

CHIARIMENTI E FAQ PROGRAMMI TECNICI GpT 2017

(19 aprile 2017)

➤ GYMNAESTRADA

- Per la rilevazione si applicano i parametri espressi sulle linee guida 2017? Quindi non verranno più presi in considerazione altri punti come il costume e il tema? **SI APPLICA QUANTO INDICATO NELLE LINEE GUIDA; QUELLO DEL TEMA, AD ESEMPIO E' UN PARAMETRO CHE PUO' ESSERE PRESO IN CONSIDERAZIONE PER LA REALIZZAZIONE DI UN GALA.**

➤ TROFEO GIOVANI

- Partecipazione di bambini disabili: se in una squadra è presente un ginnasta disabile che ha compiuto gli otto anni, la squadra viene considerata fuori gara? **NON ESSENDO UNA GARA E TRATTANDOSI DI UN BAMBINO DISABILE, POTRA' PARTECIPARE TRANQUILLAMENTE CON LA SQUADRA DI CATEGORIA INFERIORE, SENZA ALCUN TIPO DI ESCLUSIONE.**

➤ SINCROGYM

• **ESERCIZIO COMBINATO:**

- Nella descrizione delle esigenze di composizione sono richieste 4 collaborazioni per la parte di coppia e 4 per la parte di squadra; quindi, il totale richiesto è di 8 collaborazioni? **SI'.**
- L'elemento scelto da una parte della squadra (es. l'individualista sceglie una ruota) può essere inserito anche in un'altra parte dell'esercizio (es. la coppia)? **CERTO!**
- E' possibile iscrivere alla gara 12 ginnasti di cui 6 eseguono l'esercizio collettivo combinato e altri 6 eseguono l'esercizio a coppie? **SI', INFATTI IL NUMERO DEI COMPONENTI LA SQUADRA E' MINIMO 4/MAX 12 (VD SCHEDA TECNICA). PER L'ESERCIZIO COMBINATO, INVECE, IL NUMERO MASSIMO E' DI 6 GINNASTI.**

• **ESERCIZI A COPPIE:**

- Anche alla trave l'esercizio è con la musica? **SI'.**
- Il tempo massimo di esecuzione è 1 minuto, se invece sono in successione, il tempo è 1 minuto per ginnasta o 1 minuto in totale per le due successioni? **1 MINUTO A GINNASTA.**
- Gli elementi eseguiti contemporaneamente devono essere gli stessi? **SI'.**
- Negli esercizi eseguiti in coppia (suolo, piccoli attrezzi) la costruzione è come in passato? Cioè, esercizi con gli stessi elementi richiesti, parti di interazione, parti uguali e differenti, esatto? **ESATTO.**
- Per gli esercizi invece eseguiti in successione o sullo stesso attrezzo, l'esercizio deve essere uguale? Gli elementi devono essere gli stessi? Se è possibile eseguire esercizi diversi ma con gli stessi elementi, questi devono essere eseguiti nello stesso spazio/tempo, cioè nello stesso punto della trave per esempio? **NON C'E' ALCUNA PRECISAZIONE IN MERITO, QUINDI L'ESERCIZIO PUO' ESSERE UGUALE O DIVERSO.**

- Se invece lo eseguono sullo stesso attrezzo, che collaborazioni possono fare? UN GINNASTA ESEGUE UN ELEMENTO E L'ALTRO, AD ESEMPIO, FA ASSISTENZA.
- Il rilevamento è per la coppia o per ogni singolo componente la coppia? IL RILEVAMENTO, PER TUTTI GLI ATTREZZI DEL SINCROGYM, È SULLA COPPIA.
- Tutte le coppie possono essere miste? SÌ, A TUTTI GLI ATTREZZI, TUTTE LE COPPIE POSSONO ESSERE MISTE.

