

**SEZIONE GINNASTICA PER TUTTI
PROGRAMMI TECNICI 2010
CHIARIMENTI SULLE GARE E SUGLI ELEMENTI TECNICI DELLE GRIGLIE**

(aggiornato al 10 gennaio 2010)

N.B. Questo documento sarà ulteriormente aggiornato nel caso che, durante la realizzazione delle fasi regionali, si presenti la necessità di chiarire ulteriori dubbi.

Si suggerisce ai giudici e agli istruttori di controllare periodicamente il documento, per verificare eventuali aggiornamenti.

COPPA ITALIA

- Squadra Mista

- 1) Un Maschio può eseguire, in abbinamento ad una Femmina, esercizi ad attrezzi "ibridi" (Corpo Libero Maschile e Femminile, Volteggio, Minitrampolino con rincorsa) e Sbarra (abbinato ad un esercizio alle Parallele asimmetriche di una femmina).
- 2) NON si può comporre una squadra Mista nel seguente modo: 1 Maschio per il Corpo Libero Maschile + 1 Femmina per il Corpo Libero Ritmica oppure 1 Femmina Corpo Libero Femminile ed 1 Femmina Corpo Libero Ritmica.
- 3) Non si può eseguire l'esercizio alle Parallele pari abbinato alla Trave.
- 4) Una squadra può, per esempio, partecipare alla gara utilizzando i seguenti attrezzi: Corpo Libero Maschile, Corpo Libero Femminile, Minitrampolino Maschile, Minitrampolino Femminile oppure Corpo Libero Maschile, Corpo Libero Femminile, Corpo Libero Ritmica, Parallele Asimmetriche (con una ginnasta)+Sbarra (con un ginnasta).

SINCROGYM

- Collettivo Combinato:

- 1) Al termine dell'esercizio non è previsto l'ingresso delle altre ginnaste sul campo di gara se si è già svolta la parte "di gruppo" del Combinato. Nessuno comunque vieta ai ginnasti (o al ginnasta), che si esibiscono nella parte finale, di avvicinarsi ai ginnasti fermi che si trovano "in posizione libera sulle linee che delimitano il campo di gara" e creare una "breve interazione" come finale del Collettivo Combinato.
- 2) L'interazione è un momento di sovrapposizione coreografica tra chi entra e chi esce per non interrompere l'esecuzione.
- 3) Nel caso in cui una ginnasta voglia cambiare attrezzo dopo l'esecuzione di una delle parti dell'esercizio (es.: terminata la parte individuale rientra con altro attrezzo per il gruppo) il regolamento prevede che ogni ginnasta abbia un solo attrezzo quindi è possibile in questo caso lasciare la fune e prendere il cerchio sistemato oltre la delimitazione dello spazio utile di gara, l'importante è che non ci sia interruzione nella musica e nell'esecuzione. Se esce, prende l'attrezzo e rientra lo deve fare in modo ginnastico (anche questa parte entra nella valutazione della Composizione e dell'Esecuzione).
- 4) Si valuta l'uso dello "Spazio" dell'esercizio nel suo complesso e non in ogni singola parte.
- 5) Deve essere eseguito tutto con attrezzi o tutto senza attrezzi.

- Esercizio a coppie:

- 1) Ogni esercizio a coppie è un esercizio a sé e valutato singolarmente, la musica può essere identica o diversa tra le due coppie. Nell'organizzazione della gara l'esercizio di ciascuna coppia può essere previsto anche in due momenti diversi. Esempio: prima il 1° esercizio a coppie di tutte le squadre partecipanti e successivamente il 2° esercizio a coppie.
- 2) E' obbligatorio che entrambi i ginnasti di ciascuna coppia eseguano l'esercizio con l'attrezzo o senza attrezzo. Non è più consentito che, all'interno della coppia, uno solo dei 2 ginnasti abbia l'attrezzo.
- 3) Non è necessario che i due esercizi a coppie siano eseguiti con attrezzi uguali.

- Collettivo Combinato ed Esercizio a Coppie:

- 1) E' obbligatorio eseguire gli esercizi a Coppie con gli attrezzi se è stato eseguito il Combinato con attrezzi o viceversa.
- 2) La richiesta di "Scambio" di un attrezzo è libera (lancio, rotolamento, consegna, ecc...)
- 3) Nel caso di perdita di un attrezzo nello "scambio" è assegnato lo scambio ma si penalizza la caduta ed eventuali penalità che ne conseguono.

