

## CORPO LIBERO

chiediamo se è possibile aumentare il tempo massimo di 50" ad un massimo di 1' senza indicare una soglia minima, poiché molte musiche dei corpi liberi sono tagliate ad un minuto (è una proposta per comodità)

si, esercizio a corpo libero tradizionale individuale massimo 1 minuto, non c'è una soglia minima.

- **MOBILITA'**, - PROGRAMMA AVANZATO -

PUNTI 0,60 : PONTE DAL BASSO GAMBA SOLLEVATA TESA 2" (G.LIBERA)

DOMANDA: questo elemento da cosa si differenzia con l'elemento simile da 0.50

in cui la gamba è chiesta sopra l'orizzontale? per gamba libera cosa si

intende? **La differenza è nell' altezza della gamba una è più bassa (orizzontale al suolo) 0.50 e l'altra più alta ( perpendicolare al suolo) 0.60**

**per gamba libera si intende la gamba non appoggiata a terra**

- **GIRI ED EQUILIBRI**, PROGRAMMA BASE,

PUNTI 0,10, PASSE 2 " (PIANTA GIÙ)

DOMANDA: il ginocchio della gamba piegata deve essere a 90°? se no in che

penalità incorro? o non considero valido l'elemento?

**Per il passe, il piede della gamba libera dev'essere al ginocchio di quella a terra.**

**Per quanto riguarda il giro la gamba libera è libera.**

- **GIRI ED EQUILIBRI**,PROGRAMMA BASE,

PUNTI 0,20, PREPARAZIONE GIRO BRACCIA

LIBERE

DOMANDA: La nostra interpretazione è stata :partenza,relevè in passè per poi unire i piedi

**preparazione giro in passè: gamba avanti l'altra dietro vado in passè relevè e torno nella posizione di partenza.**

- **ACROBATICA**,PROGRAMMA BASE,

PUNTI 0,30 RUOTA, 1/2GIRO SU DUE PIEDI,RUOTA

DOMANDA: la nostra interpretazione è stata che nel passaggio dall'arrivo della prima ruota alla partenza della

seconda ruota i piedi non dovrebbero spostarsi, è corretto? Nel caso la bambina sposti i piedi in che

penalità incorro?o si declassa l'elemento? **ESEGUIRE UNA RUOTA CON ARRIVO**

**NORMALE, MEZZO GIRO SU DUE PIEDI, E COMPIERE UN' ALTRA RUOTA.**

**ESSENDOCI IL ½ GIRO I PIEDI SI SPOSTANO PER FORZA**

- **ACROBATICA**,PROGRAMMA AVANZATO,

PUNTI 0,50, RUOTA CHIUDENDO LE GAMBE IN VERTICALE E DISCESA LIBERA

DOMANDA: la verticale dev'essere segnata o tenuta 2"? se no che penalità? **NO LA VERTICALE NON DEVE ESSERE TENUTA 2 " TUTTAVIA SE UNA BAMBINA LA TIENE MEGLIO.**

- **ACROBATICA**,PROGRAMMA BASE,

PUNTI 0,40,PONTE DAL BASSO+ROVESCIA TA

DOMANDA: I piedi alla partenza dal ponte devo essere uniti? **NO POSSO PARTIRE A GAMBE DIVARICATE e POI UNIRLE** posso scendere a gambe divaricate per poi unirli?se no quale

penalità?