➤ **ESERCIZI COLLETTIVI**

- Negli esercizi collettivi sono richieste delle collaborazioni; in queste, tutti i ginnasti devono essere impegnati contemporaneamente? SÌ, A PAG. 7 DELLE "LINEE GUIDA PER LE ATTIVITÀ GpT" C'È LA SPECIFICA SU RELAZIONI E COLLABORAZIONI E COSA S'INTENDE.

➤ **GpTest**

1. SPOSTAMENTI (PROVA N.2)

- **SLALOM 4 PORTE:** vengono utilizzati come coni o bisogna entrare in ogni porta e poi fare slalom? SONO UTILIZZATI I CONI, LE PORTE SONO COMPRESSE TRA I CONI. Nel programma GPS del sito federginnastica.it è presente il video con l'esecuzione della prova.
- **PROVA 4°LIV. Bn:** Corsa attorno al quadrato: una esecuzione equivale ad un'andata e un ritorno o solo un'andata o solo un ritorno? UNA ESECUZIONE EQUIVALE AD UNA PROVA, QUINDI LA PROVA È LA CORSA ATTORNO AL QUADRATO.
- **PROVA 4°LIV Ar:** 2mt in avanzamento e 2mt in arretramento? SÌ.
- **QUADRATO CON CENTRO SEGNATO:** da intendersi sempre 4 metri di lato? SÌ.
- **PROVA 2°LIV. Ar:** la corsa può essere a scelta avanti/dietro oppure laterale dx/sx? SI CORRE MANTENENDO SEMPRE LA STESSA FRONTE: SI PARTE DI FRONTE PER POI CORRERE LATERALMENTE, POI INDIETRO ED INFINE ANCORA LATERALMENTE.

2. SPINTE/ARRIVI (PROVA N. 3)

- **PROVA 4°LIV Bn:** 2 esecuzioni intese una per lato? SÌ.
- **PROVA 2°LIV Ar:** è un unico passo monopodalico con stacco, piccola fase di volo, arrivo monopodalico, riunita e ripetizione con cambio del piede di stacco? SÌ, È SCRITTO PASSO, QUINDI 1 PASSO E POI SI EFFETTUA LA PROVA CON L'ALTRA GAMBA, CAMBIANDO ANCHE DIREZIONE (QUINDI UNO AVANTI E UNO INDIETRO - E SONO 2 ESECUZIONI); POI SI RIPETE.

3. MANEGGI (PROVA N. 4)

- Nelle modalità di esecuzione si parla di palla ritmica, volley, calcio, basket; quindi la scelta non è libera? NELLE MODALITÀ È SCRITTO "IN BASE ALL'ATTIVITÀ" (AD ESEMPIO NEL "BAGHER", CHE È UN ESERCIZIO DI VOLLEY, È CONSIGLIABILE LA PALLA DA VOLLEY E NON UNA DA BASKET) MENTRE NEI LANCI È SPECIFICATO QUALE UTILIZZARE PER DIVERSI MOTIVI: UNIFORMARE IL LANCIO, EVITARE CHE UNA PALLA LEGGERA VENGA LANCIATA A DISTANZA ESAGERATA, CATALOGARE EVENTUALI SERIE DI DATI CHE SI POSSONO OTTENERE DA CHI EFFETTUA I LANCI (AD ESEMPIO FARE UNA CLASSIFICA DEI LANCI PER ETÀ O PER FASCIA, ECC...).
- **PROVA 4°LIV:** qual è la differenza tra prova Br (lancio dorsale per avanti alto) e prova Ar (palla dietro il capo e poi lancio frontale?) Br: IL LANCIO DORSALE È UN LANCIO DORSALE, CIOÈ INDIETRO, CON LE BRACCIA CHE DA AVANTI VANNO VERSO L'ALTO. Ar: IL LANCIO È IN AVANTI, CIOÈ FRONTALE, E SI PARTE CON PALLA DIETRO IL CAPO.

