

**GAM-GAF/GpT (elementi o domane in comune)**

GENERALE

**1) D = Se un Carpiato è completamente chiuso è penalizzabile?**

R = se si riferisce ad un "salto carpiato divaricato" (elemento ginnico presente come uscita alla trave o come salto al trampolino), come chiarisce la parola "divaricato", il salto non può essere eseguito con le gambe chiuse: sarebbe un'altra cosa e quindi non potrebbe essere attribuito.

Se si riferisce alla chiusura busto/gambe in un salto acrobatico (che quindi va eseguito con le gambe chiuse) è chiaro che la chiusura non può essere penalizzabile.

Penalizzabile è in un salto giro avanti carpiato (Trampolino – salto E4) la mancata apertura prima dell'arrivo sul tappeto (come da indicazione).

**2) D = Nell'esecuzione di un'orizzontale se la gamba dietro è molto alta si penalizza?**

R = la gamba più alta rispetto a quanto richiesto non è penalizzabile.

**3) D = Cosa si intende per "Collegamenti" e come si valutano?**

R = Non va fatta confusione tra serie e collegamento delle differenti caselle

· Per gli elementi in serie inseriti in un'unica casella (Trave e corpo libero) valgono le indicazioni già fornite a Montecatini e nella mia precedente mail. La serie deve essere eseguita **SENZA**:

\* Esitazione o stop fra gli elementi

\* Passi supplementari fra gli elementi

\* Toccare con un piede la trave fra gli elementi

\* Sbilanciamento fra gli elementi

\* Movimenti o oscillazioni supplementari delle braccia/gambe.

- Per quanto riguarda, invece, il collegamento delle varie caselle, per la femminile è auspicabile che queste siano collegate in modo armonioso (con passi e movimenti coreografici) visto che abbiamo inserito la penalità relativa a gestualità o mimica inappropriata e quella sulla eccessiva preparazione per gli elementi ginnici. E' vero che non si parla esplicitamente di una coreografia, ma si deve vedere un ESERCIZIO, non una sequenza insignificante degli elementi presentati nelle celle. Direi che l'obiettivo della richiesta è spingere alla creazione di una coreografia, penalizzare se la gestualità e la mimica sono inappropriate, ma non usare le altre voci del codice di punteggi che porterebbero a penalizzazioni rilevanti.

**4) D = Oltre il tempo massimo l'esercizio continua ad essere giudicato o no?**

R = per "fuori tempo" si applica una penalità di 0,10, ma l'esercizio viene giudicato per intero.

**5) D = un pivot che supera i gradi richiesti è virtuosismo?**

R = Precisazione sul Pivot: Una piroetta abbondante **NON E' UN VIRTUOSISMO**. Si attribuisce l'elemento, ma si penalizza per mancanza di precisione.

Se, per esempio, una gamba è più alta rispetto alla richiesta, non parliamo di "virtuosismo", ma di lavoro in ampiezza che va apprezzato, non premiato, ma, a maggior ragione, neanche penalizzato.

CORPO LIBERO

**1) D = B7b: La Squadra Equilibrata in appoggio sul bacino: se il/la ginnasta esegue l'equilibrio in quasi max squadra si riconosce l'elemento ugualmente?**

R = La massima squadra è, come dice la parola stessa, la massima espressione della squadra. **NON** va penalizzata.

**2) D = Verticale con 1/2 giro e/o 1 giro: in quanti movimenti delle mani può essere fatta senza incorrere in penalità?**

R = Due spostamenti di 1/4 di giro l'uno, ma se qualche ginnasta dovesse fare più movimenti non gli/le si può togliere l'elemento. In questo caso sarebbe opportuno penalizzare la mancanza di precisione e sicuramente la perdita del controllo della verticale stessa (si rientrerebbe nei classici falli di esecuzione)

- 3) **D = Per eseguire le verticali con giri devo partire da terra con slancio o per esempio posso collegarle ad un elemento precedente? Per es.: ho fatto capovolta dietro alla verticale e da qui faccio il giro in verticale oppure verticale di passaggio A2a e qui aggiungo i giri in modo da unire più elementi con unico movimento.**

R = I cambi in verticale si possono fare dalla verticale ferma, dalla verticale di slancio o anche dalla capovolta in verticale. L'elemento che precede vale se è completo come nella descrizione.

Esempio: C1 (cap.avanti + verticale a gambe flesse + capovolta avanti) : se il/la ginnasta esegue il giro in verticale, l'elemento della casella C1 non è completo e non può essere assegnato, ma se si esegue la casella D1, che non prevede la seconda capovolta, si può aggiungere il mezzo giro e attribuire sia la casella D1 che la D2.

