

FAQ REGOLAMENTI E PROGRAMMI TECNICI GpT 2021 (agg. 12 giugno 2021)

TESSERAMENTO

- L'atleta tesserato come atleta agonista nella sezione GPT può partecipare alle Attività Sperimentali competitive? **SI'.**
- L'atleta tesserato come atleta agonista nella sezione GPT può partecipare alle Attività SILVER delle sez. GAM/GAF/GR/TE/AER? **SI'.**
- Il programma federale di iscrizione alle gare (es. Gara SILVER GAF) concede di "visionare" e iscrivere atleti ad una qualsiasi attività Silver ginnasti tesserati "agonista GPT"? **SI'.**

TROFEO GIOVANI

- Un ginnasta può eseguire due percorsi? **SI'.**
- Il collettivo deve essere eseguito da tutti i componenti della squadra? **NO, COME INDICATO NELLE NORME GENERALI, IL COLLETTIVO PUO' ESSERE ESEGUITO DA UN NUMERO VARIABILE DI GINNASTI CHE VA DA UN MINIMO DI 4 A UN MASSIMO DI 8.**
- I gironi sono obbligatori se c'è un numero adeguato di squadre, o si può decidere di optare per la formula "classica" senza gironi? **LA DECISIONE SPETTA AL DTR.**
- Come funziona il jolly? **PRIMA DEL PERCORSO SCELTO IN CUI GIOCARE IL JOLLY, IL TECNICO (O I GINNASTI) LO PRESENTANO AI VALUTATORI (PUO' ESSERE ANCHE CARTACEO, COSTRUITO A PROPRIO PIACIMENTO...SPAZIO ALLA FANTASIA). POICHE', DOPO CHE TUTTE LE SQUADRE HANNO EFFETTUATO OGNI PERCORSO, VIENE STILATA UNA CLASSIFICA DEI TEMPI ED ASSEGNATI DEI PUNTI SPECIALI (SE, AD ESEMPIO, CI SONO 20 SQUADRE, ALLA SQUADRA CON IL MIGLIOR TEMPO VERRANNO ASSEGNATI 20 PUNTI E COSI' A SCALARE). IL JOLLY PERMETTE DI RADDOPPIARE I PUNTI SPECIALI CONQUISTATI.**

SINCROGYM

- La rappresentativa è composta da 4/6 ginnasti? **NO, LA COMPOSIZIONE DELLA RAPPRESENTATIVA E' DA 4 A 10 GINNASTI.**
- Se la squadra di Sincrogyt è composta da 5/6 ginnaste, TUTTE le ginnaste devono partecipare all'esercizio collettivo combinato o ne bastano min 4? **BASTANO MINIMO 4 GINNASTE.**
- Le ginnaste che compongono le coppie devono essere diverse o una stessa ginnasta può far parte sia della prima coppia che della seconda? **DEVONO ESSERE DIVERSE; UNA STESSA GINNASTA NON PUO' FAR PARTE SIA DELLA PRIMA COPPIA CHE DELLA SECONDA.**
- Ogni ginnasta (all'interno della coppia) deve eseguire l'esercizio con lo stesso attrezzo o con attrezzi diversi (es: le ginnaste utilizzano entrambe la fune o una ginnasta fune e l'altra cerchio)? La seconda coppia utilizza attrezzi diversi rispetto alla prima coppia? **LE DUE COPPIE DEVONO USARE ATTREZZI DIVERSI (ES. PRIMA COPPIA FUNE, SECONDA COPPIA CERCHIO). ALL'INTERNO DELLA COPPIA LE DUE GINNASTE DEVONO USARE DUE PICCOLI ATTREZZI UGUALI (OGNI GINNASTA CON IL PROPRIO ATTREZZO). CIO' VALE SOLO PER I PICCOLI ATTREZZI.**
- La musica, facoltativa per gli esercizi a coppie in fase regionale, è facoltativa per ogni singola squadra e per ogni attrezzo? Esempio: Una squadra può scegliere di fare il corpo libero con la musica e la trave senza la musica o deve fare necessariamente tutto con o tutto senza

musica? **NEL MOMENTO IN CUI SI RENDE LA MUSICA FACOLTATIVA, IL DTR PUO' DECIDERE SE PER TUTTI GLI ATTREZZI O SOLO PER ALCUNI.**

- In campo nazionale gli esercizi a coppie saranno tutti con la musica tranne alle parallele pari? **SI'.**
- Nell'esercizio collettivo combinato i 6 elementi devono essere diversi o possono essere ripetuti nelle 3 parti dell'esercizio? **POSSONO ESSERE RIPETUTI NELLE TRE PARTI DELL'ESERCIZIO.**
- Nell'esercizio collettivo combinato, nel caso di 6 ginnaste, possono eseguire la parte di squadra 4 ginnaste e le altre 2 la parte di coppia e individuale? **NO, SE L'ESERCIZIO COMBINATO E' ESEGUITO CON 6 GINNASTE, TUTTE DEVONO FARE LA PARTE DI SQUADRA.**

