

CHIARIMENTI E PRECISAZIONI PROGRAMMI TECNICI 2015 – 2016

SETTORE PROMOZIONALE

TROFEO GYM

CORPO LIBERO

- La capovolta avanti richiesta con arrivo libero si considera conclusa e verrà riconosciuta SOLO se il dorso è staccato dall'attrezzo.
- Capovolta indietro arrivo libero in piedi: dal momento che l'arrivo è libero ma è richiesto in piedi, le ginnaste possono arrivare a gambe divaricate, a raccolta, arrivo smezzato, a gambe tese, etc... purché NON mettano le ginocchia. In caso contrario l'elemento non verrà assegnato.
- Passo e slancio avanti (sx o dx) e di seguito eseguire una Ruota: lo slancio si considera eseguito se la gamba si trova almeno a 90°; in caso contrario non si assegna tutta la casella.
- Mezzo giro in passè + mezzo giro sugli avampiedi: si considera eseguito SOLO se non ci sono passi e/o abbassamenti di relevè durante l'esecuzione.

TRAVE

- SFIORARE l'attrezzo o la tappetatura, ma non cadere contro l'attrezzo: penalità di p. 0,30.
- AGGRAPPARSI PER EVITARE UNA CADUTA: penalità di p. 0,50.

SETTORE PROMOZIONALE AGONISTICO

TROFEO ARCOBALENO

VOLTEGGIO

- E' obbligatorio dichiarare il salto.

TRAVE

- Cat. GIOVANISSIME: l'entrata non verrà riconosciuta se, invece di arrivare in massima accosciata, la ginnasta poggia il ginocchio.
- Entrata Salto Pennello: è necessario vedere una fase di volo con le gambe tese, altrimenti verrà applicata una penalità per gambe piegate ed altezza insufficiente.
- Verticale divaricata sagittale: verrà riconosciuta SOLO se è evidente un'apertura delle gambe dopo che il bacino ha raggiunto la verticale e la gamba anteriore ha raggiunto i 90°. Apertura di 160° penalità di p. 0,10, apertura di 135° penalità di p. 0,30. Aperture inferiori non saranno prese in considerazione per il riconoscimento dell'elemento (VALIDO PER TUTTI I CAMPIONATI).
- Uscita salto carpiato divaricato con apertura delle gambe a 180°: la divaricata sarà riconosciuta con un'ampiezza minima di 135°. Se l'angolo delle anche è a 90° penalità di p. 0,10; se, invece, l'angolo delle anche è maggiore di 90° (le gambe si trovano al di sotto dell'orizzontale) penalità di p. 0,30/0,50 oppure la casella non verrà riconosciuta.

CORPO LIBERO

- Verticale con mezzo giro: sarà riconosciuta solo con 2 spostamenti delle mani; un terzo spostamento avrà una penalità di p. 0,10; un quarto annullerà l'elemento.
- Verticale con un giro: sono concessi 4 spostamenti, un quinto penalità di p. 0,10; un sesto annullerà l'elemento.
- Capovolta indietro- partenza libera ed arrivo a piedi uniti (Cat. Allieve): l'arrivo è richiesto IN PIEDI.
- Capovolta indietro – partenza a gambe tese ed arrivo a gambe unite e tese (Cat. Junior): la partenza e l'arrivo sono richiesti IN PIEDI.
- Giro con gamba a 90°: verrà assegnato solo se la gamba non scende al di sotto dei 45°, dai 90° ai 45° penalità di p. 0,30.

SERIE B

TRAVE

- Entrata in massima raccolta: se vi è l'appoggio del ginocchio non potrà essere riconosciuta la casella.
- Entrata C - fronte alla trave rincorsa stacco ad un piede arrivo sull'altro: è richiesto uno stacco; se elevazione insufficiente penalità di p. 0,10/0,30.
- Entrata C - squadra tenuta 2" (salita libera): le gambe devono essere parallele al terreno; se i piedi sono più bassi si applica una penalità di p. 0,10/0,30; se si trovano oltre i 135° l'elemento non verrà riconosciuto. E' importante, inoltre, vedere una buona apertura delle gambe (ampiezza min. 90°), altrimenti penalità di p. 0,10.
Non si incorre in nessuna penalità se, per entrare in squadra, le gambe prima si flettono e poi si distendono in quanto i 2" partono da quando gli arti inferiori sono distesi.
- Entrata D: l'entrata in staccata è considerata eseguita SOLO se la ginnasta si posiziona direttamente in staccata sull'attrezzo e non se sale prima con i piedi e poi lentamente scende e si posiziona in staccata. Inoltre, l'elemento deve essere eseguito battendo a piedi uniti sulla pedana e non posizionando in modo alternato le gambe sulla trave.
- Entrata E: l'arrivo è DORSALE e NON SEDUTO.

