



**UISP NAZIONALE
STRUTTURA DI ATTIVITA' GINNASTICHE**

Bologna, Ottobre 2018

Bozza Programmi a.s. 2018 2019 – domande e risposte

Domande regione LOMBARDIA:

CATEGORIA MINI PRIMA 3 OPEN B – parallele

D. La ginnasta esegue uno slancio all'orizzontale. Assolve alla EC dello slancio dietro a gambe unite e/o divaricate ed ottiene anche il riconoscimento dell'elemento di valore A?

R. Esatto. In queste categorie, il codice UISP codifica lo slancio all'orizzontale elemento di valore A. Se la ginnasta lo esegue correttamente, oltre ad ottenere il VD dell'elemento, le viene assegnata anche la EC richiesta nel programma.

Domande regione TOSCANA:

GENERALITA':

E' concesso indossare un body con una manica lunga ed una senza maniche senza incorrere in nessuna penalità?

L'utilizzo del body così descritto è concesso in UISP, tenendo comunque presente che le scollature devono impedire la visibilità della biancheria indossata (spalline reggiseni ...)

VOLTEGGIO - MINI PRIMA 3 OPEN A, MINI PRIMA 4

Quali sono i criteri per giudicare i salti: presalto ruota a volteggio, ma anche la rondata con il pennello arrivo in pedana, evitando il rischio di avere tutti i punteggi uguali

Nella parte relativa alle ANNOTAZIONI (non ancora pubblicata) viene riportato un prospetto dettagliato di tutte le penalità per ogni tipologia di salto, proprio per non incorrere nella problematica dei punteggi uguali

Probabilmente le penalità del salto verticale, del capovolto, della rondata ma anche del salto avanti hanno molte meno penalità

Sempre dal prospetto delle penalità inserito nelle ANNOTAZIONI, si vede come questi 3 salti abbiano più penalità rispetto ai precedenti.

Per ottenere il bonus in MINI PRIMA 3 la ginnasta deve obbligatoriamente eseguire due salti differenti da p. 5.00?

Nella versione "definitiva" dei programmi, già elaborata, per ottenere il BONUS in questa categoria a volteggio è sufficiente eseguire almeno 1 salto, dei 2 richiesti, da p.5 (entrambi i salti devono essere differenti)

TRAMPOLINO – CATEGORIA MINI PRIMA 3 OPEN A

L'esecuzione dei salti ginnici in successione come descritti può risultare complessa da eseguire per le ginnaste di questa categoria.

Questo nuovo programma è voluto essere stimolante e quindi anche "innovativo" per le ginnaste ed i tecnici, su tutte le categorie, su tutti gli attrezzi. L'obiettivo è quello di arrivare alla fine del percorso (campionati nazionali) con gli esercizi corretti, avendo a disposizione il tempo necessario per poterlo fare.

Come funziona il bonus a parallele, trave e corpo libero, come vanno usati gli elementi di difficoltà superiori a quelli richiesti?

Il bonus lo si assegna nel caso in cui la ginnasta esegua tutti gli elementi richiesti dal programma (es. 4^ cat corpo libero 8 elementi, di cui 3 ginnici + 3 acrobatici +2 a scelta). Per determinare il bonus, si sommano gli elementi aventi la difficoltà di maggior valore (minimo B) eseguiti dalla ginnasta.

Fino alla terza categoria, è stato indicato un numero massimo di elementi per il calcolo del bonus.

CORPO LIBERO

La serie mista può essere unita alla serie acrobatica?

Sì, si può unire la serie mista a quella acrobatica come da direttive del CdP FIG GAF aggiornato *“un elemento non può essere ripetuto per assolvere una seconda EC, ma può assolvere a due EC differenti”*

N.B. Nel caso di due serie acrobatiche all'interno dell'esercizio, un elemento può essere ripetuto nelle due serie. La serie Mista può essere unita ad una serie Acro però, in questo caso, l'eventuale elemento di unione delle due serie NON deve essere quello che si ripete nella seconda serie acrobatica.

TRAVE – MINI PRIMA CATEGORIA

L'elemento ponte tenuto 2" soddisfa la EC dell'elemento di tenuta?

Esatto, soddisfa la EC dell'elemento di tenuta e il riconoscimento del VD dell'elemento come indicato nel Codice UISP

Domande regione EMILIA ROMAGNA:

TRAVE

La verticale 2" la considero un elemento.

Esatto, la verticale è considerata elemento acrobatico, viene riconosciuto il VD dell'elemento come da codice UISP, può essere utilizzato per soddisfare la EC dell'elemento a scelta nelle categorie dove è richiesta ma, nelle categorie che lo richiedono, non può assolvere alla EC dell'elemento acrobatico in differente direzione perchè è elemento statico.

