

FAQ – FREQUENTLY ASKED QUESTION**UISP LEGINNASTICHE - SETTORE GAF****DOMANDE E RISPOSTE**

A Cura Del Gruppo Di Lavoro Gaf – Coordinatore Uisp Gaf Vacchini Sara – maggio 2014

Parte Generale

- una ginnasta arrivata seconda al campionato nazionale gaf uisp di mini prima 3 può fare mini prima 4?
ci sono le tabelle dei passaggi da consultare sul sito ed è obbligata a fare la categoria mini prima 4.
- volevo avere un chiarimento circa i campionati di ginnastica artistica femminile. nei programmi si parla di fase regionale-interregionale e nazionale, se ho capito bene non si accederà al nazionale direttamente dopo il regionale ma sarà obbligatorio passare alla fase interregionale? la procedura per accedere ai campionati nazionali è' quella di sempre per il settore istituzionale: fasi regionali che permettono l'accesso ai nazionali, non e' necessario disputare un campionato interregionale. il torneo uisp gaf invece è' una gara facilitata su 3 attrezzi che si disputa dal 2012/13, in via sperimentale, con una fase interregionale. i programmi e le normative legate all'accesso da parte di ginnaste fgi e agoniste gaf a questo e l'altro campionato sono sul sito: www.uisp.it/leginnastiche.
- penalità per suggerimento dell'allenatore: deve essere applicata dal presidente di giuria (punti 0,30) esatto
- abbigliamento scorretto: si ricorda che la penalità verrà applicata 1 volta soltanto al primo attrezzo dove la giuria nota l'irregolarità
- e' obbligatorio il body uguale nella gara a squadre? no, quindi non viene applicata la penalità da codice

Corpo Libero

- cl: salto raccolto e salto cosacco sono considerati lo stesso elemento a trave e corpo libero? non sono lo stesso elemento: il salto cosacco è differente dal salto raccolto, sia a tr che a cl
- cl: salto raccolto 360° da cdp 2013 aggiornato ad agosto 2013 è una A al corpo libero: è esatto utilizzarlo come tale? il valore del salto raccolto 360° a cl nel mini cdp uisp ha valore B fino alla terza cat e over
- cl: salto del gatto 360° da cdp 2013 aggiornato ad agosto 2013 è una A al corpo libero: è esatto utilizzarlo come tale? il valore del salto del gatto 360° a cl nel mini cdp uisp ha valore B fino alla terza cat e over
- cl: interruzioni di serie: le braccia possono caricare nelle serie ginniche con movimento indietro-avanti ? NO il movimento delle braccia avanti-dietro-avanti detto anche caricamento interrompe la serie, come richiesto dagli aggiornamenti del codice anno sportivo 2013/2014 .

- cl: a corpo libero l'arrivo dalla capovolta indietro a gambe divaricate e/o con la schiena "a tavolino", va bene? **va bene!**
- cl: nel caso in cui ci siano due serie acro per poter ripetere un elemento della prima serie acro nella seconda serie acro, dove lo devo inserire? all'inizio? alla fine? indifferentemente all'inizio o alla fine? dove vuoi
es: 1^ serie: rovesciata avanti + ruota, 2^ serie: posso solo ripetere la ruota.
ruota + ruota con un braccio oppure ruota con un braccio + ruota oppure vanno bene tutte e due? **vanno bene tutte e due le soluzioni proposte, va bene anche: rovesciata avanti ruota e rovesciata avanti ruota con una mano**
- cl: se un esercizio al corpo libero richiede: 3 salti ginnici + 2 B, ed eseguo un enjambee cambio (B); con quell'elemento soddisfo sia la B che uno dei salti ginnici, giusto? **si**
- cl: **in mini 3 open e mini 4 la verticale capovolta puo' essere utilizzata nelle serie acrobatiche e miste. dalla prima categoria in poi la verticale e capovolta può essere utilizzata solo nella serie mista (se eseguita a braccia tese). in seconda, terza e over è un elemento codificato A e....sempre se eseguito a braccia tese.**
- cl: leggendo le specifiche si dice: per comporre la serie mista la ginnasta deve utilizzare un elemento differente da quelli utilizzati per comporre le serie acro. quindi se nelle serie acro utilizzo la ruota, per es, non posso metterla nella sm? **esatto**

