

PROGRAMMI PROMOZIONALI GAF 2011/12

PRECISAZIONI 2 19/01/2012

CAMBIAMENTI:

1. NEL PROGRAMMA TRADIZIONALE INDIVIDUALE AVANZATO NON ESISTE PIU' ALCUN SBARRAMENTO. LE GINNASTE POSSONO USARE TUTTI GLI ELEMENTI DELLA GRIGLIA A, PER COMPORRE GLI ESERCIZI (TRAVE, CORPO LIBERO, VOLTEGGIO 20 CM, VOLTEGGIO 50 CM, TRAMPOLINO) E POSSONO SCEGLIERE FRA TUTTI GLI ESERCIZI ALLE PARALLELE.
2. TRAVE 3^A CATEGORIA A,B,C: L'ELEMENTO ACROBATICO NON E' PIU' OBBLIGATORIO. (RIMANE OBBLIGATORIO SOLO IN 4° E 5 °CATEGORIA)
3. CATEGORIA 1^AB: CORPO LIBERO: LE GINNASTE POSSONO ESEGUIRE L'ESERCIZIO CON O SENZA MUSICA

SPECIFICHE:

1. LA CATEGORIA 1° B E' STATA CONCEPITA PER LE BAMBINE DI 4/5 ANNI (2007 – 2008) CON PIU' CAPACITA' RISPETTO A QUELLE CHE SCELGONO IL PERCORSO. IL PROGRAMMA E' IDENTICO A QUELLO DELLA 2^A CATEGORIA.
2. LA CATEGORIA 1^A A (3/4/5 ANNI) PUO' ESEGUIRE SOLO I PERCORSI: ANATROCCOLI O CIGNI.
3. TRAVE: ENTRATE: POSSO UTILIZZARE LA PEDANA COME AUSILIO IN TUTTE LE CATEGORIE.
4. GRIGLIA A: TRAVE: 1/2 GIRO SU DUE PIEDI PIU' 1/2 GIRO SU DUE PIEDI: TRA I DUE MEZZI GIRI VA ESEGUITO UN PASSO.

DOMANDE:

1. D. NEL PROGRAMMA TRADIZIONALE INDIVIDUALE BASE POSSO UTILIZZARE ELEMENTI AL DI SOPRA DI 0.50?
R. NO
2. D. NEL PROGRAMMA TRADIZIONALE INDIVIDUALE L'ESERCIZIO SI ESEGUE SU QUADRATO O SU CORSIA?
R. SOLO SU CORSIA.
3. D. COSA SI INTENDE PER "USCITA" AL CORPO LIBERO?
R. USCITA AL CORPO LIBERO SIGNIFICA L'ELEMENTO FINALE DELL'ESERCIZIO (ESCLUSA LA COREOGRAFIA), NEL CASO SPECIFICO DELLA 4^A E 5^A CATEGORIA DEVE ESSERE UN ROVESCIMENTO DIVERSO DA QUELLO USATO IN PRECEDENZA.
4. D. TRAVE, I DUE PERCORSI SONO PER TUTTE LE CATEGORIE?
R. SI
5. D. LE GINNASTE CHE NELL'ANNO 2010/2011 HANNO GAREGGIATO CON IL PROGRAMMA AVANZATO QUEST'ANNO DEVONO OBBLIGATORIAMENTE GAREGGIARE CON IL PROGRAMMA AVANZATO?
R. NO. VISTO IL CAMBIAMENTO DEI PROGRAMMI LA SCELTA TRA BASE E AVANZATO E' LIBERA.