Perché non inserire negli elementi anche capovolta dietro alla verticale visto che ci sono molti elementi avanti ma pochissimi dietro e chi non ha la rovesciata può avere più difficoltà.

La capovolta dietro alla verticale è codificata elemento acrobatico dal CdP FIG GAF (nr 4.205) e può essere utilizzata per la composizione degli esercizi.

Ampiezza non c'è mai l'obbligo di spinta ad un piede quindi come ampiezza posso mettere il sisonne. **Esatto.**

Gli stessi salti frontali se li faccio laterali sono diversi.

Fino alla terza categoria, i salti ginnici con spinta a due piedi se eseguiti sia in posizione laterale che trasversale vengono considerati differenti

Posso usare verticale + capovolta e capovolta avanti per le serie?

Fino alla quinta categoria, per la composizione delle serie si possono utilizzare le verticali + capovolte, le capovolte e tutti i rotolamenti codificati come acrobatici nel CdP FIG GAF in vigore.

CORPO LIBERO

Ampiezza non c'è mai l'obbligo di spinta ad un piede quindi come ampiezza posso mettere il sisonne.

Si può utilizzare il sisonne, ma, se eseguito all'interno della serie ginnica indiretta (Es. Prima Categoria UISP), la ginnasta lo deve eseguire come primo salto della serie per non interromperla.

Pivot lo posso considerare come un salto ginnico o rimane solo un elemento.

All'esecuzione corretta del pivot viene attribuito il riconoscimento dell'elemento ginnico (no salto ginnico) come indicato dal codice USP o CdP FIG GAF; non può essere inserito nella serie ginnica.

4 CATEGORIA

Combinazione di 2 pivot differenti deve essere in serie o posso aggiungere un passo – l'esecuzione ha particolari esigenze?

Le due piroette devono essere collegate direttamente, senza passi tra un elemento e l'altro, è concesso un piccolo demipliè per collegare gli elementi. I giri su una gamba eseguiti internamente ed esternamente sono considerati elementi differenti se collegati direttamente AD ECCEZIONE dei giri in passè o con la gamba sotto l'orizzontale.

3 e 4 CATEGORIA

Non posso usare verticale e capovolta per le serie ma posso capovolta avanti?

In queste categorie, per la composizione delle serie acrobatiche non si possono utilizzare nè verticali + capovolta, nè capovolte avanti. Fino alla terza categoria questi elementi ottengono il riconoscimento del VD come indicato nel codice UISP e possono essere utilizzati per la composizione della serie mista.

5 CATEGORIA

La differente direzione la posso assolvere con ribaltata a 1

No, come indicato da programma, in questa categoria l'elemento in differente direzione deve essere un salto acrobatico spinto a 2 piedi inserito in una linea acrobatica.

PARALLELE

MINI 4

Il giro addominale è considerato elemento A visto che nel cdp FIGI è A?

Sì, esatto. Fino alla 3^a categoria, se il VD di un elemento non è indicato nel codice UISP, si fa riferimento al CdP FIG GAF aggiornato.

PRIMA CATEGORIA

Per ciò che riguarda le uscite codificate “A” “B” è un modo per distinguerle o hanno due valori diversi? (A 0.10 e B0.20)

Gli elementi eseguiti nell'esercizio (anche le uscite) ottengono il riconoscimento del VD (0.10, 0.20, 0.30...) in base alla loro codifica (A, B, C, ...) indicata nel codice UISP o nel CdP FIG GAF aggiornato e quindi si distinguono per il diverso valore attribuitogli.

Gli elementi kippe e fucs kippe sono lo stesso elemento.

Sono lo stesso elemento.

4 CATEGORIA

Per il cambio di staggio, la ginnasta può eseguire una kippe allo SS? Si può evitare fioretto stacco?

Esatto, per soddisfare alla EC del cambio di staggio la ginnasta può eseguire la kippe.

TRAVE

MINI4

La candela tenuta 2”/ ponte 2” possono essere considerati anche elementi acro?

Esatto, come indicato nel codice UISP questi elementi vengono riconosciuti come acrobatici.

PRIMA

se eseguo un salto indietro di uscita mi vale come elemento acro di differente direzione?

Se non specificato nel programma, l'elemento acrobatico in differente direzione può essere eseguito liberamente in entrata, sopra la trave o in uscita. In questa categoria è consigliato, considerato l'utilizzo della trave bassa, non eseguire uscite in salto o di valutare il percorso della ginnasta in un' altra categoria.

