

## FAQ UISP GAF, 2 Marzo 2016

### RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI – Candela e Capovolta a trave

#### – Elemento Candela

La candela è raggiunta quanto il corpo è in allineamento.

Margini di tolleranza: allineamento dei piedi entro i 10° (si riconosce l'elemento senza penalità)

Posizione dei piedi entro 30° (si riconosce l'elemento con pen. 0,30)

Posizione dei piedi > 30° (elemento non assegnato)

#### – Elemento Capovolta

Nella capovolta si deve vedere il rotolamento del corpo durante l'esecuzione dell'elemento.

Penalità p. 0,10 per il rotolamento

Penalità p. 0,30 per il rotolamento se durante l'esecuzione la ginnasta si aggrappa con le mani sotto la trave, distende il corpo sull'attrezzo e successivamente si rialza

### ESIGENZE PER LA DIVARICATA – Salti ginnici a trampolino

- Nei salti con apertura gambe richiesta a 135°, il salto viene riconosciuto con apertura fino a 90° ma con pen. - 0,30 (con apertura gambe inferiore a 90° il salto non si riconosce più)
- Nei salti con apertura gambe richiesta a 160°, il salto viene riconosciuto con apertura fino a 135° ma con pen. -0,30 (con apertura gambe inferiore a 135° il salto non si riconosce più)

### CORPO LIBERO

**D:** 2° Categoria: le 2 serie acrobatiche richieste dal programma (1EC e 2 EC) possono essere unite?

**R: ! LE SERIE ACROBATICHE IN SECONDA CATEGORIA NON POSSONO ESSERE UNITE PERCHE' IL PROGRAMMA CHIEDE ESPRESSAMENTE 2 SERIE ACROBATICHE DI 2 ELEMENTI DIFFERENTI.**

**D:** Nella serie diretta, in caso di ESITAZIONE tra gli elementi della serie, questa viene riconosciuta?

**R: SI, VIENE RICONOSCIUTA CON UNA PENALITA' DI p. 0,10 PER RALLENTAMENTO**

**D:** la serie ginnica indiretta può essere collegata alla serie ginnica diretta? Componendo quindi una serie da tre elementi per soddisfare entrambe le esigenze (as es. enjambe + salto del gatto + chassé + sforbiciata tesa)?

**R: SI E' POSSIBILE**

**D:** Nella serie ginnica indiretta, questa viene riconosciuta se tra gli elementi ginnici si eseguono semplici passi veloci per collegare gli elementi?

**R: SI, VIENE RICONOSCIUTA CON UNA PENALITA' DI p. 0,10 o p. 0,30 PER RALLENTAMENTO**

**D:** Nella SG indiretta a corpo libero, la serie salto del gatto + chassé + assemble + pennello (spinta e arriva su due piedi) si assegna?

**R: NO L'ASSEMBLE' INTERROMPE SEMPRE LA SERIE..**

**D:** Nella SG indiretta a corpo libero, il salto pennello lo posso utilizzare come primo elemento della serie? Es. pennello (spinta e arrivo su due piedi) chassè e salto del gatto?

**R:** NON SI PUO' UTILIZZARE. DOPO IL PENNELLO INFATTI SI POSSONO ESEGUIRE SOLO SALTI CON SPINTA A 2 PIEDI (ESEMPIO: PENNELLO + RACCOLTO, PENNELLO + SISSONE...) E QUESTE SONO TUTTE SERIE DIRETTE

**D:** Nella SG indiretta, posso utilizzare come primo elemento della serie un salto con spinta a due piedi, mentre per il secondo elemento un salto spinta ad 1 piede?

**R:** SI PUO' UTILIZZARE SOLO SE IL SALTO ESEGUITO COME PRIMO ELEMENTO ARRIVA SU 1 PIEDE (esempio: sisonne + chassè + enjambe)

**D:** Nella serie indiretta, posso utilizzare l'assemble, quindi: passo composto enjambe + passo composto, assemble salto raccolto?

**R:** NO, L'ASSEMBLE NON SI PUO' UTILIZZARE PERCHE' INTERROMPE LA SERIE. CHIUDERE I PIEDI DOPO AVER FATTO LO CHASSE' O UTILIZZARE L'ASSEMBLE PER COLLEGARE UN ALTRO ELEMENTO INTERROMPE LA SERIE.

