

CHIARIMENTI SUI PROGRAMMI TECNICI SEZIONE FEMMINILE

Campionato di serie "A2" – Campionato di serie "B" e Campionato di Specialita'

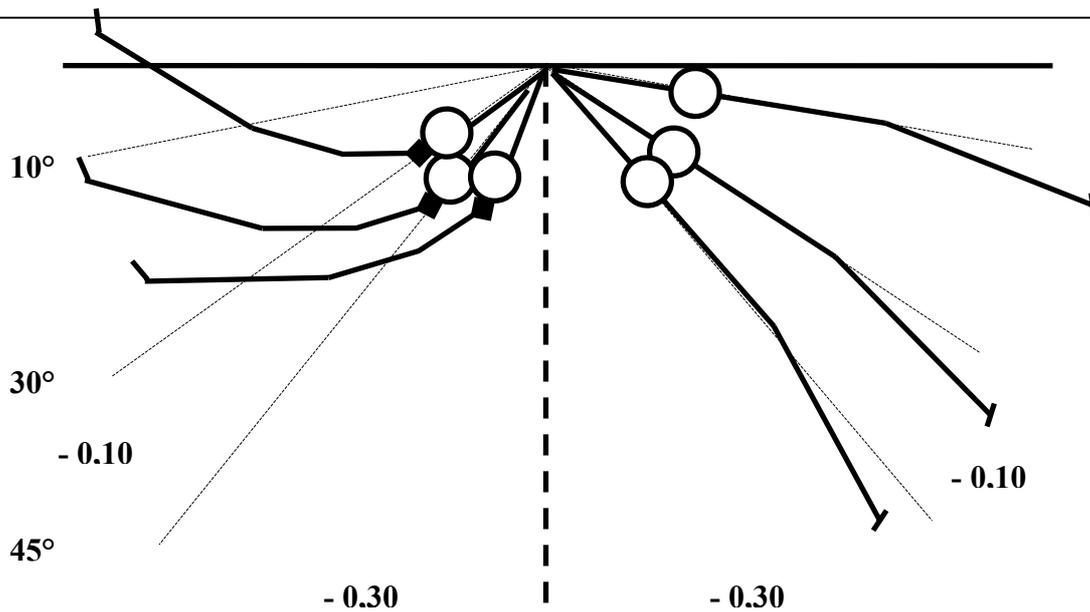
- Esigenze gruppi di elementi (E.G.E.): l'uscita è da considerarsi nei tre gruppi di elementi previsti e ad essa viene assegnato p. 0,50 indipendentemente dal valore della difficoltà eseguita.