GYMTEAM

- Per precisare ed integrare ciò che è riportato sulle Norme Tecniche: "Nel caso di una squadra composta da maschi e femmine la partecipazione all'esercizio Collettivo è facoltativa per 1 solo ginnasta di sesso maschile".

SERIE D

- Per la durata degli esercizi fare riferimento al Regolamento tecnico GAM e GAF e per la Ritmica al Regolamento Tecnico serie D.
- Musica: si consiglia di usare musica strumentale NON cantata
- Classifica Open: per Artistica si intende Allievi+Junior+Senior oppure Allievi+Junior oppure Allievi+Senior oppure Junior+Senior oppure solo Junior o solo Senior. In Ritmica solo Junior, solo Senior oppure Junior+Senior.
- L'altezza della trave è di circa cm 50

Griglie ARTISTICA

NOTE GENERALI

- Non è obbligatorio, ai fini della Composizione degli esercizi agli attrezzi inserire elementi dei gruppi strutturali "Entrate" ed "Uscite" ove presenti in griglia.
- Gli elementi tecnici evidenziati sulle griglie come elementi singoli sono riconosciuti anche se eseguiti l'uno dopo l'altro senza soluzione di continuità, mentre gli elementi in serie evidenziati non sono riconosciuti se eseguiti non collegati direttamente.
- Nell' "Orizzontale Prona" (eseguita al Suolo e in Trave) è possibile elevare il busto e/o la gamba libera dietro tesa oltre l'orizzontale.
- Per le Serie alla Trave in cui sono presenti salti è consentito un attimo di pausa tra un elemento e l'altro di ciascuna Serie.
- Gli elementi tecnici classificati come "Entrate" possono essere eseguiti una sola volta e solo all'inizio dell'esercizio, nel passaggio dal suolo all'attrezzo.
- Gli elementi tecnici classificati come "Uscite" possono essere eseguiti una sola volta e solo al termine dell'esercizio, nel passaggio dall'attrezzo al suolo.
- E' consentito evidenziare sulla scheda di dichiarazione due o più elementi tecnici che è possibile collegare senza soluzione di continuità qualora non prevedano partenza ed arrivi specifici che non consentano ciò (es. Suolo: a2A Verticale + A1a Capovolta rotolata avanti).
- Le Rovesciate iniziano e terminano in stazione eretta se non diversamente specificato.
- I Giri e/o Cambi in verticale, se non espressamente specificati, si intendono liberi, quindi si possono eseguire interni o esterni.
- Per la 1° Fascia è consentito utilizzare un rialzo facilitante per la battuta in pedana, o davanti al minitrampolino.

SUOLO AM-AF

- **B5b "2 Premulinelli":** i *Premulinelli* possono essere eseguiti entrambi a dx o a sn oppure misti (uno a dx e uno a sn o viceversa). Se il premulinello inizia con gamba tesa dietro deve terminare nello stesso modo, stessa cosa se inizia con gamba laterale in fuori.
- **A4b: "Da corpo proteso dietro, di slancio, framezzo le braccia portarsi in corpo proteso avanti":** l'elemento può essere eseguito anche con stacco delle mani in fase di framezzo
- E' consentito eseguire un saltello in estensione, che non sarà penalizzato (a meno che non sia considerato squilibrio), nell'arrivo dai seguenti elementi dinamici: Rondata, Ribaltata a 2, Flic Flac avanti, Flic Flac.

PARALLELE PARI

- **E3b "Rouleau":** è possibile terminarlo anche in appoggio;
- E' consentito utilizzare la doppia pedana per l'entrata per i ginnasti che, in stazione eretta (sulla doppia pedana stessa), hanno le spalle al di sotto o in linea con gli staggi.