COPPA ITALIA

- Nelle esigenze di composizione del collettivo, gli elementi combinati possono essere anche elementi di acrobatica (es: capovolta avanti + pennello oppure equilibrio + capovolta indietro), cioè elementi di gruppi strutturali diversi da quelli delle esigenze? **NO, GLI ELEMENTI COMBINATI FANNO RIFERIMENTO ALLE ESIGENZE (ONDE DEL CORPO, EQUILIBRI...).**
- La richiesta delle "due onde del corpo differenti" può essere considerata anche di una parte del corpo come per le oscillazioni? **SI'.**
- Gli elementi possono essere ripetuti per soddisfare due esigenze diverse? E' possibile eseguire, per esempio, un pennello come esigenza per i salti e un ulteriore pennello che soddisfi l'esigenza di due elementi combinati? **SI'.**
- Le oscillazioni possono essere eseguite entrambe con gli arti superiori cambiando il piano di esecuzione (sagittale/frontale) oppure, per essere considerate due oscillazioni differenti, devono essere eseguite con due parti del corpo diverse? **POSSONO ESSERE ESEGUITE ENTRAMBE CON GLI ARTI SUPERIORI CAMBIANDO IL PIANO DI LAVORO.**
- Esercizi individuali alla trave: l'entrata in squadra può essere fatta con prima una gamba e poi l'altra oppure le gambe devono essere sollevate insieme? **PUO' ESSERE ESEGUITA PRIMA CON UNA GAMBA E POI CON L'ALTRA.**
- Se si esegue l'esercizio collettivo a corpo libero è possibile fare gli altri esercizi con i piccoli attrezzi? **SI', E' POSSIBILE.**
- La musica agli esercizi individuali è obbligatoria solo per il corpo libero e i piccoli attrezzi? **SI'.**
- La musica al corpo libero è obbligatoria anche per i maschi? **NO, IL MASCHIO PUO' NON USARE LA MUSICA.**
- COLLETTIVO COPPA ITALIA: gli elementi/difficoltà hanno valore punti 1, ma qualora un esigenza venisse eseguita solo parzialmente esempio invece che 2 onde diverse vengono eseguite 2 onde uguali oppure sola una, qual è il valore che viene assegnato? **NON VIENE ASSEGNATO IL PIUNTO (1.00 PUNTO) PER L'ESIGENZA.**

PROMOGYM

- Nel Promogym a squadre, nelle progressioni agli attrezzi gli elementi/difficoltà scelti dall'allegato devono essere gli stessi tra i due ginnasti? **NO, GLI ELEMENTI POSSONO ESSERE DIVERSI TRA I DUE GINNASTI.**
- C'è durata minima per ogni esercizio? **NO, SOLO MASSIMA.**

- **VO:** è possibile riconoscere una capovolta avanti con arrivo in piedi, anche se il programma non la prevede? **SI', MA SARA' ASSEGNATO COMUNQUE IL VALORE DELLA CAPOVOLTA AVANTI CON ARRIVO SEDUTI (P. 12,50).**
- **VO e MT:** Se i ginnasti eseguono il secondo salto uguale al primo, come ci si comporta? **IL SECONDO SALTO SARA' CONSIDERATO Nullo E SARA' PRESO IN CONSIDERAZIONE SOLO IL PRIMO.**

MASTER CHALLENGER

- Ogni atleta può eseguire tutti gli attrezzi che vuole dato che non c'è scritto un massimo? **SI'.**