GRIGLIE

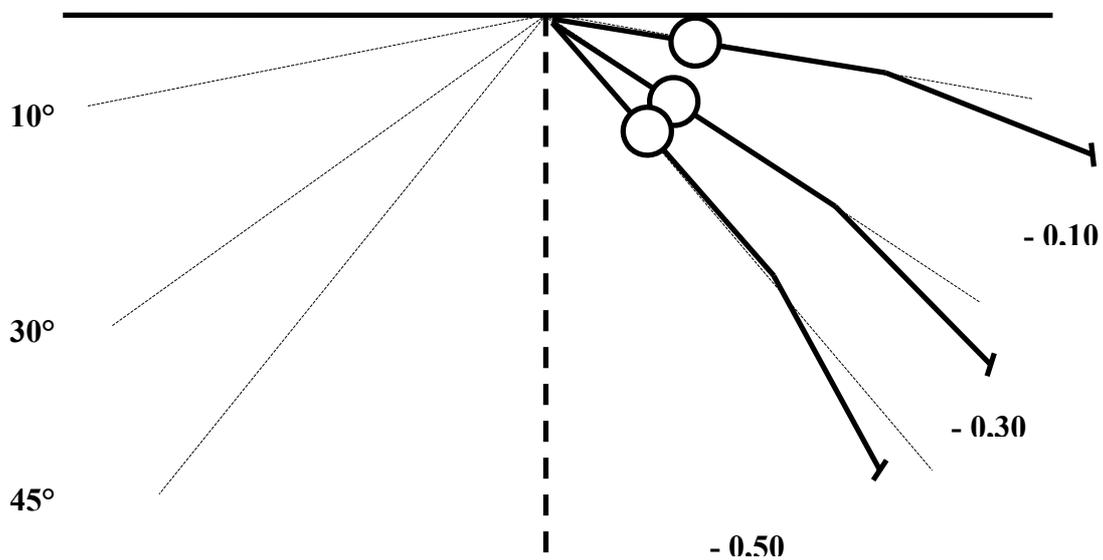
Parallele

- Casella B8: due oscillazioni Sostituire con "dall'oscillazione salto a terra dietro".
- Descrizione della casella B8: diventa "dall'oscillazione allo staggio superiore, al termine dell'oscillazione indietro abbandonare l'impugnatura e saltare a terra.
- Casella B16: nella descrizione aggiungere alla fine "per ritornare all'appoggio ritto"
- Casella C5: due oscillazioni..... Sostituire con "dall'oscillazione salire all'appoggio".
- Descrizione della casella C5: diventa "dall'oscillazione allo staggio alto, capovolgersi indietro a gambe unite e tese all'appoggio ritto frontale"
- Casella E8: cancellare oscillazione.

PENALITA' NELLE OSCILLAZIONI



PENALITA' NEL CAMBIO DI FRONTE (posizione del corpo al termine del cambio)



PROGRAMMA TECNICO femm. 2006

DOMANDE E RISPOSTE a cura della Direzione Tecnica Nazionale e di Giuria

GENERALITA'

	DOMANDA	RISPOSTA
	Nell'indicazione del contenuto dell'esercizio, anche al corpo libero si parla di 7 elementi (o 9 per L3) + uscita. Questa dizione potrebbe far incorrere nell'errore di considerare "uscita" l'ultima serie, o combinazione acrobatica, così come avviene nel codice dei punteggi	E' CHIARO CHE AL CORPO LIBERO NON C'È USCITA E QUINDI SONO NEL CONCRETO OTTO O 10 ELEMENTI. ABBIAMO VOLUTO LASCIARE LA DICITURA DEL CODICE CHE PREVEDE L'USCITA COME ESIGENZA SPECIFICA.
	Al corpo libero problema analogo: si dice che anche il livello L3 non ha la riga 6 come riga obbligatoria (Si parla delle righe 1,2,3,4,5,7). Se non è obbligatoria, perchè si dovrebbe fare?	NON E' UNA ESIGENZA SPECIFICA
	E se una ginnasta esegue un elemento compreso in questa riga, ottiene il valore dell'elemento o no	SI
	Se si lavora in maggiore ampiezza e si esegue un elemento non richiesto dalle righe obbligatorie verticali (quelle indicate dalle lettere), cosa succede? Esempio: se ho capito bene, per la serie C e il Torneo allieve, non si dovrebbe DEVE andare oltre la riga verticale "F" dal valore di 0,60. Se una ginnasta esegue la capovolta alla verticale (riga 3-G 0,70) le si attribuisce l'elemento 3-G 0,60, (tempo di capovolta - apertura min. a 45°) o si rischia di perdere la riga, visto che non si può "sforare"?	LE SI ATTRIBUISCE IL VALORE DI 0,60 (tempo di capovolta apertura min. 45°).
	Posso eseguire due movimenti nella stessa griglia quando presenti? es. Parallele casella I 5 - la ginnasta esegue il dietro front verticale e quindi prende il valore 0.90 del movimento e assolve ad una delle esigenze specifiche richieste dal programma (Grup. Strut. obbl.1-2-3-4-5-8). Poi esegue cambio a petto come movimento supplementare per arrivare agli 8/10 movimenti richiesti. E' giusto interpretare che può farlo e prendere quindi di nuovo il valore di punti 0.90?	SI SI
	Gli elementi devono essere in ordine cronologico della ginnasta o della griglia ?	DELL'ESERCIZIO DELLA GINNASTA
	Possiamo usare due elementi oltre la riga del CAMPIONATO SERIE C	NO
	Parallele,esigenza specifica 0,20. Per ogni riga non fatta o alla fine di tutto l'esercizio?	PER OGNI RIGA NON ESEGUITA
	Parallele e Corpo libero .Quando ho 2 elementi nella stessa casella posso scegliere come facoltativo anche l'altro elemento della stessa?	SI SE HAI GIA FATTO LE RIGHE OBBLIGATORIE
	Posso prendere un elemento dal segno rosso?	SI
	Per le griglie si applicano le penalità del codice comprese quelle per esercizio troppo corto?	NO

	La scheda di dichiarazione di indicazione alla giuria è doppia una parte va in segreteria e una all'istruttore	NO. LA SCHEDA È SOLO UN AIUTO PER LA GIURIA.
	Se eseguo più di 8 elementi, nella scheda di dichiarazione devo scriverli tutti e sarà il giudice che mi valuta gli 8 elementi di maggior valore o devo dichiarare io solo gli 8 elementi di maggior valore?	SI DEVE SCRIVERE TUTTO L'ESERCIZIO ED EVIDENZIARE GLI ELEMENTI DI MAGGIOR VALORE.

