

ENTE NAZIONALE DEMOCRATICO DI AZIONE SOCIALE

Settore Ginnastica Artistica

CHIARIMENTI PROGRAMMA TECNICO FEMMINILE 2011/2012

TRAVE

- E' possibile unire la posizione di equilibrio all'entrata o al ½ giro.
- L'entrata si può eseguire anche senza pedana
- Entrate con arrivo su un piede: se la ginnasta arriva con appoggio successivo dei piedi la penalità è di p. 0.50 fissi per facilitazione.
- Entrata a meta trave: la ginnasta deve entrare toccando un punto compreso nei due metri centrali della trave, altrimenti la penalità è di p. 0,10 per discostamento dal testo.
- Entrata in punta: l'entrata deve essere eseguita all'estremità della trave, altrimenti la penalità è di p. 0,10 per discostamento dal testo.
- Posizioni di equilibrio: devono essere tenute almeno 1" perché siano assegnate.
- Le circonduzioni possono partire con le braccia avanti, in alto, in basso o in fuori, l'importante è che le braccia eseguano un giro completo. L'elemento viene assegnato se la ginnasta esegue almeno ¾ di rotazione (penalità fino a p. 0.30 per rotazione incompleta). Se l'esecuzione è a braccia flesse la penalità è fino a p. 0.50. Per le circonduzioni eseguite fuori piano la penalità è fino a p. 0.30 (tecnica scorretta).
- ½ giro sugli avampiedi (a gambe tese, semipiegate e in massima accosciata): i ½ giri su 2 appoggi se vengono eseguiti con atteggiamento delle gambe differente da quello richiesto dal programma la penalità è di 0.10 per discostamento dal testo.
- I salti divaricati, richiesti sia sulla trave che in uscita, devono avere un'ampiezza maggiore di 90° per non essere penalizzati e vengono sempre assegnati anche per divaricata minima. Se la divaricata è minore o uguale a 90° la penalità è fino a p. 0.30.
- Discesa su un ginocchio da gamba protesa dietro: bisogna prima stendere la gamba dietro.
- Elemento o collegamento nella posizione seduta: non va bene la posizione in ginocchio col bacino in appoggio sul tallone, devo toccare la trave col bacino.
- Entrata in squadra: se la ginnasta si siede sulla trave e poi esegue la squadra è una caduta sull'attrezzo (penalità: p. 1.00 fisso).
- Slancio alla verticale in divaricata sagittale: l'elemento viene assegnato se la ginnasta ha superato la verticale con la prima gamba. La penalità è fino a p. 0.30 se non viene raggiunta la posizione con gambe equidistanti dalla verticale (anche al corpo libero).
- Posizione di equilibrio su un piede 2" con gamba elevata fuori (minimo 90°): la gamba non deve essere impugnata ma la posizione si può raggiungere anche da gamba flessa o impugnata. L'elemento non viene penalizzato per una elevazione della gamba maggiore o uguale a 90°, tra 90° e 45° la penalità è' fino a p. 0.30 mentre sotto i 45° l'elemento non viene assegnato.
- Candela: la penalità per corpo squadrato è fino a p. 0,50.
- Slancio in verticale con cambio gamba: per assegnare l'elemento ambedue le gambe devono superare i 45° e la penalità è fino a p. 0.50 se i piedi non raggiungono la verticale (anche al corpo libero).
- Posizione di equilibrio su un piede 2" con gamba elevata fuori (oltre i 90°): sopra i 90° l'elemento non viene penalizzato, a 90° la penalità è di p. 0.30 fissi, sotto i 90° l'elemento non viene assegnato.
- Capovolta indietro: nella prima parte si può impugnare sotto alla trave ma all'arrivo le mani devono essere sopra all'attrezzo altrimenti la penalità è p. 0.50 fissi (aggrapparsi per evitare una caduta).
- Capovolta avanti: è possibile aggrapparsi sotto alla trave di passaggio, senza interrompere il rotolamento (altrimenti è facilitazione p. 0.50 fissi). Il passaggio a schiena piatta è penalizzato fino a p. p. 0.30 (tecnica scorretta). L'arrivo può essere anche seduti a gambe divaricate o proni.
- Orizzontale sull'avampiede: si può raggiungere l'orizzontale e poi andare sull'avampiede o viceversa.
- Capovolta senza mani: si può arrivare anche seduti a gambe divaricate o proni.
- Salti ginnici con grande divaricata(enjambée, sisonne, ecc.): la divaricata richiesta è di 180°, per una divaricata <180° e >90° la penalità è fino a p. 0.30, sotto i 90° l'elemento non viene assegnato (anche al corpo libero).