- **ACROBATICA**,PROGRAMMA BASE,  
PUNTI 0,40, VERTICALE+PONTE

DOMANDA: L'arrivo dei piedi deve essere contemporaneo o alternato? in caso quale penalità?  
l'arrivo in ponte dev'essere direttamente con le gambe tese o piego e poi stendo? **L'ARRIVO DEI PIEDI è CONTEMPORANEO, LE GAMBE SONO TESE. SE UNA BAMBINA ARRIVA E PIEGA LEGGERMENTE LE GAMBE E POI LE STENDE VA BENE.**

- **ACROBATICA**,PROGRAMMA AVANZATO,PUNTI 0,50 VERTICALE SFORBICIATA

DOMANDA: Entrambe le gambe devono arrivare minimo a 90°? le consideriamo l'elemento con penalità o non glielo diamo dal momento che non possiamo declassarlo essendo l'elemento più basso del programma avanzato? **NO ENTRAMBE LE GAMBE DEVONO ARRIVARE ALLA VERTICALE**

## **TRAVE**

- **ENTRATA**, PROGRAMMA AVANZATO,  
PUNTI 0,50, SQUADRA 1"

DOMANDA: Chiediamo una specifica generale dell'esecuzione: si può partire sia dalla punta sia dal lato? **SI** nel caso in cui sia possibile entrare dal lato, la gamba che oltrepassa la trave può essere appoggiata al suolo per poi essere risolleata assieme all'altra o deve essere sostenuta a livello trave? **PUO ESSERE APPOGGIATA E RISOLLEVATA ASSIEME ALL'ALTRA**

chiediamo inoltre come dev'essere eseguito l'arrivo dalla squadra?  
**POSSO SEDERMI PORTANDO I PIEDI DIETRO.**

- **ENTRATA**,PROGRAMMA AVANZATO,

PUNTI 0,60 LATERALE ALLA TRAVE SALITA IN APPOGGIO SULLA GAMBA INTERNA + 1/2GIRO ARRIVO GAMBA PROTESA DIETRO

DOMANDA: La gamba protesa dietro durante il giro può essere appoggiata o bisogna tenerla sollevata ? **NO NON PUO ESSERE APPOGGIATA.**

- **ENTRATA**,PROGRAMMA AVANZATO,PUNTI 0,70,CAPOVOLTA AVANTI (ARRIVO LIBERO)

DOMANDA: esecuzione specifica della capovolta: con arrivo libero si intende che la bambina può arrivare anche distesa? **DAL MOMENTO CHE IL ROTOLAMENTO COMPLETO E' UN ELEMENTO DEL MINI CODICE UISP, SI, PUO ARRIVARE STESA.** interrompendo così il rotolamento? e si può aggrappare sotto la trave durante il rotolamento? **Se la ginnasta rimane stesa nn può aggrapparsi sotto la trave, se fa il rotolamento completo si.**

Nella griglia del base non ci sono uscite acro. per le cat. 4° e 5° però è richiesta l'uscita acro, cosa devono fare? **L 'ACROBATICA IN USCITA è SOLO PER L'AVANZATO.FAREMO UNA SPECIFICA.**

## VOLTEGGIO

se la battuta non avviene simultaneamente con due piedi, ma prima con uno e poi con l'altro, il salto è considerato nullo come da codice? **NULLO COME DA CODICE** o applichiamo una penalità fissa?

- FRAMEZZO DA PUNTI 2 E DA PUNTI 2,50

DOMANDA: l'esecuzione del framezzo e conseguenti penalità.  
a livello di giuria come dobbiamo valutarlo (dinamismo, lunghezza ...)?

## FRAMEZZO

Frammezzo raccolto + pennello: arrivo direttamente sulle ginocchia o sul bacino p."0"

- Corpo al di sotto dell'orizzontale nel 1° volo: all'orizzontale : ok  
sotto L'orizzontale: - 0.10;  
sotto i 45°: - 0,30
- Mancanza di continuità tra la posa dei piedi e il salto in estensione (pennello): - 0,30
- La ginnasta non esegue il salto in estensione (pennello): - 1.00 p.

