

Bologna, Novembre 2018

### **Bozza Programmi a.s. 2018 2019 - domande e risposte**

**ERRATA CORRIGE (domande risposte Ottobre 2018)**

#### **CORPO LIBERO 3 CATEGORIA**

Serie Acrobatica di 2 elementi differenti preparatori, presi dal CdP FIG GAF: ne basta anche uno solo come la rondata?

Per assolvere alla EC della serie acro di 2 elementi differenti è sufficiente che almeno 1 di essi sia preparatorio e scelto all'interno del CdP FIG GAF aggiornato.

### **Domande e risposte, Novembre 2018**

#### **Domande regione EMILIA ROMAGNA:**

##### **GENERALITA'**

Il bonus viene assegnato se la ginnasta esegue tutti gli elementi richiesti e tra gli elementi ho almeno un valore B? **Esatto.**

Esiste un numero limita di elementi B e C per ogni esercizio oppure no? **Esiste un numero limite ed è specificato nella versione definitiva del programma**

## CORPO LIBERO

1^ categoria:

- e' possibile eseguire capovolta avanti + pennello + enjambee sul posto per assolvere serie mista e ginnica ? **Si, è possibile.**
- nelle serie acrobatiche posso ripetere un elemento? **Si, un elemento all'interno delle due serie acrobatiche può essere ripetuto.**
- per elemento con fase di volo si possono considerare ruota spinta/saltata, rondata e ribaltata? **Le ruote spinte e/o saltate non sono considerati elementi con fase di volo**
- serie ginnica diretta e indiretta le posso ancora unire come lo scorso anno giusto? **Si, esatto.**
- Es. cosacco + gatto + passo composto + enjambee? **Cosacco (spinta ad un piede) + salto del gatto + passo composto + enjambee, eseguiti in questa successione, assolvono all'unione della serie ginnica diretta con quella ginnica indiretta.**

4^ categoria

- combinazione di piroette: va bene eseguire giro 360° e giro 720°? **Si va bene, sono due elementi differenti.**
- nelle serie acrobatiche si può ripetere un elemento? **Un elemento all'interno delle serie acrobatiche può essere ripetuto.**

3^ categoria

Le due serie acrobatiche, posso assolvere entrambe le esigenze con una sola diagonale? **No, il programma Uisp GAF non prevede l'unione delle serie acrobatiche**

Con l'esecuzione di ribaltata a 1 + rondata + salto indietro, si assolve alla ege della serie acro con i 2 elementi preparatori, ma anche a quella dei 3 elementi e il salto acrobatico spinto a 2 piedi senza appoggio delle mani? **Non è possibile. Con questa esecuzione, si assolve solo ad una delle linee acrobatiche + alla ege del salto acrobatico spinto a 2 piedi senza appoggio delle mani.**

## TRAVE

1^ categoria:

- l'elemento acro a scelta nella verticale non è indicata la tenuta (che invece è specificata in 2^ e 3^)questo significa che si assolve l'esigenza anche con la verticale di passaggio? **Se non è specificato sul programma la tenuta 2", è possibile eseguire anche la verticale di passaggio per assolvere la EC dell'elemento a scelta.**
- l'uscita ruota + salto in estensione è ruota arrivo sulla trave e salto in estensione indietro per scendere? **Esatto.**
- la squadra 180° in entrata è richiesta un posizione particolare delle mani alla partenza? l'elemento viene riconosciuto quando il bacino termina la rotazione o si guardano anche le mani? **Non è permesso l'appoggio delle mani in posizione laterale, l'elemento viene riconosciuto se il bacino termina la rotazione; nel momento in cui il bacino ricade sulla trave il giro si considera terminato.**

4^ categoria

- l'elemento ginnico in posizione laterale ..posso fare qualunque salto da codice purché sia eseguito lateralmente? **I salti ginnici che si possono eseguire in posizione laterale sono quelli con spinta a due piedi presenti nel CdP FIG GAF**