CORPO LIBERO

- SERIE GINNICHE: è possibile eseguirle con passi e/o saltelli coreografici come nei Campionati Serie A e Gold.

SERIE A

È possibile che alcuni elementi vengano ripetuti per soddisfare più esigenze di composizione o per raggiungere il numero degli elementi richiesti.

Esempio:

A corpo libero una ginnasta esegue per la serie mista **Rovesciata indietro+ Salto raccolto** e successivamente esegue di nuovo una **Rovesciata indietro** per poter soddisfare l'esigenza di composizione riferita, in questo caso, all'ACRO 1.

TRAVE

- Verticale a gambe aperte sagittalmente (Riga 3 Casella G): per poter essere assegnata è necessario che la gamba anteriore sia almeno a 90° (vedi spiegazione Trave Trofeo Arcobaleno).
- Capovolta avanti arrivo libero (Riga 5 Casella D): è ammesso impugnare sotto la trave purché questo non comprometta la continuità del rotolamento. L'elemento verrà riconosciuto solamente se il dorso è staccato dall'attrezzo.
- Capovolta avanti senza mani arrivo libero (Riga 5 Casella G): vedi spiegazione sopra riportata.

- Entrata Rincorsa battuta pennello (Riga 6 Casella I - valore 0,90): per il suo riconoscimento è necessario vedere una fase in cui le gambe si stendono; se così non fosse, verrà assegnata l'entrata "battuta spinta a due piedi" (Riga 6 Casella D - valore 0,40).
- Verticale e capovolta (Riga 5 Casella H): l'arrivo dalla capovolta è richiesto IN PIEDI (bacino staccato dall'attrezzo).
- Slancio in verticale (Riga 3 Casella F): può essere eseguito con o senza cambio delle gambe, l'importante è che almeno una gamba arrivi in verticale.
- Squadra gambe divaricate con battuta e spinta 1 o 2 piedi (Riga 6 Casella E-F): vedi spiegazione Trave Serie B.

PARALLELE

- L'uso dei paracalli è facoltativo
- Riga 7 Casella I: la mezza volta di petto verrà riconosciuta solo se effettuata a braccia tese; se venisse eseguita a braccia piegate verrà assegnata la casella "S.S.: dall'app. salire in capovolta a gambe piegate" oppure "S.S.: dall'app. salire in capovolta a gambe tese"
- Riga 7 Casella F-G: la capovolta indietro si esegue a braccia piegate

CAMPIONATO GOLD

Gli elementi possono essere assegnati una sola volta: per esempio, se la ginnasta fa un enjambée cambio e successivamente una serie ginnica composta da enjambée cambio+salto del gatto 1 giro, la serie non verrà assegnata perché l'enjambée cambio è stato già eseguito.

Si assegnano gli 8 elementi con VD maggiore compresa l'uscita

PARALLELE

- È obbligatorio l'uso dei paracalli, in caso contrario l'esercizio sarà nullo.

TRAVE

- Se la ginnasta fa un'entrata non codificata penalità di p. 0,10.
- Squadra a gambe divaricate con spinta a 2 piedi tenuta 2": vedi spiegazione trave Serie B
- Casella D riga 4 (GRUPPO 1 - ENTRATE): la spaccata è richiesta **senza mani** (come si evince dall'immagine presente nella casella); è possibile raggiungere la posizione anche con l'ausilio degli arti superiori. L'elemento potrà essere riconosciuto solo se, una volta sull'attrezzo, la spaccata viene eseguita senza l'aiuto delle mani per almeno 2".
- Casella F riga 4 (GRUPPO 1 - ENTRATE): vedi spiegazione sopra riportata.

CORPO LIBERO

- Deve essere eseguito un giro di almeno 360° su un piede, altrimenti penalità di p. 0,30.
- Per linee acrobatiche si intendono elementi con fase di volo: ribaltate, rondate, tuffi etc...

PER TUTTI I CAMPIONATI

- È obbligatorio per tutte le categorie di tutti i campionati **TRANNE CHE PER IL TROFEO GYM, PER LE CAT. PULCINE E GIOVANISSIME DEL TROFEO ARCOBALENO e DELLA SERIE B** avere un contatto busto/tronco con la trave. In caso contrario penalità di p. 0,10.
- TRAVE: dove NON è specificata, la spinta dei salti in uscita può essere eseguita liberamente ad 1 o 2 piedi.
- CAPOVOLTA AVANTI: l'elemento va eseguito in continuità e si considera concluso SOLO se il dorso è staccato dall'attrezzo.