

PROGRAMMI PROMOZIONALI GAF 2011/12

PRECISAZIONI 3 16/02/2012

CAMBIAMENTI:

- 1. LE GINASTE NATE NEL 2006, POSSONO SCEGLIERE DI GAREGGIARE NELLA 2[^] CATEGORIA A (COME GIA' STABILITO) OPPURE ANCHE NELLA 1[^] CATEGORIA A (PERCORSI: ANATTROCCOLI O CIGNI)**
- 2. LA GARA REGIONALE VIENE APERTA ANCHE ALLA 1[^] CATEGORIA A (PERCORSI) (ANNI 2006-2007-2008-2009. (2009:3 ANNI COMPIUTI))**

SPECIFICHE

PROGRAMMA TRADIZIONALE A SQUADRE:

- **CORPO LIBERO: TUTTI GLI ELEMENTI RICHIESTI DEVONO ESSERE ESEGUITI CONTEMPORANEAMENTE DA TUTTE LE COMPONENTI DELLA SQUADRA E DEVONO ESSERE UGUALI.**
- **TRAVE VOLTEGGIO E TRAMPOLINO: GLI ELEMENTI SCELTI POSSONO ESSERE DIVERSI. IDEM PER GLI ESERCIZI ALLE PARALLELE**

PROGRAMMA TRADIZIONALE INDIVIDUALE E A SQUADRA:

- **TRAVE: MANCANZA DI CONTATTO COME DA CODICE, PUNTI 0.30 DI PENALITA'.**

DOMANDE:

1- trave griglia A : 1/2 giro su 2 piedi + passo + 1/2 giro su due piedi.....essendo l'elemento che dà piu' punti nel "giro", ho scelto di far fare questo, ma dovendo fare 2 travi ed essendo questo alla fine un giro completo, come faccio a far girare la bambina?

POSSONO ESSERE UTILIZZATI ALTRI MEZZI GIRI. ES. MEZZO GIRO IN ACCOSCIATA NON SARA'VALUTATO COME VALORE DIFFICOLTA' MA SARA' VALUTATO NELL'ESECUZIONE

2- durata musica al corpo libero...
DA 50" A 1.10"

3-E' possibile portare una bambina alla provinciale in livello base, ed alla regionale cambiarla in avanzato.

SI PER LE SQUADRE COME DECISO NELLA RIUNIONE DEL 29 OTTOBRE 2011 (VEDI VERBALE 2):

E AGGIUNGIUNGIAMO SI, ANCHE PER LE INDIVIDUALISTE

Per cui sia le ginnaste individualiste che le squadre possono subire variazioni e modificazioni dalla fase provinciale a quella regionale.

NON POSSONO SUBIRE VARIAZIONI DALLA FASE REGIONALE A QUELLA INTERREGIONALE

4-Nel livello base e' possibile utilizzare la trave alta?

NO

Mi rendo conto che nel programma, e precisamente a pagina 16, c'e' scritto chiaramente di no,ma il mio dubbio nasce dall'entrata per trave alta posta tra gli elementi di livello base

L'ENTRATA A TRAVE ALTA POSTA TRA GLI ELEMENTI DI LIVELLO BASE E' PRESENTE PER POTER DARE PIU' POSSIBILITA' DI "ENTRATE" ALLE ATLETE DEL PROGRAMMA AVANZATO

5-l'elemento di entrata avanzato,in trave alta, "squadra e sfilo arrivo in appoggio":

E' LA PRIMA PARTE DI UNA VERTICALE DI IMPOSTAZIONE MA DALLA SQUADRA SFILO LE GAMBE E ARRIVO IN APPOGGIO.

6-in trave alta come acrobatica ho la possibilità di utilizzare solo l' unico elemento previsto (capovolta avanti arrivo gbe.divaricate 0,80), o posso utilizzarle anche gli elementi acro della trave bassa (fino a 1,20) ?

SI POSSONO UTILIZZARE GLI ELEMENTI ACRO PRESENTI NELLA TRAVE BASSA.

7- nel tradizionale a squadre, alla trave, non è specificato se devo fare uno o due percorsi.

ALMENO UN PERCORSO (VOLENDO ANCHE DI PIU')

8- nel tradizionale a squadre non è specificato lo spazio per eseguire il collettivo.

LO SPAZIO E' 12 X 8 (SI POSSONO UTILIZZARE LE MOQUETTE O CORSIE)

9-Puoi riassumere i programmi della prima categoria?

LE ATLETE DELLA 1^a CATEGORIA A (NATE NEGLI ANNI 2007 2008/2009)
DEVONO FARE IL PERCORSO

LE ATLETE DELLA 1^a CATEGORIA B (NATE NEGLI ANNI 2007/2008)
DEVONO FARE GLI ATTREZZI CON LO STESSO PROGRAMMA DELLA 2^a
CATEGORIA .