LE PENALITA' DI COMPOSIZIONE NON SONO DA CONSIDERARE NEL PROGRAMMA TECNICO DELLA CATEGORIA ALLIEVE

PARALLELE

	DOMANDA	RISPOSTA
	Nella scheda delle parallele (quella che indica tutti gli elementi), viene riportato due volte L2, mentre non si cita L3 (mi riferisco alle righe in basso distinte da colori diversi). E' evidente che si tratta di un errore di stampa	E' STATO UN ERRORE SI STAMPA GIÀ CORRETTO.
	Sempre alle parallele, mentre nella scheda riassuntiva si dice che le ginnaste che si presentano col programma L3 hanno tutte le righe obbligatorie, in quella "colorata" si citano solo alcune righe, escludendo le righe 6 e 7. Quale scheda fa fede? Riteniamo quella riassuntiva, poichè, al contrario, non si capisce perchè avreste indicato due righe in più, segnate di rosso, e del resto credo che si tratti dello stesso errore di stampa di cui ti parlavo prima	ALLE PARALLELE L3 TUTTE LE RIGHE SONO OBBLIGATORIE
	Parallele riga degli slanci (2). si interpreta che la presa di slancio è ammessa (dall'appoggio). Se sì, quante volte? E' contraddittorio alla richiesta (giusta) di fluidità dell'esercizio?	E' CONSENTITA UNA PICCOLA PRESA DI SLANCIO (NON DOPPIA) PURCHÉ NON SI INTERROMPA LA CONTINUITÀ DELL'ESERCIZIO.
	Riga stalder-endo-piantate: I giri di pianta sono considerati esclusivamente a gambe tese come ormai richiesto dal codice o nei livelli più facili è ammesso un piegamento delle gambe nella fase di risalita?	ELEMENTO E 7: SI È POSSIBILE UN LEGGERO PIEGAMENTO DELLE GAMBE IN FASE DI RISALITA. SARÀ PENALIZZATO DA 0,10 SINO A PUNTI 0,50 SE LA PIEGATA DELLE GAMBE È ECCESSIVA E/O ANTICIPATA.
	E 5 PARALLELE(2 cambi di fronte a una mano) (oscillazione avanti) è mezza oscillazione?	NO FA PARTE DEL MOVIMENTO
	-Se l'esercizio alle Parallele è composto da 8 elementi e ne ho solo 6 appartenenti al gruppo F per ottenere un esercizio di valore massimo posso andare oltre la riga della serie C ?	NO
	B1 : "Kippe breve in presa poplitea". Si intende bascule in presa poplitea ?	NO. PER CAPIRCI: elemento B1b KIPPE BREVE IN PRESA POPLITEA: alla descrizione va aggiunto "per arrivare all'appoggio ritto a gambe divaricate sagittalmente". Elemento A7 tempo di bascule in presa poplitea: L'ELEMENTO PARTE DALLA SOSPENSIONE E ARRIVA ALL'APPOGGIO.
	Elemento B2 prima opzione, quale angolo si intende per "corpo sopra l'altezza dello staggio" ?	CHE TUTTE LE PARTI DEL CORPO SIANO ALMENO SOPRA LO STAGGIO
	A che altezza vanno effettuati i cambi fronte per non incorrere in penalità ?	Da 0 a 10 ° RISPETTO L'ORIZZONTALE nessuna penalità, da 10° a 30° 0,10 – da 30° a 45° 0,30 sotto i 45° 0,50

	E' possibile salire allo staggio superiore con la capovolta	SI
	Casella E8 - il salto indietro può essere preso sia dalle oscillazioni che dall'appoggio	NO SOLO DALLE OSCILLAZIONI
	Lo slancio in verticale è considerato tale anche se preso dalla kippe o bisogna partire da ferme?	E' CONSIDERATO TALE ANCHE SE PRESO DALLA KIPPE.
	CELLA B5 3 oscillazioni complete e CELLA B8 2 oscillazioni e salto a terra Se eseguo tutti e due gli elementi devo fare cinque oscillazioni o ne bastano 3 ed eseguo anche l'uscita?	NE BASTANO 3 ED ESEGUO L'USCITA.

