



Dalla Quarta Categoria in poi gli slanci non alla verticale sono penalizzati come da CdP 2009/2012 GAF FIG

Fioretto e stacco

Se la ginnasta nell'eseguire il fioretto e stacco non effettua di seguito la kippe ma esegue delle oscillazioni a vuoto per poi eseguire la kippe sarà applicata la penalità di punti 0,30 -(Oscillazione a vuoto) + falli generali

Se la ginnasta nell'eseguire il fioretto e stacco nel prendere lo staggio alto si ferma e poi frusta le gambe per poter eseguire la kippe sarà applicata la penalità di punti 0,50 (slancio intermedio) + falli generali

Fioretto – nel caso in cui la ginnasta appoggi un piede per volta prima di eseguire il fioretto senza fare lo slancio la penalità da apportare punti 0,50 + 0,30 per lo slancio mancante + falli generali.

N.B. Nelle categorie in cui è permessa l'entrata libera. Nel caso in cui la ginnasta impugni lo staggio della parallela spinga sulle gambe per effettuare un pennello di rimbalzo per poi salire in appoggio allo staggio...la penalità da apportare è di punti 0,30 + falli generali

Pag 6 Programma dalla Quarta in poi GAF Errata corrige parallele 5 categoria 4 -EC - eseguire un giro vicino allo staggio B (gruppi 2,4,5) minimo A. Cancellare lettera B - N.B. Nelle richieste di eseguire un giro vicino allo staggio (gruppi 2,4,5) minimo A sono sempre esclusi come da CdP gli slanci in verticale.

CATEGORIA OVER Parallele Lavoro su 2 staggi. Difficoltà richieste: 5 elementi di valore A o + scelti dal Mini CdP o dal CdP 2009 2 elementi di valore B o + SCELTI DAL Mini CdP o dal CdP 2009 **EC-** Uscita codificata minimo di valore A (fioretto e guizzo con mezzo giro o) o +.
La ginnasta in totale deve eseguire 5 elementi A + 2 elementi B = 7 elementi

QUINTA CATEGORIA/SPECIALITA' – PARALLELE Se la ginnasta esce con un elemento di valore A il valore di partenza dell'esercizio è di p. 4,80 (p. 0,30 di EC con salto A)

Se la ginnasta esce con un elemento di valore B il valore di partenza dell'esercizio è di p. 5,00 (p. 0,50 di EC con salto B)

Nel caso in cui la ginnasta voglia eseguire la seconda serie mista/acrobatica utilizzando un elemento acrobatico della prima serie... l'elemento utile può essere il primo oppure il secondo eseguito nella prima serie purchè l'elemento acrobatico di collegamento delle 2 serie sia differente da questi . Esempio: ruota + ruota con 1 mano.....gatto+rov.avanti +ruota con una mano.

La ginnasta ottiene il riconoscimento delle 3 EC (serie acrobatiche e mista) nella prima esecuzione. La stessa regola non vale nell'utilizzo dello stesso elemento per soddisfare 2 EC utilizzandolo come segue,.

Esempio: ruota + ruota con 1 mano.....gatto + ruota + rov.avanti. La ruota diventando l'elemento che unisce le 2 serie (SM/SA) è già stata utilizzata per soddisfarne una e quindi non le viene riconosciuto la SM ma solo la SA. **Esempio:** Ruota + ruota con 1 mano.....gatto+rov.avanti +ruota con una mano

Serie mista valida anche : pennello + scendere a gambe tese ed eseguire la capovolta indietro con arrivo in piedi

Verticale oppure rovesciata avanti o indietro_ se la ginnasta nella fase di verticale cammina e poi esegue la capovolta oppure la rovesciata ...incorre nella penalità di punti 0,30 + falli generali e nel caso di primo elemento della serie acrobatica o mista ..queste si assegnano.

Tic –tac Nel caso in cui la ginnasta all'arrivo in ponte spingendo sulla gamba d'appoggio, solleva il piede da terra, ma non riesce ad eseguire il rovesciamento indietro e torna in appoggio al suolo per eseguire una successiva spinta e realizzare l'elemento.....la giuria non riconosce l'elemento ed assegna la penalità relativa alla caduta + falli generali.

N.B: il doppio caricamento delle braccia non interrompe la serie ginnica.

La ginnasta ottiene il riconoscimento delle 3 EC (2 serie acrobatiche e 1 mista)

La piroetta non può essere utilizzata per comporre la serie ginnica ... La piroetta può essere utilizzata nella serie mista...

Nel conteggio degli elementi la piroetta si conteggia come elemento ginnico

Capovolta indietro: può essere eseguita con discesa ad arti superiori tesi senza incorrere in penalità - utilizzabile come elemento acrobatico eseguito a solo oppure nella serie mista). **Se la ginnasta scende a gambe tese non incorre nella penalità per non aver effettuato la distensione delle gambe.**

Capovolte avanti e indietro – durante la loro esecuzione per non incorrere in penalità è necessaria la distensione delle gambe. Se la ginnasta parte a gambe tese non incorre nella penalità per non aver effettuato la distensione delle gambe.