

Bologna, 25 gennaio 2017

## CORPO LIBERO:

**D** quarta categoria: il salto richiesto dalla 2a EC deve essere spinto a 2?

**R** **SI, ESATTO** (si ricorda che il salto deve essere unito a un altro elemento acrobatico)

**D** quarta categoria: l'EC dell'uscita può essere anche la linea acrobatica senza salto?

**R** **NO PERCHE PER DEFINIZIONE DA C.d.P. FIG GAF LA LINEA ACROBATICA E' FORMATA DA MINIMO DUE ELEMENTI CON FASE DI VOLO COLLEGATI DIRETTAMENTE, UNO DEI QUALI DEVE ESSERE UN SALTO.**

**D** quarta categoria: nel caso di un esercizio con una sola linea acrobatica (esempio: rondata+flic+salto dietro) la ginnasta perde sia l'EC di una linea acrobatica, sia l'EC dell'uscita?

**R** **PERDE L'EC 1 (pen.-0,50), PERDE L'EC DELL'USCITA (pen. -0.50) E PERDE IL BONUS (pen. -0,50)**

**D** Sesta D e sesta C: le EC 2, 3 e 4 devono essere soddisfatte inserite in linee acrobatiche?

**R** **In sesta le EC 2,3 e 4 devono essere soddisfatte all'interno delle linee acrobatiche. Alcuni esempi possono essere:**

1) rondata+flic +salto teso indietro/ribaltata+salto raccolto avanti: queste sono 2 linee acrobatiche che soddisfano le esigenze del lavoro avanti dietro e nel conteggio degli elementi il salto avanti raccolto si conteggia come elemento dell'uscita

2) rondata+flic +salto teso indietro/salto teso avanti questo esercizio presenta solo una linea acrobatica corretta, non viene assegnata la EC della differente direzione e non si conteggia il valore del salto teso come elemento dell'uscita e si assegna la penalità di esercizio senza uscita P. 0,50

3) rondata+flic +salto teso indietro/salto teso avanti/ rondata flic salto dietro raccolto: queste sono 2 linee acrobatiche che NON soddisfano le esigenze del lavoro avanti dietro e nel conteggio degli elementi il salto dietro raccolto si conteggia come elemento dell'uscita

## **Terza categoria**

**D** La ginnasta deve eseguire l'esercizio obbligatoriamente su tutto il tavolato, o può eseguirlo anche in diagonale o sulla linea?

**R.** Dalla 3<sup>a</sup> categoria e 3<sup>a</sup> specialità, l'esercizio deve essere eseguito con le direzioni sul quadrato. Se la ginnasta esegue l'esercizio sulla diagonale oppure in linea incorre nella penalità di p. -0.30 per facilitazione. Se la ginnasta esegue l'esercizio sul quadrato occupando solo una parte (o angolo) di questo, riceverà una penalità di p. -0.10

## **TRAVE**

**Dalla 4<sup>a</sup> CATEGORIA** la serie ginnica a trave deve essere eseguita con un collegamento di almeno due elementi ginnici differenti, di cui 1 salto (TRANNE GLI HOP) con divaricata di 180° (sagittale o laterale) o in posizione carpiata divaricata.

Sono considerati salti HOP i salti ginnici spinta a 1 piede e arrivo sullo stesso o su 2 piedi per i quali non è richiesta la divaricata 180°— C.d.P. FIG gaf 2017 2020

Per il salto con divaricata 180°, si possono utilizzare enjambée (nr 1.101 e nr 2.201 del Cdp FIG gaf), enjambée cambio (nr 2.305 del CdP FIG gaf), Johnson (nr 2.306 del Cdp FIG gaf) e tutti gli altri salti con divaricata 180° definiti come "leap" nel CdP FIG gaf 2017 2020.

Il secondo salto della serie deve essere scelto tra tutti i ginnici indicati nel CdP FIG gaf 2017 2020, facendo attenzione alle categorie che richiedono l'esecuzione di 2 salti entrambi con spinta a 1 piede.

**D** Tutti i salti ginnici spinta a 2 piedi se eseguiti in posizione laterale invece che in posizione trasversale, ricevono 1 VD maggiore o solo quelli segnati con un puntino nella tabella dei salti?

