



FAQ 2018/2019

SI CONSIGLIA A TUTTI I TECNICI DI VISIONARE I PROGRAMMI AGGIORNATI AL 18 NOVEMBRE 2018

CAMPIONATO CUP A SQUADRE

- **Minitrampolino**; 2 salti anche diversi **vale il migliore**
- **Trave** Verrà inserito nelle NOTE pag 7 : **NON è possibile unificare l'elemento; da ritti piegamento sulle gambe (max accosciata) 2", all'elemento in entrata previsto dall'opzione B**

CAMPIONATO CUP INDIVIDUALE

ESORDIENTI e ALLIEVE A/B

- **Minitrampolino**; 2 salti **uguali o** diversi, vale il migliore
- Verrà inserito a pag. 8 **Trave: NON è possibile unificare l'elemento mezzo giro in accosciata (180°) in relevè all'entrata prevista in opzione A**

JUNIOR A/B e SENIOR

- **Minitrampolino**; 2 salti **uguali o** diversi, vale il migliore
- **Trave**; **4** elementi scelti dalla griglia specifica + **1** salto artistico **sopra la Trave** presente nella griglia tutto collegato con qualche passo coreografico

SPECIALITA'

- **Corpo libero**; verrà inserita nelle parte delle esigenze pag 9 per Junior B e Senior: serie Acro **da svolgere nella stessa direzione**
- **Corpo Libero**, nella griglia degli elemento è specificata l'apertura di **160°** per 180° e 360° giro a/l gb impugnata
- **Trave e Parallele Asimmetriche**; verrà inserito sotto le griglie che il Tecnico ha l'**OBBLIGO** di togliere pedana o step all'inizio della gara per salvaguardare l'incolumità della ginnasta

ECCELLENZA

- Verrà inserito sia nel 1° che nel 2° settore; **Compilazione schede di dichiarazione**: i Tecnici devono segnare con penna blu/nera gli elementi **senza scrivere alcun totale**
- **Volteggio** troviamo i seguenti valori sia nel 1° che nel 2° settore:

Valori di partenza (A) 12.40p (B) 12.80p (C) 13.20p (D) 13.60p (E) 14.00p

- Verrà inserito sia nel 1° che nel 2° settore per Trave e Corpo Libero;

. **Le serie fallite si possono ripetere solo se in caso di caduta non è stato eseguito il secondo salto**

. **Non è ammesso ripetere i salti che compongono la serie, ma si possono eseguire 2 serie differenti nell'esercizio**

. **Corpo Libero; I "Salti ginnici spinta a uno", non possono essere uguali a quelli eseguiti nel Passaggio di Danza**

- **Pag 11 e pag 20 verrà inserita la dicitura; Verrà applicata la penalità di 0,30 di INTERRUZIONE DI SERIE nel Passaggio di Danza se; nel collegare direttamente o inframmezzando passi di corsa, piccoli balzi ecc, la ginnasta urta palesemente il suolo così da togliere fluidità nei passi tra un salto e l'altro**

1° SETTORE

- **Pag 5 verrà inserito alla Trave e alle Parallele Asimmetriche:** Il Tecnico ha l'OBBLIGO di togliere pedana o step all'inizio della gara per salvaguardare l'incolumità della ginnasta
- **Parallele Asimmetriche ; GS4 / C (0,30) errore di trascrizione:** Slancio ind all'orizz gb div corpo squadrato
- **Trave; GS2 / F (0,60)** verrà inserito il Giro 360° gb libera

2° SETTORE

- **Pag 17 e 18 verrà inserito; Il Tecnico ha l'OBBLIGO di togliere pedana o step all'inizio della gara per salvaguardare l'incolumità della ginnasta**
- **Corpo libero: GS8 (A 0,10) depennato il cosacco 180° . GS8 (D 0,40)** verrà inserito in il Salto Carpio Divaricato con 180° (mezzo Popa) insieme all'enjambée sul posto con 180° . **GS9 (G 0,70)** è stato inserito l'Endo, sostituendo la Vert d'impostazione

ARTISTICA MASCHILE (GAM)