- serie mista l'elemento B è indifferente che sia l'acro o il ginnico giusto? **Esatto**

Rovesciata + enjambee con spinta a due piedi, assolve all'ege della serie mista con elemento B? **Esatto, l'elemento di valore B in questo caso è l'enjambee con spinta a due piedi**

- elemento acro in differente direzione: entrambe le direzioni devono essere soddisfatte con elementi eseguiti sulla trave? **Esatto**

Rovesciata indietro sulla trave e salto avanti di uscita assolvo l'ege o anche l'acro avanti / laterale deve essere fatto sulla trave? **Entrambi gli elementi devono essere eseguiti sopra la trave**

## PARALLELE

1^ categoria

- uscita codificata B dal momento che è ammesso salire con l'appoggio dei piedi alternati le ginnaste che salgono con entrambi i piedi ma a gambe piegate vengono penalizzate (intendendo solo la penalità delle gambe ed escludendo tutte le altre) o la salita è libera? **Nella versione definitiva del codice, se la salita è eseguita con l'appoggio alternato dei piedi l'elemento viene riconosciuto con VD A, mentre se la salita è di slancio con appoggio simultaneo dei piedi l'elemento viene riconosciuto con VD B.**

e sempre per lo stesso elemento, qual è l'esecuzione corretta dell'oscillazione? **L'esecuzione corretta prevede il tempo di frustata e la risalita del bacino - L'oscillazione deve essere più ampia possibile (pen. p.-0,10 per ampiezza oscillazione avanti o dietro sotto l'orizzontale)**

## Domande Regione Liguria:

### TRAVE

Mini Prima 3 / Mini Prima 4

Ruota in uscita + pennello. La ruota prevede l'arrivo a terra? **L'uscita in ruota + salto in estensione a trave prevede l'arrivo della ruota sulla trave e il salto in estensione con arrivo a terra.**

E le penalità? **Rispetto alle penalità relative all'esecuzione della ruota (braccia e/o gambe piegate, chiusura angolo delle anche) e del salto in estensione (body shape), si valuta l'eventuale interruzione o rallentamento nell'unione dell'elemento ruota con il salto in estensione.**

Domande Regione Toscana:

## **TRAMPOLINO**

Categoria mini 3A:

I salti vengono eseguiti sul posto senza uscire dal trampolino per la partenza da punti 4 esatto?

**Non è esatto, il programma spiega che l'ultimo salto della successione, il salto pennello con ½ giro (180°), deve arrivare sul tappetone**

Per partire da punti 5 quindi si dovrà eseguire un terzo rimbalzo sul trampolino per eseguire l'uscita del salto con la rotazione di 360°?

**Il salto ginnico in uscita con rotazione 360° deve essere eseguito in SUCCESSIONE a quelli eseguiti precedentemente.**

## **TRAVE**

Categoria mini 3:

Eseguendo il ponte o la candela assolvo nello stesso momento sia all'EC di tenuta che all' EC acrobatico?

**Se il ponte o la candela sono tenuti 2", la ginnasta assolve sia alla EC di tenuta che alla EC dell'elemento acro richiesto dal programma. Se gli elementi non sono tenuti 2", la ginnasta assolve solo alla EC dell'elemento acro (come indicato nel codice UISP)**

## **CORPO LIBERO**

Categoria mini 3:

La serie mista non può cambiare direzione ?

**Nell'eseguire la serie mista la ginnasta può cambiare direzione.**

Es. Rovesciata indietro+ pennello 1/2 giro+ capovolta avanti non si può fare? **Si può fare (E' una serie impegnativa per questa categoria, per una ginnasta che riesce ad eseguire le rovesciate e a costruire una serie mista come quella descritta, il suggerimento è di inserirla in una categoria più consona alle sue capacità)**

Categoria mini 3 mini 4 e prima categoria:

Le capovolte possono essere eseguite solo nelle serie miste o anche nelle acrobatiche?

