indietro?</p>	<p><i>Se la ginnasta tocca/sbatte il ginocchio contro la striscia prima di staccare le mani, viene assegnata caduta e non viene riconosciuto l'elemento, con conseguente perdita della super EC e la mancanza di una A.</i></p>
<p>E' possibile il seguente collegamento: salto del gatto + capovolta avanti con partenza a gambe divaricate?</p>	<p><i>Il collegamento viene riconosciuto se eseguito in maniera fluida.</i></p>
<p>Come devono essere collegati gli elementi enjambeè a 1 + verticale capovolta?</p>	<p><i>Il collegamento viene riconosciuto anche senza il "passo" tra gli elementi.</i></p>
<p>Tr. Av.: salto avanti raggruppato/carpato + capovolta saltata, viene sempre assegnato?</p>	<p><i>Se il/la ginnasta durante la capovolta saltata sfiora con le mani il tappeto, viene assegnato salto avanti raggruppato/carpato con caduta. In quanto gli elementi, per essere riconosciuti, prevedono l'appoggio del palmo delle mani.</i></p>
<p>Tr. Av.: capovolta con tuffo. Quale deve essere la posizione del corpo per ottenere il riconoscimento dell'elemento?</p>	<p><i>Per essere riconosciuta ci deve essere un allineamento/apertura del corpo in fase volo. Se squadrata, viene riconosciuta come capovolta saltata.</i></p>

11 dicembre 2019

<p>Tr. D.: ruota. Cosa prevede l'arrivo con appoggio in simultanea dei piedi?</p>	<p><i>Se eseguita con arrivo contemporaneo dei piedi viene riconosciuta come rondata con le varie penalità di esecuzione.</i></p>
<p>Tr. D.: rondata + pennello 180° + capovolta saltata/elemento ginnico/salto avanti. Viene riconosciuto anche se il ginnasta non completa la rotazione sul trampolino?</p>	<p><i>Se la rotazione del pennello 180° è incompleta, il salto viene riconosciuto ugualmente solo se il/la ginnasta è in grado di proseguire l'elemento successivo.</i></p>
<p>A corpo libero, in mini prima e prima categoria, cosa succede se la ginnasta non tiene 2 secondi uno degli elementi a scelta richiesti nella EC? (candela, verticale 3 appoggi, ecc..)</p>	<p><i>Se l'elemento non è tenuto 2 secondi, come richiesto, la ginnasta perde:</i>  <i>- EC dell'elemento di tenuta (1pt SuperEC)</i>  <i>- EC della serie di 4 elementi differenti (0.5)</i>  <i>- valore dell'elemento A (0.10)</i>  <i>Totale delle penalità: 1.60</i></p>
<p>Tr. Av.: quando si richiede salto avanti <b>raggruppato o carpiato</b> (con ½ avvitamento, con capovolta saltata, ecc) si intendono due salti differenti?</p>	<p><i>Si, tutti i salti con diversa posizione del corpo sono salti differenti, ad eccezione del flic (vedi faq sopra). Questo significa che se la ginnasta esegue lo stesso salto, ma in due posizioni differenti (es. salto avanti raggruppato + cap. saltata e salto avanti carpiato + cap. saltata) ottiene il bonus di 0.50 per aver eseguito due salti differenti di pt. 5 (se hanno valore pt.5 in quella categoria).</i></p>
<p>Tr. D.: se nei salti con pennelli di rimbalzo (es: rondata + pennello 180 + cap. saltata, rondata + pennello 180 + enjambè a 2, ecc) la ginnasta ne aggiunge uno in più, come viene giudicato?</p>	<p><i>Come nella GAF, ogni salto eseguito in più rispetto a quelli richiesti ottiene una penalità di 0.30 per facilitazione ogni volta.</i></p>

**ROSSO:** casi specifici che si sono verificati ai Campionati Nazionali di Cecina 2019

**GIALLO:** FAQ aggiunte dopo gli Aggiornamenti Nazionali 2019