



PRECISAZIONI SERIE D GAM / GAF

RISPOSTE FREQUENTI STILATE

DALLA D.T.N. G.p.T. Elisabetta Mastrostefano e DAL D.T.N. GAM /GAF Fulvio Vailati:

- L'esercizio della serie D a corpo libero è stabilito in funzione dei 5 elementi organizzati in successione logica. Non esiste una durata specifica.
- La musica per il corpo libero è facoltativa (a livello regionale la decisione a discrezione dei DTR) .La musica deve essere strumentale e non cantata e non verrà valutata dalla giuria.
- Nel caso della voce “**Coreografia** “ la giuria valuterà solo le penalità tecniche falli esecutivi e eventuali esigenze specifiche mancanti non prenderà in considerazione la voce “**Coreografia**”. Nel caso di mancanza di successione logica sarà però assegnato a seconda della gravità un piccolo medio o grande fallo.
- Se un elemento viene eseguito con un'ampiezza minore rispetto a quello segnato la giuria attuerà il declassamento alla cella inferiore altrimenti in mancanza di quest'ultima il non-riconoscimento. Verranno valutati i 5 migliori movimenti eseguiti ,pertanto se un ginnasta esegue 6 elementi e uno non viene riconosciuto entra il successivo nel computo del valore delle difficoltà
- I valori dei salti al minitrampolino e al cubone corrisponderà alla somma del max del valore tecnico più dieci punti di esecuzione meno i falli decretati dalla giuria
- Nella fase Nazionale l'unica esecuzione riconosciuta per la ruota sarà dopo la battuta primo volo a gambe unite con appoggio successivo delle mani secondo volo a gambe unite laterali al cubone (in regione a discrezione dei DTR)

DOMANDE SULL'ATTREZZATURA DELLA SERIE D:

- La sbarra sarà alta circa 1.60 m. Nel caso di ginnasti piccoli sarà possibile alzare la base di appoggio con tappetoni per arrivare ad impugnare correttamente la sbarra
- Nella serie D sarà utilizzabile solo la trave bassa.
- I minitrampolini utilizzati possono essere sia il mitrampolino tradizionale sia l'eurotramp (quello aperto su due lati)
- Per il minitrampolino sarà possibile utilizzare per i piccoli ginnasti un rialzo per la rincorsa (tipo panca)
- Riguardo il cubone che deve avere dimensionato nel seguente modo 2m x 1m x 0.80m di altezza verrà posizionato trasversalmente alla rincorsa in modo da avere l'altezza di **1 m 0.80 m** a seconda delle fasce per il salto. Non sarà necessario avere cuboni omologati si potrà utilizzare cuboni artigianali purché rispettino le più elementari norme di sicurezza
- Per evitare che il cubone si ribalti gli istruttori senza bloccare la visuale alla giuria possono tenere il cubone da entrambi i lati
- Sul cubone è possibile posizionare un tappetino tipo serneige
- La superficie ideale per il corpo libero è la corsia elastica (**NO tumbling**). In mancanza della corsia elastica è ammesso l'uso della pedana facilitante.