**Possono essere eseguite solo all'interno delle serie miste.**

Prima categoria: Tra gli elementi con fase di volo oltre a rondata e ribaltata, sono idonee anche ruota spinta, ruota saltata e tuffo e capovolta?

**No, gli elementi con fase di volo sono quelli preparatori del CdP FIG GAF e quindi: rondata, ribaltata, flic avanti e flic indietro**

## Domande Regione Lombardia:

### **VOLTEGGIO**

#### Categoria Terza

Lo yamascita normale non si può fare? visto che non rientra nè nei salti da 5, nè in quelli da 5,50?

Nella versione definitiva del programma si è provveduto ad abbassare il valore dei salti per partire da p. 5,50; la ginnasta, infatti, potrà scegliere di eseguire i salti presenti nel CdP FIG GAF a partire da p. 2.40 a p. 2.80

Quarta e Quinta categoria

non c'è bonus? **Esatto, non è previsto il Bonus.**

### **PARALLELE**

#### Categoria Mini Prima 3 e Mini Prima 4

Il passaggio gamba dev'essere eseguito in tenuta staccata dalla parallela? **Non è permesso eseguire il passaggio appoggiando la gamba sullo staggio e staccando successivamente le mani**

Il movimento oscillo avanti e indietro può esser preso dallo staggio basso? per poi attaccarci la kippe x risalire? **E' possibile utilizzare l'elemento "Oscillazione avanti e ritorno" anche per la salita in kippe allo SS**

In caso affermativo, viene riconosciuto: l'elemento B dell'oscillazione + A della kippe + EC salita staggio ss con kippe?

**Viene riconosciuto il VD dell'elemento "oscillazione avanti e ritorno" (come indicato sul codice UISP), il VD della kippe (come indicato sul codice UISP), viene assegnata la EC del passaggio allo SS dove richiesto dal programma UISP.**

Lo slancio per esser preso come elemento può essere comunque inseriti in un elemento? es fioretto? se si posso inserirlo anche in slancio appoggio i piedi salto giù o mi attacco allo ss ?

**Per ottenere il riconoscimento dell'elemento, lo slancio deve essere eseguito in ampiezza come descritto nel codice uisp e solo nel caso in cui venga collegato ad un altro elemento differente (es. fioretto) la ginnasta ottiene il riconoscimento dei due elementi distinti (slancio + fioretto)**

**Nel caso di slancio e posa dei piedi simultanea sullo SB per saltare a terra, poiché lo slancio rientra nella descrizione di questa uscita, viene riconosciuto solo il VD dell'uscita.**

**Nel caso di slancio e posa dei piedi per spostarsi allo SS, lo slancio riceve il riconoscimento del VD**

## TRAVE

L'elemento salto raccolto con rotazione 180° è una B da cdp se lo faccio laterale diventa c come da cdp?

Esatto, tutti i salti ginnici codificati con spinta a due piedi se eseguiti in posizione laterale acquistano 1 VD maggiore.

Uscita ruota +pennello: la ruota va fatta con arrivo unito sulla trave o a terra?

La ruota prevede l'arrivo dei piedi sulla trave, mentre dall'esecuzione del salto in estensione la ginnasta deve arrivare con i piedi a terra

## CORPO LIBERO

Terza categoria

Da come scritto sembrerebbe che nella serie acro da 2 non si possano inserire i salti, è così o è scritta errata?

All'interno della serie acrobatica di 2 elementi, 1 obbligatoriamente deve essere un elemento preparatorio mentre l'altro a scelta, purchè differenti

EC fase di volo senza appoggio delle mani: si possono fare solo salti avanti o indietro niente ruote senza o ribaltate senza?

Esatto, il programma specifica infatti che l'elemento debba essere con spinta a due piedi (ruote senza mani o ribaltate senza mani non assolvono alla EC)