- 4) **D = B2a: Verticale e Capovolta Avanti: la capovolta può avvenire a braccia piegate? O è obbligatoria la discesa a braccia tese?**

R = La discesa in capovolta si può fare anche a braccia piegate.

- 5) **D = D1a: Capovolta Avanti in Verticale a Gambe Divaricate (oppure + Verticale a gambe divaricate): le gambe si chiudono in verticale o si possono lasciare divaricate e da lì per esempio seguire un elemento successivo (es: scendo a g. divari in cap. avanti e faccio verticale impostazione + cap. avanti E7).**

R = Le gambe vanno chiuse in verticale e poi, eventualmente, riaperte se l'elemento successivo lo richiede.

- 6) **D = C1a Capovolta avanti + Verticale a g. Flesse e discesa in capovolta Avanti: le gambe vanno distese alla verticale prima di fare la capovolta finale?**

R = Certo! Le gambe vanno distese in verticale prima di eseguire la capovolta.

Se la ginnasta non dovesse riuscire a stendere le gambe, il giudice potrà attribuirle la semplice capovolta; così la ginnasta non avrà perso la riga, né lo 0,30 per gruppo di elemento.

- 7) **D = come è valutato il “fuori pedana” visto che non è menzionata alcuna penalità?**

R = non c'è penalità in quanto si lavora di solito solo su una striscia

## SBARRA – PARALLELE ASIMMETRICHE

- 1) **D = Come valutiamo l'altezza (nello stacco delle mani) dell'uscita in salto dietro a sbarra o parallela se eseguito a staggio alto o sbarra alta rispetto a se lo stesso è eseguito a staggio basso o sbarra bassa?**

R = Anche dalla sbarra bassa o dallo staggio inferiore è possibile eseguire un salto con una riapertura sufficiente prima dell'arrivo al suolo. La capacità di riapertura è un valido parametro di giudizio (un salto basso non potrà mai consentire al ginnasta una riapertura sufficiente).

Nella femminile, inoltre, per non incorrere in penalità sull'altezza in uscita dalle parallele, valgono questi riferimenti :

- Salto eseguito al di sopra dello staggio : nessuna penalità
- Salto eseguito all'altezza dello staggio : -0,10
- Salto eseguito sotto lo staggio : -0,30

A queste penalità si aggiungono, ovviamente, le altre (quelle relative alla tenuta del corpo, alla riapertura, all'arrivo, ecc.)

## VOLTEGGIO AL CUBONE

- 1) **D = Nella Rondata al Cubone la posa delle mani deve essere ruotata di 180°, vanno bene le mani posate come una ruota oppure anche “a T”?**

R = La Rondata al volteggio può essere eseguita anche con un quarto di giro (90° di rotazione sull'asse longitudinale nel primo volo) senza che il/la ginnasta incorra in penalità per “rotazione incompleta”. Ovviamente, non sarà attribuita nessuna penalità se viene eseguito 1/2 giro completo (180° di rotazione), come nel filmato.

- 2) **D = La prima riga a pag. 9 del Programma tecnico, c'è scritto che Il volteggio viene valutato punti zero se “Il ginnasta interrompe la sua rincorsa e ritorna indietro per ripeterla” (senza toccare trampolino o pedana). Ma è possibile?**

R = A Montecatini abbiamo ribadito che nella GpT la femminile adegua i criteri di valutazione a quelli della GAM solo relativamente ai seguenti punti:

1. Volteggio e Trampolino
2. penalizzazioni delle oscillazioni alle parallele
3. posizioni da mantenere 2" alla Trave e al Corpo Libero (-0,30 se il/la ginnasta mantiene la posizione meno di 2"; elemento non riconosciuto + relative penalità di esecuzione se il/la ginnasta non mantiene affatto la posizione)
4. tolleranze per l'assegnazione di salti (ginnici e acrobatici) con rotazioni sull'asse longitudinale
5. appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto : - p. 0,50 come nella GAM e non - 1,00 p. come sarebbe nella femminile.

TUTTAVIA, per il caso in questione (rincorsa supplementare, cioè una rincorsa interrotta, senza che il/la ginnasta abbia toccato né pedana, né attrezzo), valgono le regole della GAF, vale a dire che il/la ginnasta può ripetere la rincorsa, UNA SOLA VOLTA, sempre che non abbia toccato attrezzo o pedana.

**3) D = E2b: Abbiamo detto che l'appoggio delle mani non deve essere successivo, eppure nei video è così. Come dobbiamo considerarle per essere corretto?**

R = Tra i casi in cui si attribuisce "0" al volteggio, viene citato il seguente: "il volteggio viene eseguito con un doppio appoggio, con due spinte successive di una o due mani".