poi però si dice che si può fare gatto+ruota+ruota spinta e rov avanti+ ruota spinta..forse la regola vale solo se faccio sm staccata da quella acro?
la serie gatto+ruota+ruota spinta e' una serie mista e acrobatica in cui l'elemento centrale (ruota e' utilizzato per soddisfare le 2 ec - sm e sa (il codice dice che un elemento puo' essere utilizzato per soddisfare 2 ec).
nel caso in cui la ginnasta voglia utilizzare un elemento della serie (sopra) per comporre la seconda sa puo' utilizzare solo la ruota spinta (2° elemento acro della serie)
- cl:nel caso in cui la ginnasta voglia eseguire la seconda serie mista/acro utilizzando un elem acro della prima serie, questo deve essere il primo o il secondo.deve essere quello che non è inserito nella serie mista?
ruota + rondata + sissonne unito: serie acro e serie mista. in questo caso la serie mista e' l'ultima e la ginnasta per comporre la sa puo' solo utilizzare la ruota (1°elemento acro della serie)
- cl: la rondata è considerata un elemento laterale? **si**
- cl: la sforbiciata tesa assolve ancora alla ec di salto di grande ampiezza? **non puo' essere piu' utilizzata come salto di grande ampiezza...puo' essere utilizzata solo come salto ginnico**
- cl: la penalità di p. 0.50 per esercizio INCOMPLETO in tutte le categorie si applica anche nel caso in cui un elemento venga fatto ma non riconosciuto dalla giuria o solo nel caso in cui non venga proprio presentato?
la penalita' si applica sia che la ginnasta esegua l'elemento , ma la giuria non lo riconosce, sia che lo ometta
es: devo fare una B: la ginnasta esegue un enjambee cambio e non viene riconosciuto come tale; al termine dell'esercizio risulta che manca una B. la penalità si applica? **si**
la penalità va applicata una sola volta anche quando manca più di un elemento? **si, lo 0,50 una sola volta +' il valore degli elementi che mancano**
- cl 2^ cat: non è specificato se la s.a. deve avere fase di volo come in 3^ cat. quindi posso utilizzare anche rovesciate,ruote.....etc.
si è possibile utilizzare questi elementi
- cl: la rondata è elemento con fase di volo?
si è un elemento con fase di volo
- cl: 3^ cat s.a. è possibile utilizzare la ribaltata ad una gamba? **si certo**

