

Domande ai programmi tecnici

1. Programmi Super e Top Level

Argomento	Domande	Risposte
VALORI DI PARTENZA (VD)	Tutti gli elementi possono essere ripetuti più volte, verranno conteggiati solo una volta però per assegnare il valore di partenza?	Sì. (Cfr. Linee Guida pag. 11)
	Una senior super A, il cui Vd è 14,50, per partire dal massimo deve fare 15 elementi?	No 10 punti sono di esecuzione e 4,5 di valore D.
	Le ginnaste possono eseguire un elemento solo per riga?	Sì. Si può eseguire un solo elemento per riga, che equivale al gruppo strutturale.
	Le righe all'interno delle righe numerate posso essere eseguite tutte?	No. ad esempio nella riga 4 (g.s. giri) la ginnasta può scegliere se eseguire 4D il giro in passé oppure mezzo giro a gamba tesa a 45° ma non entrambi.
	Qual è il numero massimo di elementi richiesti?	per super e top 1 per riga quindi massimo 11 elementi.
	se la ginnasta esegue più elementi di quelli richiesti?	Verranno valutati tutti ai fini della nota E (esecuzione) ma ai fini della nota D (Difficoltà=Valore di Partenza) verranno conteggiati quelli di più alto valore.
PARALLELE	Riga 6J. Piantata si può fare sullo SI?	Ove non diversamente specificato gli elementi si possono eseguire sia sullo SI che sullo SS.
	L'attacco dei piedi per elemento 2J e 6J può essere fatto piede piede o è obbligatorio fare con l'attacco gambe insieme?	Può essere fatto anche con posa successiva dei piedi.
	Elemento uscita 10D capovolta avanti tenuta braccia piegate e corpo teso 2, la capovolta può essere svolta sia a gambe tese che flesse?	La richiesta è a corpo teso quindi gambe tese.
	4E slancio e posa dei piedi può essere anche a gambe aperte?	Sì
	4D posa dei piedi alternati deve essere eseguita con i piedi uniti o divaricati?	Non è specificato quindi di libera scelta del tecnico o del ginnasta.
	F6 slancio e posa dei piedi a gambe tese e divaricate. Se eseguito a gambe flesse cosa viene penalizzato o riconosciuto?	Viene riconosciuta la cella 4E.
	2 C se la ginnasta non sposta mano dopo il passaggio di gamba c'è una penalità?	se non sposta la mano esternamente dopo il passaggio di gamba l'elemento non può essere riconosciuto.

	Se eseguo cella 9C e poi cella 5D mi vengono assegnate entrambe?	Sì, solo se viene eseguito il cambio di impugnatura con entrambe le mani e sempre con una penalità di 0,3 per facilitazione se eseguito con gamba infilata la cella 9C.
TRAVE	A4 e A11 (pennello e pennello d'uscita) sono compatibili?	Sì
	L'entrata in frontale prevede di staccare una mano o entrambe dalla trave?	Entrambe le mani.
	La pedana per le entrate può essere posizionata anche a metà trave?	Sì. Controllare di avere l'esigenza del numero delle travi richiesto.
	Nella riga 8 gli enjambe possono essere eseguiti con spinta a 1 o a 2. Nella cella G c'è enj+enj, nella cella H c'è enj+enj sul posto. Quindi se la ginnasta può eseguire enjambe sul posto + enjambe sul posto?	c'è una specifica a pag. 28 del programma con la specifica che nella cella G8 uno dei due salti deve essere spinta a 1 piede.
	Trave riga 10, rovesciata dietro+enjambe, l'enjambe s'intende spinta a due?	Può essere spinta a 1 o 2 piedi.
	Elemento 3b mezzo giro + mezzo su 2 piedi: sono entrambi in relevé con un passo in mezzo?	Sì
	Nelle tenute: passé + développé a 90° + passé (B7) tutti e tre gli elementi vanno tenuti 2''?	No solo l'ultimo.
	Elemento 7d equilibrio in accosciata gb libera tesa: il piede a contatto con la trave è a tutta pianta?	No. è sull'avampiede
	Ponte, cado prima di tornare con il dorso sulla trave. Viene assegnato l'elemento?	Se il ponte è stato completato e segnata la posizione viene riconosciuto, applicando le penalità del caso, più la caduta.
CORPO LIBERO	L'arrivo dei giri ha prescrizioni di chiusura particolari? tipo: gambe tese e unite, in affondo avanti, a gambe divaricate, necessariamente in relevé, ecc....	No, non ci sono richieste di chiusura particolari, l'importante è che sia terminato in relevé.
	Salto del gatto 180, la seconda gamba che scende può chiudere dietro?	Sì, la chiusura avanti o dietro è libera. L'importante è che sia terminata la rotazione prima dell'appoggio del piede.
	Griglia cl. Cella J7: il salto dietro (non essendo specificato) può essere r/c/t?	Sì può fare nell'atteggiamento corporeo che si ritiene migliore.
	Nella riga acro avanti la capovolta avanti e nella riga pre-acro tantissime combinazioni con la capovolta. quindi queste non le potrei fare se faccio la capovolta avanti semplice come acro avanti?	Le acrobatiche e pre-acrobatiche possono essere ripetute. Non possono essere ripetute le parti artistiche (salti e giri).
	Capovolta avanti si intende arrivo in piedi o arrivo libero?	Dove non specificato l'arrivo è libero, basta che la ginnasta sollevi le spalle.

	Capovolta indietro arrivo gambe unite o divaricate o è uguale?	l'arrivo è libero dove non specificato, si può anche arrivare in ginocchio, l'importante è staccare le mani dal suolo.
	Nella capovolta A + verticale la discesa dev'essere obbligatoriamente dietro o può essere in capovolta?	Come volete. va bene anche discesa in capovolta.
	Griglia Super e Top Level cella 2C la ribaltata è considerata arrivo a un piede o a due piedi?	Non essendo specificato, l'arrivo è libero. Si può eseguire in entrambe i modi.

2. Mini trampolino Specialità

MINI TRAMPOLINO SPECiALITÀ	Medium e Large - Le ginnaste possono scegliere salti dalla stessa riga, quindi anche dalla stessa colonna, cioè dello stesso valore?	Sì
	Super A e B - Le ginnaste devono eseguire 3 salti differenti, di differente valore quindi da tre colonne diverse. Quindi i salti possono essere scelti dalla stessa riga?	Sì
	Se la ginnasta sfora il suo punteggio di partenza massimo cosa succede?	Bisogna rispettare gli sbarramenti per categoria.

3. Sbarra maschile

SBARRA maschile	Entrata spalle sotto lo staggio. Se l'atleta è più alto dello staggio stesso come ci si comporta per non incorrere in alcuna penalità?	L'atleta dovrà piegare gli arti inferiori fino ad avere le spalle sotto lo staggio e non dovrà spingere con gli stessi per effettuare l'entrata. In altro modo si applica la penalità di 0,30.
-----------------	--	--