## 1° VOLO

- Primo volo breve e veloce per avere un secondo volo lungo e alto
- Angolo braccia/busto aperto secondo la tecnica del volteggio, braccia tese
- Una posizione leggermente arcata del corpo è ammessa ma deve essere in tenuta (è comunque preferibile una posizione del corpo neutrale – né arcata né squadrata – che permetta alla ginnasta di sviluppare poi il salto in più modi)
- Le gambe devono essere unite; una separazione delle gambe è un errore tecnico

## FASE DI APPOGGIO/ REPULSIONE

L'appoggio delle mani è contemporaneo. In questa fase dovrebbero vedersi le mani che si appoggiano al tappeto e il corpo teso dietro

## 2° VOLO

Richiamo le gambe, appoggio i piedi sul tappeto e stacco le mani e mi porto in posizione eretta o compio salto in estensione

Al volteggio tutti i salti sono su 40 cm salvo specifiche? **SI**

Nel volteggio la capovolta saltata nel base vale 2,50 e nell'avanzato 3,00... per caso nell'avanzato sarebbe il tuffo? **NO NON E' IL TUFFO E' CAPOVOLTA SALTATA.**

## DOMANDE GENERALI

Per le squadre non esiste base ed avanzato? **NO**

Nel corpo libero le squadre possono scegliere solo elementi dalla griglia s da 0,10 e da 0,20? **SI**

E' tassativa la scelta degli elementi a o b in base alle categorie o posso inserire più elementi b se le ragazze li sanno fare? **A PAGINA 16 DEL PROGRAMMA CI SONO SCRITTE LE VARIE ESIGENZE PER CATEGORIA. NON POSSO INSERIRE ELEMENTI DI VALORE PIU ALTO.**

Le categorie 4° e 5° sono 2 categorie distinte o sono una categoria unica? **NO SONO DUE CATEGORIE DIFFERENTI COME SPECIFICATO NELLO SPECCHIETTO A PAGINA 5 DEL PROGRAMMA**

Se la squadra contiene ragazze di entrambe le categorie è mix? **SI.E' SQUADRA MIX CON ALMENO DUE CATEGORIE DIFFERENTI**

Nell'eseguire un elemento ad esempio il ½ giro relevè su 2 piedi (punti 0,40) la bambina non va sull'avampiede ma lo esegue di tutta pianta, il giro non può essere declassato e dunque non viene assegnato, poiché è prevista l'esecuzione in relevè. In questo caso. il giudice non dà l'elemento e quindi toglie un punto per elemento mancante o in aggiunta deve togliere anche il valore dell'elemento (in questo caso 0,40 quindi in tutto tolgo 1 punto + 0,40) ? **ESATTO**

### **STICK-OUT**

Nel programma stick out c'è scritto fare un equilibrio una tenuta ....cosa si intende per tenuta.  
**ELEMENTO DI TENUTA DEL CORPO ES. CUCCHIAINO, TENUTA A PANCIA IN GIU....ECC**

Squadra mista stick out .... è possibile fare 1 sq mista ma se due bambine devono fare la stessa trave, e una è di seconda e una di terza, hanno esigenze di composizioni diverse..

**NON È SPIEGATO BENE E FAREMO UNA SPECIFICA.**

**SULLE GRIGLIE DELLA TRAVE NELL'ULTIMA PAGINA CI SONO 2 TABELLE , DOVE C'È SCRITTO DALLA TERZA IN POI, QUELLE ESIGENZE SONO DA CONSIDERARSI ANCHE PER LA SQUADRA MISTA.**

### **SPECIFICHE:**

- IL TEMPO PER IL COLLETTIVO STICK-IT E STICK-OUT VA DA 50 SECONDI A 1 MINUTO E 30 SECONDI
- PER IL PROGRAMMA STICK-IT STICK-OUT **SQUADRA MISTA** LE ESIGENZE DI COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI SONO NELLE SCHEDE DEGLI ATTREZZI.  
**TABELLA CON SCRITTO DALLA TERZA IN POI.**
- NEL PROGRAMMA TRADIZIONALE INDIVIDUALE, NELLA 4 E 5 CATEGORIA BASE L'USCITA A TRAVE NON È ACROBATICA.PER L'AVANZATO SÌ.