- cl: 3^a cat s.a. è possibile utilizzare la ruota spinta come elemento con fase di volo? **no, per comporre una delle 2 sa della terza categoria gli elementi devono essere quelli "preparatori" del cdp. questi elementi sono: ribaltata, rondate, flic avanti, flic indietro.....**
- cl: capovolta indietro con arrivo in accosciata... la ginnasta stacca una mano da terra la rimette e successivamente stacca l'altra senza staccarle entrambe dal suolo ed arrivare in piedi - **la giuria non assegna l'elemento**
- cl: cosacco spinto ad un piede oppure a 2 ...sono lo stesso salto?
fino alla terza categoria ed over sono riconosciuti come 2 elementi differenti.
- cl: nelle linee acro dove è richiesto un salto, il suddetto salto deve essere spinto a due piedi o può anche essere spinto a un piede?
come da cdp spinto a 2 piedi perché solo quello spinto a 2 piedi si può utilizzare per la serie acrobatica.
- cl: nelle capovolte l'esecuzione durante il rotolamento (quindi non la fase di discesa o risalita) è richiesta a gambe tese?
nella fase di rotolamento la ginnasta dovrebbe stendere e poi piegare le gambe
- cl: e' possibile unire serie ginnica con serie mista (es: enjambee + salto del gatto + rovesciata avanti) o viceversa ? **si**
- cl: verticale d'impostazione + discesa in capovolta a braccia tese può essere considerata elemento A in 2° cat? ovvero la si può considerare come fosse una verticale + capovolta codificata dal minicodice uisp? **si perché la salita in verticale è libera**
- cl è valida come serie verticale 180°/360°+ cap ind alla vert braccia tese? **no. non può essere utilizzata perché dalla vert. e giri la ginnasta deve scendere in capovolta avanti con arrivo in piedi...ed è difficile attaccarci capovolta dietro alla verticale. per le serie miste o acrobatiche non si possono utilizzare le verticali. al corpo libero la verticale non è codificata ne sul mini cdp ne sul cdp 2013.**
- cl: se nell'eseguire la capovolta indietro la ginnasta arriva in accosciata e senza staccare le mani da terra ... esegue una coreografia dove stacca una mano in fuori per volta e poi la rimette in appoggio al suolo come ci si comporta?
l'elemento non viene assegnato
- cl: verticale oppure rovesciata avanti o indietro, se la ginnasta sposta le mani nella verticale e poi prosegue il movimento correttamente (capovolta o rovesciamento) in quale penalità incorre? **la ginnasta verrà penalizzata di pt 0.30 + le falli generali e nel caso sia il primo elemento di una serie acrobatica o mista le ec sono comunque assegnate**
- cl: nella verticale capovolta quando mi rialzo la completa distensione del ginocchio prima di una rovesciata avanti o una ruota interrompe la serie?
la ginnasta deve smezzare la capovolta e andare direttamente in affondo stendendo contemporaneamente le gambe
- cl: lo spostamento delle mani nella capovolta indietro prima di alzarmi ha una penalità di 0.30? **spostamento delle mani pt. 0.30 di mancato rotolamento, 0.30 di salita stentata se avviene prima dello svincolo della testa... mentre se stacca le mani e poi le riappoggia è caduta? se avviene dopo che la ginnasta ha svincolato il capo e si sta rialzando viene assegnata una caduta**
- cl: se la capovolta dietro alla verticale viene eseguita in serie mista o acrobatica a braccia piegate viene riconosciuto l'elemento acrobatico a, ma non viene assegnata la serie

Parallele

- pa: norme sul giudizio dello slancio intermedio.
dalla mini prima alla seconda categoria nel caso di esecuzione di kippe, oppure mezzo giro (dopo infilata a uno o a due), oppure giro addominale con arrivo in tenuta (piedi avanti oppure piedi dietro)..e successivamente chiusura delle gambe avanti per slanciarle indietro ed eseguire l'elemento successivo, la penalita' da apportare e' solo quella di p. 0,10.

in terza categoria ed over nel caso di esecuzione di kippe, giro addominale, con arrivo in tenuta (piedi avanti oppure piedi dietro)..e successivamente chiusura delle gambe avanti per slanciarle indietro ed eseguire l'elemento successivo, la penalita' da apportare e' solo quella di p. 0,10.