ATTENZIONE: "due spinte successive di una o due mani" non hanno niente a che fare con il caso esposto. La penalità riguarda una errata tecnica di esecuzione, relativa alla fase di spinta e al secondo volo. Nell'esecuzione della Rondata mostrata nei video, la posa delle mani sul cubone è successiva, non la spinta. Quindi il salto è corretto.

## GAM/GpT

### SBARRA

**1) D = Alla Sbarra alta maschile è possibile eseguire l'entrata in Kippe dalla sospensione dopo aver fatto un'oscillazione a vuoto?**

**lo stesso movimento può essere riproposto (differente gruppo strutturale) durante l'esercizio senza incorrere nella ripetizione dell'elemento?**

R = si può fare e può essere riproposto.

### CORPO LIBERO

**1 D = A6: il Premulinello può iniziare anche lateralmente: in quanto caso deve terminare lateralmente o può terminare anche dietro? Se deve terminare lateralmente e termina dietro non si dà l'elemento o si penalizza perché manca un quarto?**

R = Il Premulinello deve iniziare e terminare in appoggio frontale (corpo proteso dietro); altrimenti non si assegna il movimento.

## GAF/GpT

### GENERALE

**1) D = Rovesciata Avanti: è obbligatorio terminare con la gamba elevata a 90°? Se sì in che penalità ricorre la ginnasta che va subito con gamba in appoggio al suolo o trave?**

R = è vero che le rovesciate sono elementi che iniziano e finiscono su una gamba, ma se la ginnasta esegue il movimento in ampiezza, con una buona divaricata sagittale di passaggio, non va penalizzata se appoggia subito l'altro arto al suolo o sulla trave.

Il giudice farà bene a valutare questi aspetti: tenuta generale del corpo, punte dei piedi in estensione, ampiezza della divaricata, arrivo preciso, senza sbilanciamenti.

Per ognuna di queste voci c'è una penalità specifica.

Quindi, se è in tenuta, non incorre in nessuna penalità se poggia subito la seconda gamba.

**2) D = Rovesciata Dietro: è obbligatorio partire con gamba elevata a 90°? Stessa cosa della domanda precedente per la eventuale penalità.**

R = Vale lo stesso discorso della rovesciata avanti. Non è obbligatorio partire con la gamba a 90°.

## PARALLELE ASIMMETRICHE

- 1) **D = B2b: Slancio e posa dei piedi sullo s.i. a gambe unite o divaricate può avvenire anche alternato e gambe piegate? Oppure se sale a gambe alternate si da l'elemento precedente?**

R = La casella A2 prevede "salire con posa dei piedi alternati sullo s.i." ; la casella B2 "slancio e posa dei piedi sullo s.i. a gambe unite o divaricate". E' evidente che se la ginnasta poggia prima un piede e poi l'altro le si attribuisce la casella A2 (anche se ha eseguito lo slancio). Per quanto riguarda la B2, si possono piegare le gambe, ovviamente, ma non in massima accosciata.

- 2) **D = A2b: salire con posa dei piedi alternati allo s.i. può avvenire anche questo a gambe piegate?**

R = Certamente sì.

- 3) **D = Il giro di pianta alle parallele deve essere eseguito a gambe tese o può essere eseguito anche a gambe piegate?**

R = Si può eseguire il giro di pianta a gambe piegate senza incorrere in penalità

## TRAVE

- 1) **D = D4b da accosciata, spinta a piedi pari uniti portando il bacino in verticale a gambe flesse e distenderle: le gambe si possono distendere a qualsiasi altezza senza dover arrivare alla verticale?**

R = Perché l'elemento D4b alla trave sia attribuito, le gambe vanno distese in verticale.

Se la ginnasta non distende le gambe in verticale, le si può attribuire la casella B4 ("da accosciata, spinta a piedi pari uniti portando il bacino in verticale a gambe flesse" – Valore 0,20); se non ha neanche il bacino in verticale, non prende l'elemento

- 2) **D = C2a "SISSONNE" ed E5a "Rovesciata Avanti +è Sissonne" . La prima casella è un salto artistico singolo, la seconda casella è serie. Se la ginnasta , nella costruzione del suo esercizio, mette entrambe le caselle, posso considerare i due sissonne?**

R = I due sissonne fanno parte di due celle diverse, presenti in due righe diverse e, pertanto, si possono accettare entrambi. La domanda ha una sua logica, perché nel programma PTU della GAF non si può ripetere nessun elemento (tranne rondate e flic), ma per la GpT si è stabilito di non far valere questa restrizione.