

FAQ – PROGRAMMA TECNICO GAF 2023

GENERALI

- 1- Le campionesse nazionali sono obbligate a passare di livello\grado o categoria? **SI fino al 3° AICS**
- 2- Si possono usare bendaggi colorati? **Si**
- 3- Esiste penalità per il braccialetto della fortuna? **SI, come da CdP, può essere coperto da cerotto color carne per non incorrere in penalità**
- 4- Se un elemento è descritto in una cella ma è anche un elemento da codice, quale cella verrà presa in considerazione? (es. TRAVE - Gatto Cella B6 o Elemento di Valore "A" Cella E6)? **Verrà presa la cella con la descrizione dell'elemento (es TR B6)**
- 5- Nel caso della premiazione ad attrezzo se una ginnasta si è classificata sul podio su 3 attrezzi andrà a prendere i 2 di miglior piazzamento? **SI**
- 6- Sono ammessi leggings dello stesso colore o anche short? **NO, sono ammessi solo body interi con la gamba lunga, oppure pantaloni aderenti fino alla caviglia dello stesso colore e tessuto del body.**
- 7- Gli 8 anni compiuti e non compiuti, si prende di riferimento il momento dell'iscrizione o del giorno in cui si gareggerà? **Si prende di riferimento il giorno dell'iscrizione**
- 8- Per le UNDER8 che hanno svolto tutto l'anno la gara nella categoria GIOVANI perché non avevano ancora compiuto gli 8 anni, al Nazionale possono concludere l'anno nell'UNDER8 oppure devono iscriversi al 1° Grado p. 1,00 A? **La partecipazione al Campionato Nazionale per le ginnaste UNDER 8 è libera, ovvero non necessita della partecipazione alle fasi precedenti. Si, la ginnasta del 2015 può partecipare al Campionato Nazionale in UNDER 8 anche se ha compiuto 8 anni al momento dell'iscrizione. Non può farlo se ha partecipato alle gare FGI che creano sbarramento come da programma.**
- 9- Per le Ginnaste che hanno preso parte al Programma Punti 1,00 Cat. Giovani perché non avevano nella fase provinciale/Regionale, perché non avevano ancora compiuto gli 8 anni, al Nazionale possono concludere l'anno nel 1° Grado punti 1,00 Cat. GIOVANI oppure devono iscriversi al 1° Grado p. 1,00 A? **Se al momento dell'iscrizione al Campionato Nazionale, la ginnasta avrà compiuto gli 8 anni e partecipava al 1° Grado Punti 1,00 Giovani, sarà a discrezione dell'allenatore iscrivere al 1° Grado p. 1,00 Giovani o al 1° Grado p. 1,00 A**

VOLTEGGIO

- 1- Secondo grado: è possibile fare un salto su tavola e uno su tappetoni? **SI**
- 2- Nei volteggi con Tappetone supplementare, il tappeto può essere tenuto dall'istruttore? c'è una penalità? **Normalmente non dovrebbe essere tenuto, ma il presidente di giuria può derogare in base alle condizioni dell'attrezzatura.**
- 3- Nella Capovolta Avanti o Cap. Saltata, se per alzarmi metto un ginocchio, viene riconosciuta ma con penalità 1,00 p. come per utilizzo della mano oppure non viene riconosciuta? **Viene riconosciuta con penalità di 1,00 PT**

PARALLELE

- 1- Qual è la penalità se una ginnasta a staggio alto fa un'oscillazione prima di uscire con salto indietro? **OSCILLAZIONE A VUOTO -0,50**

2- È possibile uscire dal lato dello staggio basso? **SI, se i tappeti previsti lo consentono**

TRAVE

- 1- La capovolta indietro può essere fatta sulla spalla? **NO**
- 2- Capovolta d'entrata e capovolta sopra sono lo stesso elemento? **NO, è possibile eseguirli nello stesso esercizio**
- 3- Entrata in SQUADRA: va fatta in punta di trave o al centro con le mani in posizione trasversale. È possibile farla a trave bassa passando lateralmente una gamba e appoggiando le mani in senso longitudinale alla trave? **NO, non è possibile scavalcare con una gamba a trave bassa.**
- 4- La capovolta avanti è terminata una volta che le spalle sono sollevate dalla trave? **SI, l'arrivo è libero.**
- 5- Posso vedere assegnata la capovolta avanti se la ginnasta termina il rotolamento, ma cade e atterra con entrambi i piedi sul tappeto? **SI, se spalle e bacino hanno terminato il rotolamento sulla trave prima di cadere.**
- 6- L'entrata in squadra a trave bassa la partenza a gambe aperte viene penalizzata per imprecisione? **SI, con una penalità fissa di p. 0.30**
- 7- Cap. Avanti io posso posizionare sia le mani sopra che sotto senza incorrere in penalità? **SI, basta che il rotolamento sia eseguito correttamente.**
- 8- Entrata in Arabesque la gamba deve salire "all'orizzontale" mentre effettuo la spinta oppure posso tenerla bassa e successivamente la alzo? **SI deve vedere sincronia tra la spinta della gamba di appoggio e la salita della gamba dietro nella posizione corretta.**
- 9- Il 1/2 o + giro in passé, viene riconosciuto se il piede d'appoggio non è in relevé ma giro a tutta pianta? **NO, il relevé è presupposto fondamentale per riconoscere i giri.**
- 10- L'entrata a Trave di Valore "A" – "B" – "C" o superiore può essere fatta anche a trave bassa? **NO, l'entrata di Valore "A" – "B" – "C" o superiore sono previste solo a Trave Alta come da CdP.**
- 11- A trave Alta posso fare Entrata di Valore "B" in Capovolta (Cella D4) ed eseguire l'elemento Capovolta Avanti sulla Trave (B2)? **SI, possono essere svolti nello stesso esercizio questi elementi.**

CORPO LIBERO

- 1- Il passaggio di danza può essere fatto anche con l'appoggio di un solo piede? **SI**
- 2- Se la capovolta indietro viene riconosciuta nel momento in cui si svincola il capo, posso effettuare anche l'arrivo in ginocchio con il bacino appoggiato sui talloni senza penalità? **L'arrivo è libero, per cui si può arrivare anche così, ma dobbiamo stare attenti alle varie penalità generali, come la tenuta e la precisione.**
- 3- Tecnicamente la Capovolta Avanti è diversa dalla Capovolta Saltata, quindi io potrei scegliere di effettuare, tra gli elementi, CAP. SALTATA e CAPOVOLTA+PENNELLO ma non potrei fare CAPOVOLTA AVANTI e CAPOVOLTA AVANTI+ PENNELLO? **GIUSTO**

PROGRAMMA UNDER8

- 1- Nei piegamenti sulle braccia, il movimento si considera eseguito solo se il corpo tocca il suolo o anche se sfiora? **ANCHE SE SFIORA, l'importante è che siano eseguite in tenuta.**

- 2- Nelle chiusure a libretto si deve tornare supine oppure fermarsi a cucchiaio? **ANCHE SUPINE**
- 3- L'esercizio a CL deve essere con la musica e coreografia oppure una sequenza di elementi? **DEVE ESSERE CON MUSICA E COREOGRAFIA**