Per collegare gli elementi si possono utilizzare passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassè, tour chainè - L'obiettivo è creare uno schema di grande spostamento fluido – i salti e i giri su 2 piedi non sono ammessi perché sono statici. (CDP FGI GAF 2013)

**D:** Elemento, verticale + capovolta. Se dopo la verticale la ginnasta non esegue la capovolta ma torna indietro, può ripetere l'elemento?

**R:** SI, PUO' RIPETERE L'ELEMENTO VERTICALE + CAPOVOLTA PERCHE' CON LA PRIMA VERTICALE ESEGUITA SENZA CAPOVOLTA NON SI RICONOSCE NESSUN VD (come se non avesse eseguito nulla)

**D:** Prima Categoria: La serie acrobatica rovesciata avanti + tic tac, è permessa?

**R:** E' PERMESSA, MA E' FACILE PERDERE LA SERIE SE NON MOSTRA CONTINUITA' POICHE' L'ELEMENTO TIC TAC PREVEDE UN'ANDATA E UN RITORNO CHE FA ESSERE L'ELEMENTO POCO FLUIDO. SICURAMENTE PIU' FLUIDA E' LA SERIE TIC TAC + ROVESCATA INDIETRO

**D:** 3<sup>a</sup> Categoria: la 1EC richiede una linea ACRO diretta minimo 2 elementi differenti ENTRAMBI con fase di volo. Se gli elementi eseguiti sono più di 2 (es. rondata + flic + salto oppure rondata + flic unito + flic smezzato) la ginnasta in quali penalità incorre?

**R:** L'IMPORTANTE E' CHE ESEGUA ALMENO 2 ELEMENTI DIFFERENTI, SE NE ESEGUE DI PIU' NON C'E' PENALITA'.

N.B. DOPO NUMEROSE PROBLEMATICHE, IL COORDINATORE DEL GRUPPO GAF HA DECISO DI RICONOSCERE DIFFERENTI, FINO ALLA 3<sup>a</sup> CATEGORIA, IL SALTO GINNICO COSACCO SPINTA A 1 PIEDE E COSACCO SPINTA A 2 PIEDI.

DALLA 4<sup>a</sup> CATEGORIA, INVECE, SARANNO VALUTATI COME STESSO ELEMENTO COME INDICATO DAL CDP GAF 2013 (rif. Art. 7.2.1)

## PARALLELE

**D:** Dalla Miniprima 3 alla Seconda categoria, se la ginnasta si ferma dopo ogni elemento, come vengono penalizzate queste pause?

**R:** NON VENGONO PENALIZZATE LE SINGOLE PAUSE, MA SI APPLICA LA PENALITA' DI p. 0,10 PER MANCANZA DI RITMO DURANTE TUTTO L'ESERCIZIO.

**D:** Seconda Categoria. La ginnasta esegue salto in piedi sullo staggio basso, si attacca allo staggio alto e dopo aver oscillato scende e termina l'esercizio. Come viene penalizzata?

**R:** PRENDERA' ZERO, PER ESERCIZIO NON CONFORME ALLA RICHIESTA DI LAVORO SU DUE STAGGI IN QUESTA CATEGORIA

**D:** Seconda Categoria. La ginnasta esegue salto in piedi sullo staggio basso, si attacca allo staggio alto e cade. Riceve l'aiuto dell'allenatore per risalire allo staggio alto e termina l'esercizio. Quali penalità riceve?

**R:** RICEVERA' LA PENALITA' DI P. 1,00 PER CADUTA + LA PENALITA' DI P. 0,50 PER NON AVER SODDISFATTO LA EC DI SALITA IN APPOGGIO ALLO STAGGIO SUPERIORE (L'ESERCIZIO PARTE DA P 4,50 SE NON MANCANO ALTRE EC E/O ELEMENTI)

**D:** Seconda Categoria. La ginnasta può eseguire l'esercizio solo sullo staggio basso?

**R:** IN QUESTA CATEGORIA L'ESERCIZIO ESEGUITO SOLO SULLO STAGGIO BASSO NON VIENE VALUTATO, LA GINNASTA PRENDERA' ZERO.

**D:** Seconda Categoria. La ginnasta appoggia i piedi sullo SB e salta semplicemente in appoggio sullo SA senza eseguire né capovolta, né kippe. Viene riconosciuta la EC 2 di salire in appoggio sullo staggio alto?