**R.** Tutti i salti con spinta a 2 piedi, se eseguiti in posizione laterale invece che in posizione trasversale, ricevono 1 VD maggiore, ma se lo stesso elemento è eseguito sia in posizione trasversale che laterale, il VD sarà assegnato una sola volta seguendo l'ordine cronologico (pag. 17 CdP FIG gaf 2017 2020)

**D** L'entrata in capovolta (nr 1.207 del CdP 2017 2020) può essere eseguita con la rincorsa e battuta in pedana prima di appoggiare le mani sulla trave ed eseguire la capovolta?

**RSi possono eseguire dei passi prima della battuta in pedana**

**D** e la stessa entrata può essere preceduta da un pennello e rimbalzo in pedana?

**R si può fare ma con penalità di facilitazione p. -0.30**

**D** La verticale (nr 4.103 del Cdp 2017 2020) mantenuta 2" può essere eseguita anche a gambe divaricate o necessariamente a gambe chiuse?

**R non è indicato la posizione delle gambe, vanno bene tutte e due le possibilità.**

**D** Sesta Categoria: Gli AC acrobatici devono essere con rebounding?

**R Si, ESATTO**

## VOLTEGGIO

Esecuzione del salto Rondata + avvitamento su AL 180° nella seconda parte del salto (nr. 1.21 del CdP FIG gaf 2017 2020, VD p. 2.80)

**Per non incorrere in penalità di rotazione sull'AL, la rotazione nel primo volo deve essere completa a 180°, così come la rotazione nel secondo volo, arrivo schiena alla tavola.**

**Il salto viene riconosciuto con penalità p. -0.10 anche con rotazione nel primo volo superiore a 135° ma inferiore a 180°**

**Se la ginnasta esegue solo 90° di rotazione nel primo volo (appoggio delle mani a ruota) e nel secondo volo e arriva di spalle alla tavola, viene riconosciuto rondata (nr. 1.20 del CdP FIG gaf 2017 2020) con pen. p -0.30 per rotazione incompleta nel primo volo e tutte le pen. per precisione della rotazione sull'AL nella seconda parte del salto.**

Esecuzione del salto Rondata + avvitamento su AL 360° nella seconda parte del salto (nr 1.22 del CdP FIG gaf 2017 2020, VD p. 3.00)

**Il salto viene riconosciuto con penalità p. -0.30 se la ginnasta esegue nel primo volo una rotazione sull'AL da 90° (appoggio delle mani a ruota) a 135° oppure con penalità p. -0.10 con rotazione oltre 135° ma inferiore a 180°**

## **GENERALITA'**

**D** la penalità per mancanza di uscita viene applicata solo per le categorie dove non c'è l'ec dell'uscita? La sommiamo alle penalità E o la togliamo dal punteggio finale?

**R LA PENALITA' PER MANCANZA DI USCITA da CdP FIG gaf(p. -0,50) si applica in 6ª categoria (4ªD 6ªC 6ªA/B) e viene detratta dal punteggio finale come penalità neutra.**

**Nelle categorie fino alla 5ª perdono la EC dell'uscita pen. -0.50 + il bonus -0.50**

**D** la penalità per superamento del tempo di caduta è di 0,30?

**R ESATTO.**

In tutte le categorie, dalla mini prima 3 alla 6ª si possono utilizzare gli elementi presenti nelle tabelle del C.d.P. FIG gaf 2017 2020

FINO ALLA TERZA CATEGORIA e TERZA SPECIALITA', la UISP considera DIFFERENTI tutti gli elementi ginnici e acrobatici catalogati con numeri differenti nella Tabella degli elementi del CdP FIG gaf 2017 2020 e tutti gli elementi ginnici e acrobatici catalogati con lo stesso numero se eseguiti con spinta di 1 o 2 piedi, con arrivo su 1 o 2 piedi, con l' appoggio di 1 o 2 mani

Esempi:

- cosacco con spinta di 1 piede è differente da cosacco con spinta di 2 piedi.

