

Legale le ginnastiche

ACROBATICA

FAQ

26 settembre 2015

capovolta avanti arrivo a gambe tese.... qual è il metro di giudizio per assegnarla:?	Per assegnare la cap. avanti con arrivo a gambe tese il/la ginnasta deve essere risalito ed aver staccato le mani da terra (si assegna se è stata completata tre quarti di risalita)
Se il/la ginnasta nella risalita esegue un passo indietro quando ancora non ha completato l'arrivo,cosa succede?	La giuria assegna la penalità per insufficiente rotazione all'arrivo(0,10-0,30)
dalla seconda categoria in poi può essere utilizzata la capovolta avanti con arrivo a gambe tese come elemento B ...anche se non concesse dal programma?	Risposta:le capovolte codificate di valore A non possono essere utilizzate dalla seconda cat.iln poi. E' consentito l'utilizzo della capovolta avanti arrivo a gambe tese in quanto codificato elemento B e quindi utilizzabile per soddisfare l' EC richiesta dal programma
se spostato le mani nel primo elemento quanto perdo come penalità di esecuzione ?	p.0,10 ogni spostamento delle mani
se un'atleta esegue capovolta saltata cosa succede?	la capovolta avanti è un elemento che viene sempre riconosciuto con arrivo minimo in accosciata ... nel caso in cui l'atleta esegua una capovolta saltata saranno assegnate le penalità di esecuzione (NB la capovolta saltata e la capovolta avanti codificata sono considerati lo stesso elemento) ... la giuria nel conteggio degli elementi li riconosce come elementi uguali .
Caso 1)L'atleta deve eseguire come primo elemento verticale capovolta , raggiunge la verticale ma non riesce a scendere in capovolta quindi torna indietro,successivamente ripete la verticale capovolta,realizzandola proseguendo la serie Come ci si comporta ?	la giuria assegna caduta + interruzione di serie. Nel conteggio delle difficoltà la giuria conteggia la verticale capovolta come elemento di valore A (questa regola si applica solo per la verticale capovolta)
Caso 2) l'atleta esegue la verticale capovolta in mezzo alla serie. Se la fallisce cosa succede?	la giuria assegna caduta + interruzione di serie, e conteggio delle difficoltà la giuria non riconosce il VD dell'elemento fallito
Caso 3) l'atleta esegue la verticale capovolta in mezzo alla serie,la fallisce ma la ripete realizzandola con successo,cosa succede?	la giuria assegna caduta + interruzione di serie, nel conteggio delle difficoltà la giuria conteggia la verticale capovolta come elemento di valore A(questa regola si applica solo per la verticale capovolta)
Nelle verticali codificate nel mini CdP non è specificata la posizione di partenza....	Quando non sono specificate le posizioni di partenza si intendono libere.
Se nel salire in verticale di testa l'atleta striscia i piedi che penalità si applicano?	0,30 di urtare l'attrezzo + 0,50 di interruzione di serie

Se nel salire in candela l'atleta striscia le mani che penalità si applicano?	0,30 di urtare l'attrezzo + 0,50 di interruzione di serie
Mini trampolino lavoro indietro: i flic e i salti possono avere l'arrivo smezzato?	Si ma l'elemento unito o smezzato viene riconosciuto come elemento uguale , quindi in caso di ripetizione il secondo salto non verrà assegnato.
Abbigliamento	La ginnasta deve indossare un adeguato costume di gara, non trasparente, che abbia una linea elegante (<i>è consentito anche un body intero che copra le gambe fino alle caviglie</i>). Può indossare, sopra o sotto il costume, un fuseaux dello stesso colore e tessuto del body; - E' consentito l'uso di (pantaloncini) coulotte (lunghezza da 3 a 6 cm dal cavallo - stesso colore e tessuto del body (senza scritte).
Interruzione di serie	INTERRUZIONE DI SERIE ... se la ginnasta nell'eseguire il 2° salto ginnico o quelli successivi struscia il piede in terra perde la serie (p. 0,50).
Posa dei piedi nei salti ginnici	Nell'eseguire un salto spinta ad un piede quando la ginnasta chiude la seconda gamba per fare il salto successivo, l'appoggio può essere fatto davanti o dietro ... senza incorrere in penalità.
Scambiare i piedi prima dell'arrivo a terra nei salti cosacco e raggruppato	Salto cosacco – salto raggruppato la ginnasta prima dell'arrivo può scambiare i piedi senza incorrere in penalità.
La capovolta avanti e quella indietro per assegnare la serie come devono essere eseguite?	Come primo elemento possono partire a gambe tese, all'interno della serie devono avere partenza a gambe piegate.