

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^a categoria e 3^a 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^a 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