GRIGLIE DEGLI ELEMENTI

- **MINITRAMPOLINO** - "Pennello con divaricata sagittale o frontale con 360° a/l": la divaricata va effettuata durante il giro in volo? Deve essere nel corso del giro? Ci sono tolleranze? **LA DIVARICATA PUO' ESSERE ESEGUITA IN QUALSIASI MOMENTO DELLA ROTAZIONE.**
- **MINITRAMPOLINO:** nelle note è riportato "E' possibile utilizzare una panca": vale per tutte le fasce di età? **SI'.**
- **VOLTEGGIO** – "Verticale spinta": l'arrivo è in posizione supina? **SI'.**
- **VOLTEGGIO:** Sulla griglia c'è scritto "capovolta arrivo seduti": l'arrivo deve essere a gambe tese o piegate? **NON ESSENDO SPECIFICATO, E' INDIFFERENTE.**
- **VOLTEGGIO:** i tappetoni devono avere uguale altezza (es. 60 cm) sia in fase di appoggio che di arrivo, oppure l'arrivo può essere più basso come se tappetoni fossero la tavola o il cavallo? **STESSA ALTEZZA SIA IN APPOGGIO CHE IN ARRIVO.**
- Circa le penalità (tabella "Dettagli sulla valutazione") per il volteggio non si fa distinzione tra primo volo secondo volo eccetera? **OGNI PENALITA' VA APPLICATA PER IL 1° VOLO, LA FASE DI APPOGGIO ED IL 2° VOLO; PER L'ARRIVO SI CONSIDERA LA PERDITA DI EQUILIBRIO.**
- **TRAVE** – Le uscite che prevedono una spinta a piedi pari, devono essere eseguite con o senza battuta? **VANNO BENE ENTRAMBE LE MODALITÀ, PURCHÈ LO STACCO SIA A PIEDI PARI.**
- **TRAVE:** possono usare la pedana per entrare? **SI'.**
- **TRAVE - ENTRATE:** salire con piedi alternati (con e senza fase di volo) possono arrivare in accosciata? **SI'.**
- **TRAVE – CAPOVOLTA AVANTI:** se una ginnasta si ferma in posizione supina e poggia un piede al suolo, si può riconoscere l'elemento? **SI', OVVIAMENTE CON CADUTA E CON PENALITA' DI P.0,30 PER FALLO TECNICO.**
- **CORPO LIBERO E PICCOLI ATTREZZI:** non ci sono indicazioni per il lavoro con i piccoli attrezzi, quindi lo stesso esercizio con gli stessi elementi può essere riproposto con in mano i diversi attrezzi, ma, non essendoci richieste sull'uso e il maneggio, è come se ripetessero sempre lo stesso, ad esempio in coppa Italia la stessa ginnasta potrebbe fare suolo e palla o fune e cerchio con quasi nessuna differenza. **IN TEORIA POTREBBE ESSERE COSI'.**

VALUTAZIONE

- "Oltre il **tempo massimo** gli elementi saranno valutati"; ai fini del riconoscimento delle difficoltà saranno riconosciuti? **SI'.**
- **MUSICA (precisazione):**
 - **ESERCIZI COLLETTIVI E A COPPIE:** si valuta all'interno della voce "Lavoro coreografico" (vd "Linee guida per le attività GpT" pag. 10 e 13)

- **ESERCIZI INDIVIDUALI:** si valuta all'interno della voce "Esecuzione" (vd "Linee guida per le attività GpT" pag. 12).
- Per la **composizione degli esercizi agli attrezzi di COPPA ITALIA e MASTER CHALLENGER** si possono scegliere elementi con più valore, ma poi si considera il valore max di partenza? Esempio COPPA ITALIA - 2 Fascia: la ginnasta esegue 4 elementi da punti 1.50 = totale p. 6 ma il valore max assegnato è punti 4.50; è esatto? **NO, LA SOMMA DEI VALORI NON DEVE SUPERARE IL TETTO MASSIMO PREVISTO PER QUELLA FASCIA.**
- Per il **VOLTEGGIO e MT**, è possibile scegliere qualsiasi salto anche di valore più alto ma poi si considera comunque il valore max di partenza? Esempio, COPPA ITALIA - 2 Fascia: la ginnasta esegue la Ribaltata ma il valore max assegnato è di punti 15.50; è esatto? **NO, NON SI PUÒ SUPERARE IL TETTO MASSIMO PREVISTO PER QUELLA FASCIA.**
- Nelle varie gare è possibile inserire difficoltà in più, oltre a quelle richieste da ciascun programma? **SI', E' POSSIBILE INSERIRE ELEMENTI IN PIU', CHE PERO', NON ENTRANO NEL COMPUTO DELLE DIFFICOLTA', MA POSSONO ESSERE PENALIZZATE SE ESEGUITE MALE.** E in tal caso, queste devono essere indicate nella scheda di dichiarazione? **NO, NON VANNO DICHIARATE.**
- Qualora dovessero essere eseguiti o dovessero essere riconosciuti elementi diversi da quelli dichiarati nella scheda, vale sempre la regola che segniamo ciò che i ginnasti eseguono effettivamente? **SI'; l'importante è che sia corretto il valore degli elementi, nel senso che elementi di maggior valore non possono sostituire altri di minor valore e viceversa.**
- Se un ginnasta o una ginnasta dovesse presentare un elemento da 1.50 (non contemplato dal programma), questo elemento può andare a sostituire un elemento di minor valore non inserito come da richiesta del programma? **NO, NON E' POSSIBILE.**
- Nel caso in cui un ginnasta o una ginnasta inserisce delle difficoltà in più e una di quelle che rientrano nel numero richiesto o dichiarate non viene riconosciuta, è possibile considerare nel computo della nota D una delle difficoltà inserite in esubero? Esempio: Promogym – inserimento di 6 difficoltà da p.0,50: la ginnasta inserisce 7 difficoltà ma una delle prime sei non viene riconosciuta; è possibile prendere in considerazione la settima difficoltà eseguita? **Sì, è possibile.**
- Che penalità c'è se i ginnasti eseguono l'esercizio collettivo con body diversi? **NON C'E' PENALITA'.**