- Salti ginnici (gatto, sforbiciata, raccolto, cosacco, carpiato, ecc.): le gambe devono essere sopra l'orizzontale, tra l'orizzontale e i 45° la penalità è fino a p. 0.30, sotto i 45° l'elemento non viene assegnato (anche al corpo libero).
- Enjambée e salto del cosacco: si possono eseguire con stacco a 1 o a 2 piedi.
- Uscite: se lo stacco dei piedi è diverso da quello richiesto o non sono eseguite in punta (estremità della trave) la penalità è di p. 0.10 per discostamento dal testo.

VOLTEGGIO

L'appoggio delle mani deve avvenire, quando è richiesto, almeno con una parte di queste nella zona compresa tra le due linee.

Nel tuffo le mani devono toccare il tappeto oltre la linea.

Nei salti in cui è richiesto l'arrivo ritti se il contatto col tappeto avviene con posa successiva dei piedi la penalità è di p. 0.50 fissi (facilitazione).

- Tuffo: se la ginnasta appoggia le mani per salire dalla capovolta o sale col ginocchio la penalità è di p. 0.50 per facilitazione.
- ½ giro verticale + ½ giro o ¼ giro verticale + ¾ giro: la penalità per rotazione opposta nel secondo volo è fino a p. 1.00.

PARALLELE

- Fioretto: non soddisfa anche l'elemento posa dei piedi sullo staggio.
- Slancio con posa dei piedi a gambe unite allo s. i.: in appoggio le gambe possono essere anche piegate ma se l'angolo al ginocchio è minore o uguale a 90° si applica la penalità di massima accosciata (p. 0.50 fissi). Se viene eseguito a gambe divaricate la penalità è di 0.50 per facilitazione.
- Kippe allo staggio alto e kippe allo staggio basso: sono 2 elementi differenti.

CORPO LIBERO

- Capovolta avanti con arrivo minimo supine: l'arrivo è libero, si può arrivare anche ritti.
- ½ capovolta indietro: i piedi non devono toccare necessariamente a terra. L'elemento viene assegnato anche con un sollevamento minimo del bacino e la penalità per elevazione insufficiente rientra nella tecnica scorretta (fino a p. 0.30). Se la ginnasta esegue una capovolta indietro la penalità è p. 0.30 fissi per facilitazione.
- Rotolamento a terra (360°) a corpo teso: se spingo con le mani a terra è facilitazione (p. 0.50 fissi).
- Passaggio frontale delle gambe dalla seduta divaricata a prona (anche con l'aiuto delle mani): se la ginnasta spinge con una mano dietro è facilitazione: p. 0.50 fissi. La divaricata insufficiente viene penalizzata fino a p. 0.30.
- Candela senza mani: si possono mettere le mani e poi levarle.
- Candela con e senza mani: la penalità per corpo squadrato è fino a p. 0,50.
- Capovolta avanti partenza a gambe divaricate: bisogna partire a gambe ritte (altrimenti penalità per gambe piegate: fino a p. 0.50).
- Staccata sagittale: se la ginnasta si sbilancia e appoggia una mano a terra la penalità è di 0.10 ogni volta.

La penalità per divaricata insufficiente è fino a p. 0,50.

- Ruota partenza con un ginocchio: si può spingere con la pianta del piede dietro ma non bisogna interrompere la continuità del movimento, altrimenti si considera facilitazione: p. 0.50 fissi.
- Slancio alla verticale in divaricata sagittale e ritorno in piedi: vedi trave.
- Ponte + elevazione di una gamba: l'elevazione della gamba deve essere almeno a 45° rispetto all'orizzontale. La penalità per elevazione sotto i 45° è fino a p. 0.30. L'elemento è assegnato anche per elevazione minima.
- Slancio alla verticale con cambio gamba e ritorno: vedi trave.
- Capovolta indietro (arrivo con una gamba alta dietro-arabesque): nell'arabesque la gamba avanti è in appoggio semipiegata mentre l'altra è elevata dietro tesa (altezza a piacere), il busto è eretto.
- Capovolta avanti arrivo ritti: si può arrivare anche con una gamba avanti e una dietro.
- Ruota + ruota: si può fare perno sul primo piede di arrivo ma non posso spostare il secondo piede una volta appoggiato a terra altrimenti è interruzione di serie: p. 0.50 fissi.