**R:** NON VIENE RICONOSCIUTA LA EC (CON PENALITA' P. 0,50 PER PERDITA EC) - PER PASSARE ALLO STAGGIO ALTO LA GINNASTA DEVE ESEGUIRE UNA KIPPE OPPURE UN PASSAGGIO CON LA CAPOVOLTA COME INDICATO DA PROGRAMMA UISP (IN QUESTO CASO L'ESERCIZIO RICEVERA' UN VD PARI A P. 4,50 SE NON MANCANO ALTRE EC E/O ELEMENTI)

**D:** Nell'esecuzione dello slancio, per determinare la posizione dello slancio cosa bisogna guardare?

**R:** BISOGNA VALUTARE L'ALTEZZA DELLA POSIZIONE PIU' BASSA DEL CORPO CHE DEVONO ESSERE I PIEDI COME RICHIESTO DA PROGRAMMA (piedi sopra lo staggio e naturalmente tutto il corpo)

**D:** GRIGLIA SLANCI SECONDA CATEGORIA: come vengono penalizzati gli slanci in questa categoria se non sono richiesti per soddisfare nessuna EC?

**R:** PER NON PRENDERE NESSUNA PENALITA' GLI SLANCI DEVONO ESSERE ESEGUITI ALL'ORIZZONTALE. SLANCI NON ALL'ORIZZONTALE MA CON MARGINE DI TOLLERANZA DA 10° A 30° PENALITA' p. 0,10 OLTRE I 30° PENALITA' p. 0,30

**D:** Categoria Mini Prima 4: Se la ginnasta esegue un giro addominale indietro per assolvere all'EC1, può eseguire anche un giro addominale avanti per assolvere all'EC3?

**R:** SI, PUO' FARLO. GIRO ADDOMINALE INDIETRO E GIRO ADDOMINALE AVANTI SONO DUE ELEMENTI DIFFERENTI

**D:** Elemento Mezza volta. L'esecuzione della mezza volta prevede lo slancio prima?

**R:** SI L'ESECUZIONE CORRETTA DELL'ELEMENTO PREVEDE LO SLANCIO ALL'ORIZZONTALE PRIMA DELLA MEZZA VOLTA

**D:** Come viene penalizzato lo slancio eseguito prima della mezza volta?

**R:** SE ESEGUITO ALL'ORIZZONTALE NESSUNA PENALITA'. SE CON I PIEDI SOPRA LO STAGGIO PENALITA' p. 0,10 – SE CON I PIEDI SOTTO LO STAGGIO PENALITA' p. 0,30

N.B. Nel caso in cui la ginnasta fallisse l'esecuzione di un elemento per salire allo staggio alto e dopo la caduta riceve l'aiuto dell'istruttore per risalire: non sarà riconosciuta l'EC di salire sullo staggio alto, riceverà penalità di p. 1,00 per caduta e se elemento non riceverà alcun VD di riconoscimento

## TRAVERE

**D:** Quanti cambi di direzione deve eseguire la ginnasta durante l'esercizio (avanti, laterale, dietro)?

**R:** SONO SUFFICIENTI DUE CAMBI DI DIREZIONE

**D:** Nel cambio di direzione laterale o indietro la ginnasta deve necessariamente effettuare uno spostamento o è sufficiente aprirsi?

**R:** NON E' OBBLIGATORIO NESSUNO SPOSTAMENTO

**D:** Nella serie mista capovolta avanti + salto pennello: se nell'esecuzione della capovolta la ginnasta rallenta e si ferma più di 2 secondi, la serie viene considerata interrotta?

**R:** NO SI PENALIZZA CON p. 0,10 PER RALLENTAMENTO OPPURE CON p. 0,30 SE LA GINNASTA DISTENDE IL CORPO NELLA CAPOVOLTA E POI SI ALZA

**D:** Terza categoria. SG composta da 2 elementi differenti di cui uno spinto ad un piede con apertura di 180°. Il salto con spinta ad un piede deve essere obbligatoriamente eseguito con apertura a 180°?

**R:** SI ESATTO

**D:** Per comporre la SG in 4<sup>a</sup> 5<sup>a</sup> categoria, devo utilizzare due salti differenti entrambi spinta a 1 piede?

