

FAQ GAF 2019-2020 (GENNAIO2020)

GENERALE PER TUTTI I CAMPIONATI

- Scudetto societario obbligatorio nei campionati di serie A ed Élite
- Quando si parla di Penalità Aggiuntive, si tratta di penalità che vanno detratte dal punteggio finale.

VOLTEGGIO

- Se la ginnasta esegue una rincorsa, senza toccare la pedana, può ripetere il salto senza penalità, altrimenti se tocca la pedana, può ripetere il salto con 1 punto di penalità.
- Le penalità per arrivo sono come da Codice dei Punteggi in vigore.
- Le penalità per dinamismo sono 0,10 - 0,30.
- Le penalità per altezza sono 0,10 – 0,30 – 0,50. (per la capovolta saltata solo 0,10 – 0,30)
- Le penalità per lunghezza sono 0,10 – 0,30.
- Per mancanza di continuità del rotolamento nella capovolta saltata la ginnasta incorre in una penalità di 0,30.
- Nei salti di matrice ginnica non vi è alcuna penalità per lunghezza del salto.
- Nei salti di matrice ginnica, se la ginnasta dovesse arrivare su un piede, il salto le verrà riconosciuto con penalità.
- Ove richiesti due salti differenti, se la ginnasta esegue un salto nullo ma riconoscibile, non può eseguire nuovamente lo stesso salto.
- Verticale spinta e arrivo supino: se la ginnasta arriva prima in posizione supina e poi si distende, le verrà riconosciuto il salto con le seguenti penalità in base alla posizione del corpo: 0,10 - 0,30 - 0,50.
- Se la ginnasta esegue una rincorsa con soli due o tre passi, incorre in una penalità di 0,30.
- Se la ginnasta deve arrivare sul tappeto supplementare da 20 cm , ma dopo l'arrivo scende dal tappeto nel senso opposto del salto, le verrà applicata una penalità di 1 punto.

PARALLELE

- Entrata in capovolta, se richiesta di forza e la ginnasta usa la spinta delle gambe, incorre in una penalità di 0,30 per facilitazione.
- Entrata in capovolta, la ginnasta può flettere le gambe fino all'arrivo in appoggio senza alcuna penalità.
- Per le oscillazioni, capovolte allo staggio superiore, mezze volte, granvolte, vi è una penalità di 0,30 per mancanza di frustata.
- In tutto l'esercizio non ci devono essere pause, se la ginnasta fa una leggera pausa senza muovere il corpo incorre in una penalità di 0,10, se fa una pausa evidente 0,30, mentre se esegue una presa di slancio (ovvero muove le gambe da dietro in avanti e poi di nuovo indietro) incorre in una penalità di 0,50.

TRAVE

- Si può usare la pedana o step anche per le entrate a trave bassa.
- Non si può entrare dal lato dell'uscita per le entrate che richiedono una rincorsa. Per le entrate da ferma si può entrare da tutte e due i lati.
- L'entrata si può ripetere .
- A trave bassa è possibile piegare le gambe per arrivare in posizione di squadra, mentre a trave alta deve essere eseguita completamente a gambe tese.
- Entrata in capovolta, se viene interrotto il rotolamento la ginnasta incorre in una penalità di 0,30, mentre se la ginnasta si aggrappa sotto la trave con le mani senza interrompere il rotolamento non ha alcuna penalità.
- Entrata in capovolta, se richiesta con arrivo libero la ginnasta può arrivare anche sdraiata e le verrà riconosciuto l'elemento senza alcuna penalità. Se arriva seduta e poi cade le verrà comunque riconosciuto l'elemento.
- La verticale unita viene riconosciuta entro i 10° senza penalità e nei 30° con una penalità di 0,30.
- La verticale sagittale viene riconosciuta se il primo piede e bacino raggiungono la verticale ma verrà applicata una penalità di 0,30 per mancanza di apertura.
- La verticale con cambio di gambe viene riconosciuta anche se la ginnasta raggiunge la verticale con un solo piede, ma vi sono le penalità da 0,10 - 0,30 - 0,50 in base all'altezza dei piedi e bacino.
- Posizione accosciata arrivo con il bacino in verticale, se non raggiunge la verticale entro i 10° non viene riconosciuta, e la posizione di max accosciata deve essere mantenuta, senza distendere le gambe.
- Le serie ginniche e miste vengono sempre assegnate con 0,30 di penalità a meno che non vi sia caduta tra i due elementi.
- Nelle combinazioni dei giri la gamba di collegamento deve essere tesa, in tutti i casi se si scende dal relevè la combinazione viene assegnata.
- Le uscite con i salti artistici, ove non specificato, possono essere eseguite anche con spinta a un piede.

Le penalità per artisteria vengono applicate sui campionati di Serie B, Serie A, Elite e Grand Prix

- Mancanza di sicurezza 0,10
- Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati tra loro 0,10
- Insufficiente variazione di ritmo 0.10
- Scorretta postura durante l'esercizio (posizione testa, spalle, tronco, braccia, piedi) 0,10
- Eccessiva preparazione o pause durante l'esercizio 0,10 (ogni volta)

CORPO LIBERO

- I salti spinta a uno/due possono essere terminati sia a uno che a due piedi indipendentemente dalla spinta (es: cosacco spinta a uno possono arrivare a due)
- La penalità per "uscita di pedana" viene applicata solo ai campionati di Serie A ed Élite

- Nelle combinazione dei giri la gamba di collegamento deve essere tesa, in tutti i casi se si scende dal relevè la combinazione viene assegnata.