SECONDA

½ giro su dx e ½ su sx può essere sostituito da giro intero (B 0.20)?

Non può essere sostituito. L'elemento ½ giro su dx + ½ giro su sx deve essere eseguito per soddisfare la EC ma NON riceve nessun valore, come indicato sul Codice UISP

Gli elementi elencati a scelta sia ginnici che acro da cdp di valore "B" soddisfano già la Ec dell'elemento B? Se la ginnasta esegue un elemento di valore B?

Esatto, un elemento infatti può soddisfare a più di una esigenza.

Se eseguo un elemento di valore C dal cdp Uisp mi soddisfa la Ec dell'elemento di valore B? Cioè una C può sostituire l'elemento di valore B?

Esatto, un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore.

4° CATEGORIA

Con l'entrata a trave in capriola posso collegare un salto in modo da fare la serie mista o devo per forza fare entrambi gli elementi sopra la trave?

Nelle categorie dove è possibile eseguire la Serie Mista (elemento acrobatico collegato ad un elemento ginnico o viceversa) questa EC può essere soddisfatta anche collegando un elemento Acrobatico eseguito in entrata ma non è possibile eseguirla con un elemento eseguito in uscita.

CORPO LIBERO

MINI 4

Nella serie di tre elementi è possibile fare verticale capovolta + ruota + ruota 1 mano o in alternativa ruota+ruota 1mano+verticalecapovolta

Si possono eseguire entrambe le serie, a livello di fluidità di esecuzione è preferibile la prima.

E' possibile unire serie ginnica indiretta con serie ginnica diretta? Es. ch enjambee + ch + gatto+ raccolto

Si, è possibile.

MINI 3

E' possibile fare ginnico+ acro+ acro o bisogna avere l'ordine riportato nel programma?

Per la composizione della serie mista in questa categoria è necessario attenersi alle indicazioni date dal programma.

SECONDA CATEGORIA

Il programma richiede tre acro + tre ginnici +2 scelta

Es.

giro intero

Sisonne+ chassè+ enjambee + gatto +ruota (unione della serie ginnica diretta + indiretta + serie mista)

Ruota 1 mano + ruota (serie acro di 2 elementi)

Rondata + flic +salto (serie acro di 3 elementi)

Posso ripetere l' elemento ruota senza essere penalizzata visto che le ec sono tutte soddisfatte?

Poichè **“un elemento non può essere ripetuto per assolvere una seconda EC, ma può assolvere a due EC differenti”**, la ripetizione della seconda ruota eseguita nella linea acro di 2 elementi non ottiene nessun VD. Non riconoscendo il valore di questo elemento, la ginnasta incorre nella penalità di p. -0.50 (perdita EC della serie acro)

TERZA

Quali sono gli elementi preparatori del CdP FIG in vigore che il programma richiede per eseguire una linea acro di due elementi differenti?

Per elementi preparatori si intendono gli elementi: rondate, ribaltate, flic avanti e flic flac indietro indicati nel CdP FIG GAF in vigore ai nr 3.106, nr 3.105 e nr 3.107 rispettivamente (non sono considerati elementi con fase di volo e preparatori le ruote spinte e/o saltate perché codificate nel Codice UISP)

Nella serie indiretta ginnica posso collegare gli elementi anche con 1 passo composto più altri 2 passi?

Certo, purchè i 2 passi non siano rallentati; è necessario creare uno spostamento tra i due salti ginnici (sono ammessi passi di corsa, saltelli, passi composti...)

E' possibile eseguire la serie di 3 elementi con il Tik Tak? (Es: Bilancino+ Rov. Indietro + flick smezzato)

E' possibile perché sono tutti elementi differenti come richiede la EC

Cosa s'intende per serie acrobatica con elementi preparatori?

Gli elementi preparatori sono gli elementi con fase di volo (rondate, ribaltate, flic flac...) ruota spinta e ruota saltata non sono considerati elementi con fase di volo e non sono preparatori.

Ne basta anche uno solo come la rondata?

La EC della serie acro di 2 elementi, richiede espressamente che la linea acrobatica sia composta da 2 elementi differenti scelti entrambi tra gli elementi preparatori del Codice UISP o del CdP FGI in vigore

GENERALITA'

Il valore di partenza è di 15 come faccio ad ottenere il bonus (a parte volteggio dove è specificato con l'esecuzione di due salti diversi)

Per ottenere il bonus, l'esercizio deve risultare completo nel nr degli elementi richiesti dal programma e viene conteggiato sommando il valore degli elementi di difficoltà più alti (minimo B) eseguiti all'interno dell'esercizio.