per assegnare la penalita' di p. 0,50 (slancio intermedio) la ginnasta deve eseguire all'arrivo dalla kippe o altro elemento una apertura indietro delle gambe seguita da una chiusura avanti per slanciare di nuovo le gambe indietro ed eseguire l'elemento successivo.(doppia presa di slancio o doppio caricamento, le gambe si muovono)
- pa: se una ginnasta esegue piu' di uno slancio intermedio prima di un movimento viene assegnata la penalita' di 0.50 conteggiando il numero di slanci consecutivi eseguiti? **no, la penalita' di 0.50 viene assegnata una volta soltanto, ma viene ripetuta se lo slancio intermedio si ripete all'interno dell'esercizio.**
- pa: la ginnasta nell'esecuzione del fioretto in uscita dallo staggio basso sbatte con i glutei sulla pedana usata per l'entrata,ma riesce ad eseguire comunque l'elemento come viene considerato questo errore? **viene assegnata una caduta sull'attrezzo di pt 1.00 e vengono sommati tutti i falli di esecuzione dell'elemento che viene assegnato.**
- pa: in 3^a cat. alle parallele devo utilizzare lo slancio alla verticale come A al posto di kippe breve per avere le 5 A, perché non posso utilizzare 2 volte il giro addominale (sullo staggio basso e su quello alto) come faccio nella 2^a categoria: è esatto? **si**
- pa: 3 cat - le 5 A devono essere differenti: kippe staggio basso, ochetta, giro addominale indietro, kippe staggio alto e fioretto con mezzo giro d'uscita è un esercizio completo? **si**
- pa: a parallele se faccio kippe in entrata staggio basso, kippe breve e kippe per salire staggio alto posso contare 3 elementi a? **no, conto solo 2 a perche' la kippe breve non e' un elemento codificato ne sul cdp fig ne sul mini cdp uisp**
- pa: seconda categoria, se non utilizzo la kippe per salire allo staggio alto che penalità prendo? **non viene soddisfatta l'ec quindi perdo 0.50 . l'esercizio parte da 4.50 se non mancano altre ec o elementi.**
- pa - alle parallele, come vengono considerati stalder, endo, tarzan e tempo di capovolta non alla verticale? non ho piu' trovato specifiche su questo..
si declassa l'elemento da c a b ecc...con assegnazione delle penalità come da cdp.
- pa: 2^a cat, ec: salto in piedi sullo staggio basso e salire allo staggio alto in appoggio in tempo di kippe. nel caso in cui la ginnasta appoggi un piede per volta prima di eseguire l'elemento per salire allo staggio quali penalità si assegnano? **la ginnasta perde l'ec p. 0,50 + assegnazione falli generali.**
- pa: 2^a categoria: la ginnasta esegue il giro addominale indietro allo staggio basso, salta in piedi sullo sb e si tira allo staggio alto per eseguire un altro giro addominale indietro... i 2 elementi fatti sono da considerarsi eseguiti di seguito? **no perché la ginnasta interrompe la continuità cambiando staggio basso- staggio alto**
- pa: il giro di pianta viene assegnato sempre
(penalità per gambe piegate all'arrivo 0,10-0,30-0,50)

- pa: seconda categoria posso ripetere due elementi ma non di seguito, quindi kippe in entrata +fucs + kippe va bene oppure no?
no perche' la giuria conta 2 kippe di seguito...devono essere staccate da un giro addominaleo altro elemento la fucs non è un elemento
- pa: entrata in battuta in pedana, se la ginnasta effettua dei rimbalzi o dei passi sulla pedana prima della battuta qual è la penalità? **facilitazione pt 0.30**

Trave

- tr: il pennello flessio 180° è sul codice fgi è una a? **si**
- tr: si possono considerare elementi con fase di volo le rondate, i ribaltati e i flic? **si**
- tr: in terza categoria per comporre la serie mista a trave si può usare la capovolta? **Si**
- tr: posizione contatto, e' stato adottato il seguente criterio : fino alla 3^a cat anche con elemento (es. capovolta), dalla 4^a cat che fa riferimento al codice, necessariamente ci deve essere un passaggio coreografico per fissare la posizione del corpo a contatto con l'attrezzo (spiegazione di novella p. all'aggiornamento sul nuovo cdp) va bene? **si esatto**
- tr: la ruota come uscita alla trave è valida come a solo in mini 4? perchè nel mini codice non c'è e allora posso usarla anche in 1^a categoria?
e' un elemento codificato nel programma gaf ed utilizzabile solo in mini 3 ed in mini 4. e' possibile utilizzare la ruota in prima categoria in uscita, ma non assolve alla richiesta di a acrobatica in quanto elemento non codificato.
- tr: – mini 3 open – mini 4 - nell'eseguire la ruota d'uscita la ginnasta può arrivare in posizione costale ?
si
- tr: 1^a categoria - se la ginnasta non presenta l'elemento in differente direzione ma ha tutte le difficoltà richieste perde il valore dell'elemento in differente direzione?
**no, alla ginnasta deve essere tolto l'ec del lavoro in differente direzione ed il vd di questo esercizio e' p. 4,50.
nessuna penalita' relativa agli elementi mancanti se ha soddisfatto quelli richiesti dal programma.**
- tr: **elemento di valore b - squadra tenuta 2" eseguita come entrata cdp 1.206 codificata di valore b, anche se eseguita con partenza da seduti nel corso dell'esercizio. si considera come elemento acrobatico(cdp).**
- tr: nello scorso programma a trave era necessario effettuare almeno due percorsi, è ancora così? se sì, la penalità è sempre uguale? **non esiste piu' la regola e non c'e' penalita'**
- tr: in mini3, mini4 e prima c'è penalità come da codice per mancanza di movimento vicino alla trave (contatto) e per più di un mezzo giro su due avampiedi? **si (vedere penalita' specifiche)**
- tr: **l'elemento del c.d.p 1.107 a trave (entrata in squadra > longitudinalmente alla trave + verticale + scendo in capovolta) puo' > essere utilizzato in 2° cat per soddisfare: un elemento a -si certo, ec elemento acro lavoro avanti – si, ec numero 4 se la verticale viene tenuta 2 secondi? si**
- tr: se una ginnasta di 4^a categoria esegue come entrata alla trave la capovolta avanti (da c.d.p.), deve alzarsi in piedi o può anche fermare il rotolamento e passando le gambe divaricate in fuori portarsi prona sulla trave.....etc,etc?

