UISP leginnastiche

Precisazioni 2 2013

1- Le serie ginniche o acrobatiche devono essere composte da elementi scelti nelle celle di appartenenza al programma, base o avanzato.

3-CLASSIFICHE PROGRAMMA BASE:
La classifica del programma base avverrà su tre attrezzi, obbligatori trave e corpo libero, e il punteggio migliore tra uno dei due scelti.
Al momento dell'iscrizione devono essere dichiarati i 4 attrezzi che si disputeranno.

4-CLASSIFICHE PROGRAMMA AVANZATO:
La classifica del programma avanzato avverrà su quattro attrezzi, obbligatori trave e corpo libero, e gli altri due attrezzi a scelta.
Al momento dell'iscrizione devono essere dichiarati tutti e 4 gli attrezzi che si disputeranno.

5-LE ATLETE DURANTE L'ANNO SPORTIVO NON POSSONO CAMBIRE CATEGORIA.

SUOLO

L'elemento capovolta indietro (partenza e arrivo in piedi elemento da 0,60 – 0,80) si intende eseguito con le gambe unite.

Le SERIE GINNICHE E ACROBATICHE , essendo serie devono essere fatte come tali. Tuttavia essendo in un programma promozionale si cerca di andare incontro alla ginnasta.
Es: capovolta avanti verticale 1" se la ginnasta rallenta o si sbilancia leggermente si da comunque la serie. Se la ginnasta appoggia la mano salendo dalla capovolta non si da la serie, ma vengono dati comunque i valori degli elementi(più 1,00 p di caduta), 0,50 per mancanza serie. Se manca l'elemento 1,00 punto.

Spazio collettivo GYM ART è 12x 8, se la società organizzatrice dispone dello spazio e pedana si può fare l'esercizio su 12x12.

VOLTEGGIO:

Per la categoria 1 e 2 base il punteggio di partenza è quello scritto nella griglia del volteggio:
PUNTI 1,00 CORSA NEI CERCHI BATTUTA SULL ULTIMO CERCHIO PENNELLO ARRIVO SU TAPPETTO 10 CM
PUNTI 1,50 CORSA BATTUTA IN PEDANA PENNELLO ARRIVO SU TAPPETO DA 20 CM .

Nell'ultima cella della categoria base, elemento VERTICALE SQUADRATA, PUO ESSERE ESEGUITO SENZA SQUADRARE, e avrà lo stesso valore.

In caso di salto nullo al volteggio è concessa una terza rincorsa
Es se un atleta fa il primo salto ed è nullo può ripeterlo, e poi fare il secondo salto.

In caso di salto nullo al minitrampolino si può ripetere.

TRAVE

uscita: ½ RUOTA DISCESA FRONTALE ALL'ATTREZZO.
Faccio la ½ ruota mi fermo in verticale e scendo, fronte all'attrezzo, senza fare rotazioni.

Entrata: FRAMEZZO LATERALE.
Lateralmente alla trave, appoggio le mani e salgo facendo un saltino.

Entrata: FRAMEZZO FRONTALE
di fronte alla trave, apoggio le mani e salgo facendo un saltino.

La differenza nei due elementi sta nella posizione dell'atleta rispetto alla trave:
FRONTALE E' DI FRONTE ALLA TRAVE (sia di lato che davnti)
LATERALE E' DI LATO ALLA TRAVE (l'atleta è di fianco rispetto alla trave)

PARALLELE

Se l'esercizio non risulta eseguito come la descrittiva si cerca nella griglia e si declassa.
Se l'esercizio recuperato non corrisponde alla griglia di appartenenza si da la penalità di 0,50.
se l'esercizio non si riesce a recuperare dalla griglia si riconosce quello eseguito con penalita di 1,00.