- **PROVA 4^{LIV}. Br:** “Lancio dorsale della palla a due mani per avanti-alto a gambe leggermente divaricate piedi paralleli” > Il lancio deve essere effettuato con la palla da basket (come scritto sulle modalità di esecuzione), l'inizio è prima della linea di partenza e il termine della prova sarà quando l'attrezzo supera la linea finale. La mia domanda è: non essendoci specificati i metri di distanza tra le due linee, la prova termina quando la palla cade a terra corretto? **PER MAGGIORE PRECISIONE, CONVIENE TRACCIARE LA LINEA.**
- 4. FORZA (PROVA N. 5)**
- **PROVA 3^{LIV}. Or:** le ripetizioni (mezzo squat jump) sono sul posto o in avanzamento? **DA “MEZZO SQUAT” E BRACCIA TESE IN BASSO, PORTARSI A GAMBE TESE E RITORNO A GAMBE IN SQUAT (NON C'È JUMP, CIOÈ UN SALTO). LO "STACCO", IN QUESTA PROVA, SI RIFERISCE A QUELLO CHE SOLITAMENTE È FATTO CON IL BILANCIERE MA IN QUESTO CASO È SENZA.**
- 5. SUOLO (PROVA N. 6)**
- **PROVA 4^{LIV} Ar e An:** la squadra e l'equilibrio non possono essere eseguiti sul piano inclinato, giusto? Equilibri e capovolte sono da effettuarsi in due momenti distinti? **LA SQUADRA E L'EQUILIBRIO VANNO ESEGUITE SU UN PIANO ORIZZONTALE E, RISPETTO ALLE CAPOVOLTE, SONO PROVE DISTINTE; QUANDO SI TROVA IL SEGNO +, COME SCRITTO NELLE NOTE IN ALTO, VUOL DIRE PROVE MULTIPLE, IN CUI SI ESEGUE PRIMA UNA PROVA E POI L'ALTRA..**
 - **PROVA 3^{LIV} Br:** “Ruota seguendo una linea in semicerchio”, che vuol dire? Bisogna tracciare una linea curva a terra? **SI'.**
- 6. TRAVE (PROVA N. 7)**
- **PROVA 4^{LIV}.** : Si deve seguire sia l'esercizio sulla trave segnata a terra che l'esercizio sulla trave bassa? Non bisogna scegliere se fare l'uno o l'altro? **SI FANNO ENTRAMBE.**
- 7. PEDANA/MINISTRAMPOLINO (PROVA N. 8)**
- **PROVA 3^{LIV}/2^{LIV}/1^{LIV}:** si deve eseguire sia la prova con la pedana che la prova col ministrampolino? **SI'.**
 - Sulle modalità di esecuzione è scritto che la prova con la PV prevede 2 esecuzioni; ciò vuol dire che, nel caso del 3^{LIV} Br, "Rincorsa, presalto, battuta e pennello con un giro" bisogna ripetere 2 volte? E poi fare anche la prova con il MT? **BISOGNA ESEGUIRE LO STESSO ESERCIZIO ALLA PEDANA E AL MT.**

RILEVAZIONE PROMOGYM E SINCROGYM

| PARAMETRI | PROMOGYM | SINCROGYM | |
|----------------------------------|----------------------|--|--------------|
| | (TUTTI GLI ATTREZZI) | COLLETTIVO COPPIE CL – FU – PA – CE – CV - TR | MT – VO - PP |
| LAVORO COREOGRAFICO | // | 5 p. | 5 p. |
| LAVORO D'INSIEME | // | 5 p. | 5 p. |
| LAVORO NELLO SPAZIO E FORMAZIONI | // | 5 p. | // |
| LAVORO SULLA MUSICA | // | 5 p. | // |
| LAVORO TECNICO/ESECUTIVO | 10 p. | 5 p. | 10 p. |
| IMPRESSIONE COMPLESSIVA | 10 p. | 5 p. | 10 p. |
| TOTALE | 20 p. | 30 p. | 30 p. |