

PROGRAMMI PROMOZIONALI GAF 2011/12
PRECISAZIONI 1 22/12/2011

PAG.10

COMPOSIZIONE ESERCIZIO COLLETTIVO

4 COLLABORAZIONI (a libera scelta fra attive o passive)

Per collaborazione si intende il contatto (attivo o passivo) fra due o più ginnaste che eseguono un movimento assieme.

Esempi:

- Collaborazione attiva: tre ginnaste, due delle quali sollevano da terra la terza a braccia in fuori, tenendola sotto le ascelle. In pratica in tutte le azioni in cui due o più ginnaste sono a contatto fra loro e SONO indispensabili per l'esecuzione del movimento della/e altra/e.
- Collaborazione passiva: 2 ginnaste per mano a braccia in alto, una delle due o entrambe passano sotto le braccia con il corpo. In pratica in tutte le azioni in cui due o più ginnaste sono a contatto fra loro, ma NON sono indispensabili per l'esecuzione del movimento della/e altra/e.

PAG.11

COREOGRAFIA: SOSTITUIRE. 4 RELAZIONI, CON "4 COLLABORAZIONI"

.....OGNI LAVORO DI "COLLABORAZIONE".....

PAG. 15 PARALLELE

BASE: DA PUNTI 1.00 A PUNTI 3.50

AVANZATO: DA PUNTI 4.50 A PUNTI 7.00

PAG. 16

TRAVE ALTA CON TAPPETONI DA 20 SOTTO E IN USCITA (+ SARNAGE)

PAG. 17

CORPO LIBERO

ESERCIZIO DEVE ESSERE ESEGUITO CON LA MUSICA IN TUTTE LE CATEGORIE.

DURATA DA 50" A 1' 10"

PAG 18

STICK IT

CORPO LIBERO DI SQUADRA (6 GINNASTE) IN SPAZIO DI 12 X 8, PER TUTTE LE CATEGORIE IN GARA DOVRANNO ESSERE LE LINEE TRACCIATE . SARA' POSSIBILE UTILIZZARE TAPPETI SARNAIGE E/O CORSIE PER LE PARTI ACROBATICHE.

PAG. 21

STICK OUT

COMPLESSIVAMENTE GLI ORDINATIVI DI 12 SEC. RISULTANO 4.

POSSONO ESSERE TUTTI UGUALI, TUTTI DIVERSI, UGUALI E DIVERSI.

PAG.30

GYM ART

IL "TEMA" DEL CORPO LIBERO DOVRA' ESSERE PRESENTATO ALLA GIURIA.

RISPOSTE CHIARIFICATRICI, MA GIA' SCRITTE

-cosa consideriamo se compiono gli anni dopo marzo? l'anno di nascita o il
> mese di nascita?

SEMPRE E SOLO ANNO DI NASCITA COME DA TABELLA

> -la 1 categoria B (ultimo anno di asilo 4-5 anni) posso partecipare alla
> gara base o devono fare percorso?

1^ CATEGORIA B PROGRAMMA INDIVIDUALE GRIGLIA A

> -sul percorso Cigni i saltelli su un piede si possono fare senza cerchi?

SALTI AL PUNTO 2 CON CERCHI