**R:** LA SG IN 4<sup>a</sup>, 5<sup>a</sup> CATEGORIA DEVE ESSERE COMPOSTA DA 2 ELEMENTI DIFFERENTI DI CUI 1 SPINTO AD UN PIEDE (CHE DEVE OBBLIGATORIAMENTE ESSERE QUELLO CON APERTURA A 180°), L'ALTRO COME SI VUOLE

**D:** Per comporre la SG in 4<sup>a</sup> D e 6<sup>a</sup> categoria, devo obbligatoriamente utilizzare due salti differenti entrambi spinta a 1 piede?

**R:** In 4<sup>a</sup> D e 6<sup>a</sup> C entrambi i salti devono essere spinta a 1 piede, in 6<sup>a</sup> A/B come indicato da CdP Gaf 2013

**D:** Elemento verticale + capovolta. E' obbligatorio passare le braccia vicino alle orecchie in alto prima di appoggiare le mani sulla trave in avanti?

**R:** LA TECNICA ADOTTATA PER L'ESECUZIONE NON SI PENALIZZA

**D:** 4<sup>a</sup> categoria. La Serie Mista può essere composta da Salto del Gatto + Rondato (valore B)?

**R:** NO, IL SALTO DEL GATTO NON PUO' ESSERE UTILIZZATO IN QUESTA CATEGORIA PERCHE' RICONOSCIUTO SOLO SUL MINICODICE UISP E QUINDI UTILIZZABILE FINO ALLA 3<sup>a</sup> CATEGORIA. GLI ELEMENTI CHE SI POSSONO UTILIZZARE PER COMPORRE GLI ESERCIZI DALLA 4<sup>a</sup> CATEGORIA SONO QUELLI INDICATI NEL CDP GAF FGI

## **VOLTEGGIO**

**D:** Salto verticale con repulsione. Se la ginnasta esegue verticale e arriva supina senza repulsione, come si penalizza?

**R:** VENGOLO TOLTE TUTTE LE PENALITA' DI ALTEZZA, LUNGHEZZA, ESPLOSIVITA' DELLA SECONDA FASE DEL SALTO + PENALITA' PER EVENTUALI FALLI DI TENUTA, MA NON C'E' PENALITA' PER DECLASSAMENTO DEL SALTO

**D:** Salto ribaltata. Quando il salto viene declassato e quando si ritiene fallito?

**R (salto declassato):** SE LA GINNASTA ARRIVA DAL SALTO PRIMA CON PRECEDENZA DEI PIEDI E POI SDRAIATA SUI TAPPETI, SI APPORTA LA PENALITA' DI p. 1,00 PER DECLASSAMENTO

**R (salto fallito):** SE LA GINNASTA ESEGUE UNA VERTICALE E ARRIVA SDRAIATA SUI TAPPETI SENZA PRECEDENZA DEI PIEDI, IL SALTO NON VIENE VALUTATO PERCHE' CONSIDERATO UNA RIBALTATA FALLITA

**D:** Mini Prima categoria: se la ginnasta esegue verticale arrivo supina (senza repulsione) quali sono le penalità, il salto si declassa?

**R:** NO, IL SALTO NON SI DECLASSA MA SI ASSEGNANO TUTTE LE PENALITA' DI ALTEZZA (p. 0,50) LUNGHEZZA (p. 0,30) ESPLOSIVITA' (p. 0,50) E LE PENALITA' RELATIVE ALL'ATTEGGIAMENTO DEL CORPO E FALLI DI TENUTA.

## **GENERALITA'**

- ✓ Chi lo scorso anno ha gareggiato nella categoria 4<sup>a</sup> D (ex 6<sup>a</sup>D), quest'anno potrà accedere alla 5<sup>a</sup> categoria (anche 5<sup>a</sup> specialità)
- ✓ Chi lo scorso anno ha gareggiato in 4<sup>a</sup> categoria, quest'anno potrà accedere alla 4<sup>a</sup> specialità
- ✓ Gli esercizi che sono mancanti di elementi A,B,C,... ma completi di tutte le EC otterranno comunque il Bonus di p. 0,50 (si assegna anche con caduta)
- ✓ Nelle categorie 3<sup>a</sup> specialità, 4<sup>a</sup> specialità, 5<sup>a</sup> specialità, 4<sup>a</sup> categoria e 5<sup>a</sup> categoria SOLO all'attrezzo VOLTEGGIO non è previsto il bonus , mentre sugli altri attrezzi è previsto come da programma