- a corpo libero: enjambée sul posto con spinta di 2 piedi è differente da sisonne

Ribaltata arrivo su 2 piedi è differente da ribaltata arrivo su 1 piede

Flicflac unito (arrivo su 2 piedi) è differente da ficflac smezzato (arrivo su 1 piede)

DALLA QUARTA CATEGORIA, si seguono le direttive del CdP FIG gaf 2017 2020 sul riconoscimento degli Elementi Uguali e Differenti (sez. 7)

**APPLICAZIONE DELLE PENALITA' PER NON SODDISFARE I REQUISITI TECNICI NEGLI ELEMENTI GINNICI (rif. Sez.9 per l'elenco dei falli negli elementi ginnici).**

QUESTE PENALITA' DI POSIZIONE DEL CORPO DEVONO ESSERE APPLICATE IN TUTTE LE CATEGORIE UISP, DALLA MINI PRIMA 3 ALLA 6^ CATEGORIA

**Per errori di deviazione dalla posizione del corpo (esecuzione ideale dell'elemento) richiesta negli elementi ginnici il massimo delle penalità cumulabili per deviazione dalla posizione del corpo richiesta non può superare -0.10 ; p. -0.30 p. -0.50**

Le penalità per la **deviazione dalla** posizione del corpo comprendono:

- **mancanza di divaricata**
- **gambe flesse**
- **piedi non in estensione**
- **penalità per la posizione del corpo in elementi specifici (elencate nel 9.3)**

**Sono escluse da queste penalità:**

**altezza p.0,10-0,30**

**precisione p. 0,10**

**sbilanciamento all'arrivo p. 0,10-0,30-0,50**

Esempi:

- 1) **Enjambée:** valutazione del salto fino alla PRIMA categoria: Requisiti richiesti apertura **a 135°**  
La ginnasta lo esegue con divaricata da 90° a 135° e piega la gamba dietro..  
**La giuria applicherà le penalità UISP di -0.30 se eseguito con apertura da 90° a 135° e apporterà altre eventuali penalità per falli come ad esempio gamba piegata da p. 0,30 e assegnerà la penalità max da p. 0,50 + i falli relativi all'altezza, precisione e sbilanciamenti.**
- 2) **Enjambée:** valutazione del salto dalla SECONDA categoria: Requisiti richiesti apertura 180°  
La ginnasta lo esegue con divaricata a 160°, la giuria apporterà la penalità di p. -0.10 e gamba semipiegata da p. 0,10 assegnerà p. 0,10 + i falli relativi all'altezza, precisione e sbilanciamenti.
- 3) **Enjambée cambio:** Requisiti richiesti slancio della gamba libera min 45° e slancio della gamba libera tesa.  
**Se la gamba di slancio è semiflessa o lo slancio è insufficiente si riconosce il VD e si applicano le penalità di posizione del corpo -0.10 -0.30 -0.50**

Fino alla prima categoria, l'ampiezza del salto è sufficiente a 135°. Dalla seconda categoria, se la divaricata è da 135° in poi si riconosce il salto assegnando penalità p. 0,10-0,30; non si riconosce nessun valore al salto con divaricata inferiore a 135°.

- 4) Enjambée ad anello: Requisiti richiesti Posizione ad arco e testa reclinata, gamba av. all'orizzontale e piede dietro alla sommità della testa.  
Se la gamba avanti è sotto l'orizzontale e la gamba ha il piede all'altezza delle spalle, la giuria riconosce il VD e applica le penalità di posizione del corpo -0.10 -0.30 – 0.50  
Il salto viene riconosciuto se c'è arco dorsale e capo rovesciato e/o piede all'altezza delle spalle. Se mancano questi requisiti si riconosce un altro salto ginnico (enjambée). Se la divaricata è insufficiente (meno di 135° non si riconosce nulla).

#### **INGRESSO GINNASTE FGI AI CAMPIONATI UISP GAF**

**D.** se la ginnasta in FGI gareggia nel circuito silver individuale come LA, e poi nel campionato di serie D gareggia con me LB, per il passaggio alle gare UISP, deve accedere seguendo i criteri di accesso di LA o LB?

**R.** deve seguire l'accesso indicato per i passaggi Silver LB

**D.** se la ginnasta in fgi fa sia Gare silver che trampolino, si seguono i criteri di accesso SILVER-UISP?

**R.** Si deve seguire l'accesso in uisp in base al livello più alto in fgi tra gare Silver e Minitrampolino

**D.** se la ginnasta ai campionati nazionali UISP 2016, si è classificata entro le prime cinque nella categoria miniprima4 specialità, quest'anno può partecipare facendo miniprima4 individuale?

**R.** le specialiste seguono lo stesso criterio delle partecipanti al campionato individuale, per cui dalla mini prima4 alla 2^ specialità dovrà partecipare alla prima categoria (specialità o programma completo sui quattro attrezzi).

GRUPPO NAZIONALE DI LAVORO

SETTORE GAF

COORDINATRICE NAZIONALE DEI SETTORI

PAOLA MORARA