- Ponte più ½ rovesciata: si può raggiungere la posizione di ponte in qualunque modo (ad. es: dalla stazione eretta, dalla verticale, da terra), il ponte si deve segnare a gambe tese e unite, quindi si può piegare una gamba e spingere.
- Capovolta saltata: angolo busto gambe a piacere. Se la ginnasta chiude il corpo a libretto la penalità è fino a 0.30: tecnica scorretta.
- Tuffo: angolo busto-gambe >di 90°, se l'angolo è minore o uguale a 90° la penalità è fino a 0.20 (posizione scorretta del corpo). Chiusura del corpo a libretto fino a 0.30.
- Tic-tac: si può abbassare la gamba libera ma se la ginnasta spinge per terra è facilitazione: 0.30 fisso, se sfiora per terra 0.10 fisso.
- Capovolta indietro a braccia tese: se viene eseguita a braccia piegate la penalità è di p. 0.50 fissi per facilitazione.
- Verticale + capovolta: si può arrivare anche seduti.
- Capovolta alla verticale: l'elemento viene assegnato se tutti i segmenti del corpo (tronco e gambe) sono compresi nei 45° rispetto alla verticale. Da 0° a 10° non si ha penalità, tra 10° e 45° la penalità è fino a 0.30.
- Capovolta alla verticale a braccia tese: l'elemento viene assegnato se l'appoggio delle mani avviene con precedenza del 5° dito, anche se la ginnasta piega le braccia (penalità fino a p. 0.50 per le braccia piegate). Se la ginnasta esegue una capovolta alla verticale a braccia piegate l'elemento viene assegnato ma con una penalità di p. 0.50 fissi per facilitazione.
- Rovesciata avanti con cambio gamba: non è richiesto il cambio in divaricata sagittale, l'importante è che non sia in caduta (penalità fino a 0.20 per corpo non in tenuta).
- Capovolte avanti o indietro: se le posizioni di partenza e di arrivo sono più difficili di quelle indicate nel programma tecnico l'elemento viene assegnato ma con una penalità di 0.10 per discostamento dal testo ad eccezione della capovolta avanti con arrivo supino in cui l'arrivo può essere libero. Se invece le suddette posizioni sono più facili la penalità è di p. 0.50 fissi per facilitazione.
- Salti ginnici: vedi trave.
- Salto del cosacco: si può eseguire con stacco a 1 o a 2 piedi.
- Ribaltata a 1: all'arrivo si può eseguire 1 passo o riunire (ad es.: se la ginnasta esegue la ribaltata partendo con la gamba destra avanti, all'arrivo potrà eseguire un passo sinistro o riunire il piede sinistro al destro, e viceversa), ulteriori passi verranno penalizzati 0.10 ognuno.
- Ribaltata a 2: all'arrivo si può eseguire un salto in estensione, eventuali passi vengono penalizzati 0.10 ognuno.
- Tutte le verticali, i rotolamenti e le capovolte alla verticale devono terminare in piedi, tranne quando è specificato diversamente. Se dalla capovolta alla verticale e dalle verticali (in staccata sagittale, con cambio gamba o con giri) la ginnasta prosegue in capovolta o rovesciata avanti l'elemento non viene assegnato a meno che non venga ripetuto.

ABBIGLIAMENTO DI GARA

- Il body può essere con o senza maniche (la spallina deve essere minimo 2 cm).
- E' possibile indossare un paio di coulotte sotto al body purché siano dello stesso colore del costume; non sono permessi calzamaglie e fuseaux.
- Non è possibile portare monili (collane, braccialetti, anelli). Sono permessi piccoli orecchini a forma di bottoncino.
- L'uso delle scarpette è facoltativo.
- Non sono ammesse imbottiture all'altezza delle anche o altrove.
- E' consentito l'uso dei paracalli alle parallele asimmetriche, sono permessi bendaggi e polsini di protezione purché siano ben fissati. I bendaggi possono essere di colore beige o bianco.

CHIARIMENTI PROGRAMMA TECNICO MASCHILE 2010/2011

CORPO LIBERO

- Verticale e capovolta avanti (arrivo ritti): la salita deve essere a piedi uniti altrimenti la penalità è fino a p. 0.30. Questo elemento soddisfa l'esigenza sia della verticale che della capovolta.
- Capovolta indietro: l'arrivo deve essere con precedenza dei piedi, se l'arrivo avviene in ginocchio la penalità è di p. 0.50 fissi per facilitazione.
- Tuffo: l'angolo busto-gambe deve essere maggiore di 90°, se è inferiore la penalità è fino a p. 0.30.
- Le sequenze dei salti ginnici non sono richieste in serie, quindi è possibile eseguire un passo tra i due salti. Per ulteriori passi la penalità è di p. 0.10 per discostamento.

TRAMPOLINO

- Salto giro avanti carpiato con ½ avvitamento: se viene eseguito teso la penalità è di p. 0.80 fissi per corpo scorretto.

PARALLELE

- Oscillazione alla verticale ritta (minimo 45°): l'elemento viene assegnato sopra l'orizzontale con una penalità fino a 0.50.
- Oscillazione alla verticale ritta: l'elemento viene assegnato sopra i 45° con una penalità fino a 0.50.