SBARRA E PARALLELE ASIMMETRICHE

- Elementi tecnici dopo l'esecuzione dei quali è consentito fermarsi brevemente: B1a – C1a – D1a – B3 – E1a – A4a – B4a – A4b – B4b
- E' consentito utilizzare la Sbarra bassa o la Sbarra alta in funzione della composizione dell'esercizio del ginnasta.
- Si consiglia di indicare sul modulo di iscrizione alla gara la tipologia di attrezzo in modo tale da evitare di installare attrezzi inutilizzati (es.: Sbarra Bassa, Sbarra Alta, Staggio Inferiore Asimmetriche, Staggio Inf. e Sup. Asimmetriche, ecc...)
- Qualora non ci fosse la disponibilità, da parte della Società organizzatrice, della Sbarra bassa è consentito alla sezione AM utilizzare lo staggio basso delle Parallele Asimmetriche mentre in mancanza delle Parallele Asimmetriche è consentito alla AF di utilizzare la Sbarra bassa. In questo caso la Società organizzatrice dovrà informare le Società partecipanti tempestivamente.
- Per l'utilizzo di tutti gli attrezzi, specie la Sbarra Alta e l'utilizzo dello staggio alto delle Parallele Asimmetriche si consigliano i tecnici di dare particolare attenzione all'assistenza indiretta (adeguata tappetatura);
- E' consentito, nelle entrate, l'uso della pedana per la 1^ fascia e per i ginnasti che, in stazione eretta (sulla pedana stessa), hanno le spalle al di sotto o in linea con lo staggio.
- Nelle uscite ove descritta la partenza "dall'Appoggio" non è possibile iniziare l'elemento da altra posizione o da altro elemento precedente che non termini passando dall'appoggio. L'appoggio nelle uscite si intende sempre "frontale".
- Per la sezione Maschile elementi tecnici e/o uscite allo s.i. si intendo eseguite alla Sbarra Bassa, allo s.s. si intendono alla Sbarra Alta.
- **A2b e B2b "Salire con piedi alternati sullo s.i." e "Slancio e posa dei piedi sullo s.i. a gambe unite o divaricate":** i due elementi possono eseguirsi anche a gambe piegate.

TRAVE

- L'utilizzo della pedana e/o della rincorsa per l'Entrata sono facoltative per tutte le gare e fasce d'età.
- L'altezza della trave è di circa cm 50.
- La discesa dalla verticale (ove non specificata in griglia) è libera.
- Nelle uscite richieste con "min. 1 passo, presalto e battuta a piedi pari", non è obbligatoria la spinta a piedi uniti ma solo pari.
- Nelle uscite, per assicurare l'incolumità della ginnasta, è possibile utilizzare un tappetone da cm20 di altezza a cui è possibile sovrapporre un tappetino tipo Sarneige.
- Dove la richiesta prevede "*Minimo in passo, presalto e battuta*" non è consentito eseguire l'uscita da fermo o con interruzione della serie.
- **A4a "Gamba avanti o laterale a 45° 2":** si esegue con la gamba tesa

- **B4b "Da accosciata: spinta a piedi pari uniti portando il bacino in verticale a gambe flesse"**: è considerato valido e NON penalizzato anche se il bacino arriva a 30° gradi dalla verticale.
- **C1a "Entrata: Pennello + Arabesque"**: il Pennello è eseguito come salto verticale a gambe unite e tese fino a superare l'altezza della trave, successivamente la ginnasta può divaricare sagittalmente gli arti inferiori per posare il piede della gamba anteriore sull'attrezzo e portarsi in posizione di arabesque.
- **C1b "Entrata: Squadra a gambe divaricate"**: è consentito portarsi in squadra con spinta di uno o due piedi oppure scavalcando la trave con una gamba. La squadra può essere eseguita trasversalmente o longitudinalmente.

VOLTEGGIO AL CUBONE

- Per la 1^a e 2^a fascia è possibile scegliere l'altezza del cubone cm80 oppure cm100;
- **B2a "Verticale con ¼ di giro e arrivo al suolo"** (e non "...arrivo laterale sul cubone" come erroneamente riportato in griglia). L'elemento è eseguito con Verticale, perno con ¼ di giro, arrivo al Suolo sul tappetino.
- **D2b "Rondata"**: Non è necessario eseguirla con rotazione delle mani di 180°. Si può eseguire con mani parallele o a "T". Quando si parla di "mani a T" si intendono le mani con: la prima che si posa sull'attrezzo parallela al lato lungo del Cubone e la seconda ortogonale (perpendicolare) alla prima. Nella valutazione si considera la rotazione delle mani che deve essere di min. 90°. Con mani a "T" si prende in considerazione la prima mano, con mani parallele la posizione della mano prossimale ala pedana.