Le penalità per artisticità vengono applicate sui campionati di Serie B, Serie A, Elite e Grand Prix

- Mancanza di espressività 0,10
- Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati tra loro 0,10
- Mancanza di sincronizzazione con la musica 0,10
- Scorretta postura durante l'esercizio (posizione testa, spalle, tronco. Braccia, piedi) 0,10
- Eccessiva preparazione o pause durante l'esercizio 0,10 (ogni volta)

TROFEO GYM

Trave:

- Non è richiesta l'esecuzione di un minimo di travi.
- Il passaggio in quadrupedia può essere effettuato sia su ginocchia che piedi (anche con salti), l'importante è che sia in avanzamento ed effettuato per il numero di ripetizioni richieste.
ES: gattino, elefantino, coniglietto, orsetto.
- Passaggio con almeno due slanci consecutivi: gli slanci possono essere effettuati sia con la stessa gamba che con il cambio di gamba.

Corpo Libero:

- Il passaggio in quadrupedia può essere effettuato sia su ginocchia che piedi (anche con salti), l'importante è che sia in avanzamento ed effettuato per il numero di ripetizioni richieste.
ES: gattino, elefantino, coniglietto, orsetto.
- La tolleranza della sforbiciata verso la verticale è entro i 45°
- Riga 8 baby pulcine e giovanissime: il mezzo giro su due piedi deve essere effettuato in relevè
- Passaggio con due slanci consecutivi: gli slanci possono essere effettuati sia con la stessa gamba che con cambio di gamba.
- Riga 8 Allieve e Ragazze: i giri devono essere eseguiti in relevè.

TROFEO ARCOBALENO

Volteggio

- Se la ginnasta esegue due salti uguali verrà considerato solo il primo salto eseguito.

- È possibile eseguire i salti della categoria precedente. VP= -1 pt dal valore di partenza del salto eseguito.
- In nessun caso è possibile eseguire salti di due categorie precedenti.
- L'arrivo della ruota dove non specificato è da considerarsi frontale.

Trave:

- Non è richiesta l'esecuzione di un minimo di travi
- Il passaggio in quadrupedia può essere effettuato sia su ginocchia che piedi (anche con salti), l'importante è che sia in avanzamento ed effettuato per il numero di ripetizioni richieste.
ES: gattino, elefantino...
- Nel passaggio con due slanci consecutivi gli slanci possono essere effettuati sia con la stessa gamba che con cambio di gamba
- Le uscite possono essere effettuate sia con spinta a 1 che a 2 piedi
- Pulcine e Giovanissime riga 5: tra uno slancio e l'altro è possibile scendere dall'avampiede. I due slanci possono essere eseguiti sia con la stessa gamba sia con gamba diversa. Lo slancio dietro non è richiesto sull'avampiede.
- Due slanci consecutivi laterali, possono essere effettuati sia con la stessa gamba che con il cambio.

Corpo Libero:

- Un elemento può soddisfare una sola esigenza
- Pulcine e Giovanissime: capovolta avanti arrivo in piedi, in caso di utilizzo di mani e/o ginocchia per alzarsi, verrà applicata una penalità di facilitazione 0,30.
- Pulcine e giovanissime: capovolta dietro arrivo in piedi a gambe unite sia flesse che tese
- Salto del gatto con gamba a 90°, si intende la seconda gamba nella fase finale (distensione), non è necessaria la tenuta.
- Candela+pennello: in caso di utilizzo delle ginocchia per alzarsi dalla candela, verrà applicata una penalità di facilitazione di 0,30. Se si usano le mani verrà applicata una penalità di facilitazione di 0,50.
- L'arrivo della capovolta indietro con arrivo a corpo proteso è richiesto a braccia tese per non incorrere in penalità, ma durante la capovolta le braccia possono essere sia flesse che tese.
- Capovolta + coniglietto verticale unito o divaricato, è consentito scendere in capovolta dopo la verticale.

SERIE B (Specialità)

Volteggio:

- Se la ginnasta esegue erroneamente due salti uguali verrà considerato solo il primo salto eseguito.
- È possibile eseguire i salti della categoria precedente. Il valore di partenza sarà considerato: -1pt dal valore più basso della categoria a cui si appartiene. Es: ragazza può eseguire salti da 17,00 e da

16,50 se esegue un salto della categoria allieve il suo valore di partenza, a prescindere dal salto eseguito sarà di 16,50-1pt= 15,50.

- In nessun caso è possibile eseguire salti di due o più categorie precedenti.

Trave:

- Nelle coreografie di gambe e braccia gli 8 tempi devono essere totali (non per forza 8 di braccia e 8 di gambe)

Corpo Libero:

- Capovolta avanti+capovolta avanti: in caso di utilizzo di mani e/o ginocchia per alzarsi dalla prima capovolta verrà applicata una penalità di facilitazione 0,30

SERIE A

Trave:

- Ogni salto artistico, eseguito in senso trasversale, vale di 1 valore.

ÉLITE

Volteggio:

- Vale il migliore dei due salti.

Parallele:

- Capovolta di entrata o sullo staggio superiore sono due elementi differenti
- Slanci sotto l'orizzontale per le categorie pulcine e giovanissime vengono riconosciuti e come elementi differenti.

Trave:

-Per differenti direzioni si intende Avanti **O** laterale **E** dietro

Es: ruota-rovesciata dietro → OK; Rovesciata avanti-rovesciata dietro → OK;

Rovesciata avanti-ruota → NO

- Ogni salto artistico, eseguito in senso trasversale, vale di 1 valore.

Corpo libero:

- Promesse (Pulcine-Giovanissime), Serie acrobatica avanti è possibile eseguire rincorsa salto avanti per prendere l'esigenza, ma non prende Bonus.
- Promesse (Pulcine-Giovanissime), Trave : le esigenze sono 2 e non 3
- Per il bonus serie mista non ci possono essere passi tra un elemento e l'altro.