il cdp 2013 non specifica l'arrivo della capovolta e quindi può essere utilizzata con

l'arrivo sdraiato dalla 4 cat . in poi. nelle categorie dove si utilizza il mini cdp (dalla mini 3 open alla over) è specificato che le capovolte devono terminare in piedi, se le capovolte terminano non in piedi non viene assegnato il vd

- tr: nella serie mista in trave è possibile utilizzare la verticale come elemento acrobatico? ad esempio verticale (gambe in divaricata sagittale) e pennello?
no, la verticale nelle serie puo' essere utilizzata solo se seguita dalla discesa in capovolta (es. vert.capovolta + pennello)
- tr: 5^ categoria, serie ginnica di 2 elementi ginnici differenti, di cui un salto con divaricata di 180°, la divaricata può essere sia sagittale che frontale, o in posizione carpiata divaricata? si come da cdp 2013

volteggio e trampolino

- volt: se la ginnasta esegue il salto su tappetoni, cubone o tavola ad altezza errata rispetto a quanto indicato in base alle fasce di età, la penalità da applicare è' di pt.2.00 dal vd
- volt – prima categoria- in caso d'esecuzione di un verticale con arrivo supino (invece di una ribaltata) : si declassa il salto assegnando p. 1,00 di penalità per salto declassato. per arrivo supino si intende che la ginnasta ha provato ad arrivare in piedi ma non è riuscita nell'intento.
- volt: la ruota con l'arrivo a due piedi viene ancora considerata e valutata come una rondata? si
- tramp: cosa si intende per mancanza di presalto?
significa che non puo' partire da fermo ma come al volteggio deve fare passo + slancio di una gamba avanti per arrivare a piedi uniti sul trampolino ecc.... in che casi si applica questa penalità? se la ginnasta parte da ferma oppure il presalto e' quasi inesistente la fase di presalto entra quindi nella valutazione della giuria? si..solo se non c'e'
come ci si comporta nel caso di rincorsa senza panca e nel caso di rincorsa con la panca, vista la differenza che le due condizioni determinano nell'esecuzione del presalto? allo stesso modo
- tramp: i salti con divaricata a 135° se non assolvono alla richiesta non vengono assegnati (salto divaricato, salto divaricato con ½ giro, salto carpiato divaricato, salto carpiato divaricato con ½ giro, enjambee sul posto), il salto divaricato verra' riconosciuto pennello, con penalita' di pt 0.30 di gambe divaricate solo se queste non superano con l'apertura la larghezza delle spalle
- tramp: il salto enjambee' pari deve essere eseguito con la simultanea apertura sagittale delle gambe tese, se la ginnasta esegue il salto piegando e poi stendendo la gamba avanti quanto viene penalizzata? in caso di utilizzo della tecnica piego-stendo della gamba avanti la penalita' di 0.30