Griglie RITMICA

Elementi da 0,50 (colonna E) delle Griglie

Questi elementi sulla griglia del Corpo Libero devono essere eseguiti come descritti.

Il numero di riferimento al Codice di Punteggio della sezione Ritmica serve ad aiutare in caso di dubbi interpretativi.

Per le indicazioni riguardanti la **colonna E degli attrezzi** si ricorda che:

- Per le gare di GpT (3^a e 4^a fascia Coppa Italia e Trofeo GpT di 3^a livello) basterà eseguire uno degli elementi indicati nel corpo libero con un movimento qualsiasi dell'attrezzo.
- Per la serie D bisognerà far riferimento al Codice di Punteggio della ritmica, scegliendo fra gli elementi di valore C o D.

Per i criteri di valutazione degli elementi da 0,50 si ricorda che:

- Per le gare della GpT sono quelli indicati nelle Linee Guida 2010.
- Per la serie D sono quelli della sezione olimpica. Saranno pubblicate alcune note in merito a cura della DTN e RNG sezione Ritmica.

NOTE GENERALI

- Piani, direzioni, posizioni ed elementi non specificati si intendono liberi;
- Gli equilibri, se non specificati, possono eseguirsi anche senza relevè;
- 2 salti senza passi intermedi, laddove non diversamente specificato, può essere eseguito sia:
 - 1° salto con rincorsa, 2° salto battuta a piedi pari (senza neanche 1 passo intermedio);
 - 1° salto con rincorsa, 2° salto sempre spinta con la stessa gamba (1 solo passo per riprendere l'appoggio sulla gamba dominante).
- 2 giri fouettè, gamba libera all'orizzontale: s'intende che la gamba libera passa dall'orizzontale quando si effettua la "ripresa di appoggio" e NON che rimane all'orizzontale durante l'esecuzione dei 2 giri.
- 1 tour plongè va eseguito SENZA l'appoggio della mano a terra;
- Il grand ecart, se non diversamente specificato, si può eseguire con la gamba avanti, laterale, dietro (anche a boucle).
- Tutte le riprese, se non diversamente specificato, si intendono libere.
- Per "arto" si intende tutto il braccio e/o tutta la gamba: quindi arto libero a 90° equilibrio si intende tutta la gamba tesa e non solo la coscia.

CORPO LIBERO

- **B4a "Flessione massima del busto avanti, etc...."**: deve essere mantenuta 2"
- **C4a "Onda totale scendendo in ginocchio al suolo"**: la discesa può essere effettuata anche senza andare sul dorso dei piedi.

FUNE

- per "saltelli" si intendono minimo 2;
- per "serie" si intendono minimo 3 saltelli;

PALLA

- per "palleggi" si intendono minimo 2.
- per "serie di palleggi" si intendono minimo 3.
- **D2a: "Rotolamento lunghezza delle braccia durante equilibrio arabesque relevè"** Le braccia sono tutt'e due in fuori.

CLAVETTE

- Le "battute" possono essere eseguite tenendo le clavette sia dalla testa, sia dal collo.
- **C1a "Giri frontali durante equilibrio arto teso 90° av/lat in pianta sull'avampiede"**: cancellare sull'avampiede. L'equilibrio va fatto sulla pianta.
- **B2b "Moulinet sul trasverso durante salto del gatto"** il salto si può eseguire anche girando.
- **C3a "2 battute su salto biche"**. Le battute possono essere anche più di 2.
- **C5a "Lancio sagittale con rotazione di 2 clavette durante equilibrio passè relevè"** Le 2 clavette possono essere lanciate anche con una sola mano
- **D5b "Lancio (con rotazione in volo) e ripresa durante equilibrio etc.....)"** Il lancio si intende di tutte e 2 le clavette, entrambe devono effettuare la rotazione in volo.

NASTRO

- L'echappè è eseguita con un piccolo lancio della bacchetta e non solo un abbandono della bacchetta intorno alla mano.
- **B1c "Serpentine durante salto del gatto"** Il salto del gatto si può eseguire anche girando.