CORPO LIBERO

	DOMANDA	RISPOSTA
	C.libero cosa si intende per uscita ordine cronologico ultima diagonale serie acrobatica o altro ?	L'ESERCIZIO AL CORPO LIBERO DEVE ESSERE COMPOSTO DA 8 ELEMENTI
	F7 verticale d'impostazione, anche con i piedi in appoggio	NO
	La musica può essere anche cantata?	NO
	La stessa musica si può usare per tutte le bambine della squadra?	SI
	elemento F7: la partenza è libera o la verticale va fatta dalla capriola?	DALLA CAPOVOLTA AVANTI O DA UNA POSIZIONE LIBERA MA NON IN APPOGGIO CON I PIEDI

TRAVE

	DOMANDA	RISPOSTA
	Tutti i giri perno a Trave e Corpo L. possono essere effettuati sia andehor che andedam?	SI
	Per le entrate alla trave le bambine piccole possono usare due pedane?	SI
	Le serie interrotte da oscillazioni supplementari delle braccia, si danno con penalità?	NO
	Casella D4 - in relevé solo il mezzo giro?	SI
	C1 prima opzione e F1 : la posizione a squadra (e eventuale successiva verticale) può essere effettuata sia in posizione laterale rispetto la trave che in posizione sagittale ?	SI
	F2 seconda opzione, la descrizione riporta " slancio della gamba a 90° con ½ giro su un piede e arrivo in arabesque (preparazione al fuetée)". Si intende ½ giro perno e arrivo in arabesque ?	SI
	E5 F5 VERTICALE in divaricata sagittale, mi devo fermare in verticale unita , poi divaricare in sagittale, oppure andare direttamente in verticale divaricata sagittale?	L'ELEMENTO DA VALUTARE e' VERTICALE IN DIV. SAGITTALE QUINDI PUOI RAGGIUNGERE LA VERTICALE COME CREDI
	E3 come deve essere la posizione della testa?	CORPO IN ARCO E CAPO IN POSIZIONE VERTICALE.
	F1 entrata in squadra verticale d'impostazione. una volta in verticale è obbligatoria la discesa in tenuta squadrata?	NO
	Gli elementi F1 e G1 (verticale di impostazione) possono essere combinati con l'elemento G5 (dalla verticale ritorno a squadra) ?	SI
	Possono essere unite in unico movim. le caselle F1 + F5: dalla squadra salita in verticale impost (F1) e di seguito discesa dalla verticale alla squadra (F5)	SI, si possono collegare
	elemento F5: la squadra divaricata va tenuta?	NO
	CELLA C6 ponte + rovesciata indietro CELLA B7 ponte Se eseguo il ponte rovesciata, ho già fatto anche il ponte o devo ripetere comunque l'elemento ponte?	DEVO RIPETERE COMUNQUE IL PONTE

TORNEO REGIONALE ALLIEVE

	DOMANDA	RISPOSTA
	Chi partecipa alla classifica regionale generale (quattro attrezzi) può partecipare con il punteggio ottenuto ad ogni singolo attrezzo anche alla gara di specialità?	SI
	E' prevista la fase nazionale di specialità?	NO
	Chiarimenti sulla suddivisione nelle due fasce per la fase nazionale. La mia regione ha 9 come numero prestabilito; qual'è il criterio di suddivisione?	LIBERAMENTE (4 – 5 3 – 6 ecc.)

ABBIAMO REALIZZATO IN FILE LA GRIGLIA DEGLI ELEMENTI COLLEGATA AD UN FILE VIDEO
LIMITATAMENTE ALLA TRAVE E ALLE PARALLELE serie C
STIAMO LAVORANDO PER COMPLETARE TUTTI GLI ATTREZZI E TUTTI GLI ELEMENTI DELLE
GRIGLIE.

Il materiale è stato distribuito ai Presidenti di CCRR

PER ULTERIORI CHIARIMENTI SCRIVERE PER POSTA ELETTRONICA A:

D.T.N.F. FULVIO VAILATI: fulvio.vailati@federginnastica.it

D. Naz. Giuria MILVIA BERNASCONI NAVA: milviabe@tiscalinet.it