COMPOSIZIONE ESERCIZIO: elementi in più rispetto ai richiesti possono essere uguali.

Se uguali, gli elementi eseguiti non vengono conteggiati perchè non ricevono nessun riconoscimento (VD) dalla giuria.

COMPOSIZIONE dell'esercizio: il valore di partenza lo determino in base alle difficoltà che inserisco (A,B,C) per il bonus

L'esercizio che risulta essere completo nelle EC e nel nr degli elementi richiesti parte da p. 5,00 - il valore del bonus viene aggiunto se l'esercizio risulta completo nel nr degli elementi e conteggiato sommando il valore degli elementi di difficoltà più alti (minimo B) eseguiti all'interno dell'esercizio.

Nei vari programmi notiamo l'assenza di richieste dei valori degli elementi, solo in pochi casi, anche nelle categorie più alte (valore A, B, C ecc dell'elemento), verranno aggiunti?

Se non indicato nelle EC, per avere un esercizio completo con valore di partenza p. 5,00 è sufficiente che gli elementi richiesti dal programma siano di valore A. Elementi di valore superiore (a partire da elementi con valore B) sono necessari per il conteggio del bonus.

Non essendoci più in programma la categoria OVER, chi lo scorso anno gareggiava in 3 specialità in quale categoria può gareggiare?

Chi lo scorso anno gareggiava in 3[^] specialità (ex OVER), deve mantenere la stessa categoria e gareggiare sul programma di 3[^] (proprio per questo, rispetto allo scorso anno, il programma di questa categoria è semplificato. Es corpo libero)

Alcuni elementi non sono nel codice punteggi uisp che valore hanno (es enjambee cambio, raccolto ½, giro addominale etc, capovolta entrata alla trave, enjambee 180 gradi)?

Per gli elementi non presenti sul Codice UISP, si fa riferimento al valore indicato nel CdP FIG GAF aggiornato. Si ricorda infatti che per la composizione degli esercizi si possono utilizzare tanto gli elementi presenti nel codice UISP quanto quelli presenti nel CdP FIG GAF

Flic unito e flic indietro smezzato si possono considerare due elementi differenti?

Fino alla 3[^] categorie il flic unito e il flic smezzato sono considerati elementi differenti

La serie mista sisonne +ruota è considerata una serie mista visto che la gamba libera diventa quella di attacco?

Viene considerata una serie mista

Domande Regione LIGURIA:

Al volteggio i salti dove c'è scritto presalto ecc vanno presi dal presalto da fermi oppure rincorsa + presalto.

L'esecuzione di questi salti è libera, possono essere eseguiti con ppu (partenza piedi uniti) o con passi di rincorsa + presalto.

Come funzionano i bonus e fino a quanto si arriva nella loro attribuzione.

L'esercizio che risulta essere completo nelle EC e nel nr degli elementi richiesti parte da p. 5,00 - il valore del bonus viene aggiunto se l'esercizio risulta completo nel nr degli elementi e conteggiato sommando il valore degli elementi di difficoltà più alti (minimo B) eseguiti all'interno dell'esercizio. Fino alla 3[^] categoria viene indicato un nr minimo di elementi utili per il conteggio del bonus, mentre dalla 4[^] nessun limite.

*** **

-Non è riportato che un elemento può soddisfare più di una esigenza:

nelle Annotazioni di Giuria (prima pagina), viene evidenziato che un elemento può soddisfare più di una esigenza, con riferimento al CDP FIG GAF aggiornato.

- prima categoria CL: visto che gli elementi acrobatici richiesti sono tre, si intende che le serie acrobatiche possono contenere elementi già eseguiti?

In questa categoria, nel momento in cui la ginnasta esegue la linea acro di 3 elementi differenti, assolve alla EC richiesta dal programma e ai 3 elementi acrobatici richiesti dal programma.

Inoltre se la ginnasta esegue vert. cap + pennello + pennello 1/2, assolve sia la mista sia la ginnica diretta? **Esatto**

Nella serie mista l'elemento acro può essere uno già eseguito nelle serie acro?

No, perché come da direttiva del Cdp FIG GAF “un elemento può soddisfare più di una esigenza, ma non può essere ripetuto per soddisfare a più esigenze”.

- Per la capovolta avanti arrivo in piedi, si intende con tutte le varianti, come scritto per quella indietro, quindi cap av arrivo a gambe tese va bene?

La UISP indica partenza e arrivo della capovolta avanti in piedi (minimo in accosciata), gambe unite.