

RACCOLTA DOMANDE E RISPOSTE GAF VENETO

CORPO LIBERO

1- La serie ginnica indiretta può essere attaccata alla serie ginnica diretta?

→ Componendo quindi una serie da tre per soddisfare entrambe le esigenze _ SI

2- La serie diretta, non viene data per ESITAZIONE tra gli elementi? o come nel CdP non compare più questa voce, e dev'essere un INTERRUZIONE?

→ RALLENTAMENTO 0,10

3- Nella serie indiretta posso utilizzare l'assemble, quindi: passo composto enjambé passo composto assemble raccolto?

→ NO L'ASSEMBLE' INTERROMPE LA SERIE VEDERE DAL CDP FIG GAF 2013 IL CONCETTO DI SERIE

PARALLELA

1- Dalla MP3 alla SECONDA come penalizziamo la pausa dopo ogni elemento?

2- Sulla tabella dei falli specifici all'attrezzo compare la voce mancanza di ritmo nell' esercizio (0,10) questa penalità può essere messa soltanto una volta in tutto l'esercizio?

3- Ma se la ginnasta si ferma dopo ogni elemento non viene penalizzata?

→ NO NON VIENE PENALIZZATA

4- SECONDA categoria è richiesto lavoro su due staggi, se la ginnasta esegue salto in piedi staggio basso si attacca allo staggio alto oscilla e scende terminando così l'esercizio come ci comportiamo?

5- Togliamo l'EC salto in piedi staggio basso e arrivo in appoggio a quello alto e l' EC di uscita codificata eseguita dallo staggio alto?

6- Non incorre in nessun altra penalità?

→ PRENDE ZERO ESERCIZIO NON CONFORME ALLE RICHIESTE ESEGUITO SU 2 STAGGI

7- In parallela per determinare la posizione dello slancio si fa riferimento alla posizione dei piedi o della parte del corpo più bassa nel momento di slancio?

→ POSIZIONE PIU' BASSA CHE DEVONO ESSERE I PIEDI COME RICHIESTO DAL PROGRAMMA (piedi sopra lo staggio e naturalmente tutto il corpo)

8- GRIGLIA SLANCI SECONDA CATEGORIA : è riportato che tutti gli slanci che non sono considerati EC vengono penalizzati se sotto lo staggio di p 0,30 ogni volta. ma lo slancio in seconda categoria NON è un EC. come giudichiamo quindi gli slanci?

9- Facciamo fede alla tabellina sopracitata e quindi da 10° a 30° di tolleranza dall'orizzontale 0,10, sotto i 30° p 0,30?

→ ESATTO Oppure alla frase riportata sotto: gli slanci nel corso dell'esercizio- esclusi quelli che servono x le EC saranno penalizzati-se con i piedi sotto lo staggio- punti 0,30 o.v.

RACCOLTA DOMANDE E RISPOSTE GAF VENETO

TRAVE:

1- Il cambio di direzione durante la coreografia dev'essere in tutte e tre le direzioni(avanti, laterale, dietro) o ne bastano due?

→ BASTANO 2

2- Serie mix capovolta avanti pennello: nella capovolta rallenta e si ferma più di 2".Come ci si comporta, si toglie la serie?

→ ROTOLAMENTO 0,10 PER RALLENTAMENTO 0,30 SE LA GINNASTA DISTENDE IL CORPO E POI SI ALZA....

VOLTEGGIO:

1- Verticale spinta: se l'atleta fa una verticale senza la repulsione, si tolgono tutte le penalità del caso, non c'è declassamento?

→ ESATTO

2- Ribaltata: c'è scritto che se la ginnasta arriva tesa c'è declassamento di 1,00 p.to più le varie penalità, se non arriva con precedenza dei piedi, ma fa una verticale cado giù?

→ E' UNA RIBALTATA FALLITA ..SE ARRIVA DISTESA PRENDE ZERO

GENERALE:

1- Se manca un elemento A,B,C... ma ha tutte le EC Prende comunque il bonus?

→ SI ...SI ASSEGNA ANCHE CON CADUTA