2° SETTORE

- **Compilazione schede di dichiarazione:** i Tecnici devono segnare con penna blu/nera gli elementi **senza scrivere alcun totale**
- Varizioni nella griglia delle Parallele Pari:
-

	A	B	C	D	E	F
GS 1	Oscillazione	Oscillazione con aggancio/Seduta est e variabili a dx e sx	Cap av gb div (anche da posizione quadrupedica)		Oscillazione in verticale	Gambio-av
	Dal suolo, mani sugli staggi, con spinta a.i. uniti, salire all'app O Dal suolo mani su 1 staggio, con spinta a.i. uniti, salire all'app ritto sullo stesso staggio	Oscillazione corpo sopra staggi	Oscillazione corpo all'orizz	Oscillazione oltre l'orizzontale	Dietro front all'app	Oscillazione in verticale 2"

GS 2	App in att teso gb flesse 2"	Squadra gb unite flesse 2"	Squadra gb tese unite 2"	Squadra gb div 2" (mani interne)	Squadra gb unite su un solo staggio 2"	Squadra gb div su un solo staggio 2"
		Verticale in app brachiale gb div 2"	Verticale in app brachiale gb unite 2"	Verticale 2" Cambio in Verticale 180°	Vertic ale d'impostazione 2"	Cambio in Verticale 360° o più
GS 3 Br ac hia le		Verticale in app brachiale gb div 2"	Verticale in app brachiale gb unite 2"		Cambio in Verticale 180°	
	Oscillazione completa corpo teso sotto gli staggi	Oscillazione completa corpo teso altezza staggi	Kippe gb div	Kippe gb div e oscillazione	Kippe	Slanciappoggio 45°
			Colpo di petto gb div	Colpo di petto gb div e oscillazione	Colpo di petto	
		Slanciappoggio	Oscillazione completa corpo teso sopra gli staggi	Slanciappoggio all'orizzontale	Cap ind (rouleau) arrivo libero	Slanciappoggio corpo sopra l'orizzontale
GS 4		Kippe lunga all'app gb Div	Kippe lunga	Kippe lunga squadra	Impennata alla sospensione brachiale	Kippe lunga verticale O Controkippe
		Kippe breve all'app gb Div	Kippe breve	Kippe breve squadra		Kippe breve verticale
		Da app ritto su 1 staggio portarsi in posizione quadrupedica su 2 staggi corpo proteso av/d	Dall'appoggio, capovolgersi in semirovesciat a e oscillare per arrivare in app brachiale	Dall'appoggio, capovolgersi in semirovesciat a e oscillare per arrivare all' app		Infilata gb unite all'app
GS 5	Oscillare ind e spost lat	Oscillare ind e spost lat con ½ giro est	Oscillare av e spost lat con ½ giro est	Oscillare ind e spost lat con ½ giro int		Perno dalla verticale (dall'oscill o dalla Vert 2")
	Uscita tra gli staggi	Oscillazione con aggancio/Seduta est e variabili a dx e sx		Oscillare ind alla verticale e spost lat		Salto Giro Racc av/ind

ACROBAT

Si consiglia di visionare il programma aggiornato al 18 novembre 2018

ACROBAT L1 – L2 – L3; Corpo Libero In caso di caduta tra un elemento e l'altro, ma comunque presentati i tre elementi, la penalità sarà; 0,50 di caduta + 0,30 interruzione di serie

ACROBAT L1

- Nelle precisazioni al Corpo Libero, verrà sbarrata la doppia dicitura della seq 12
- **MINITRAMPOLINO**

Categoria Esordienti: scelta tra 1 e 5

Categoria Allievi: scelta tra 1 e 10

Categoria Junior/Senior: scelta libera su tutta la griglia

ACROBAT L2

- VOLTEGGIO;

Categoria Allievi: h. tappetoni cm.60 scelta tra 1 e 5

Categoria Junior: h. tappetoni cm.80 scelta tra 1 e 7

Categoria Senior: h. tappetoni cm.80 scelta tra 3 e 8

TIPOLOGIA VOLTEGGIO		VALORE
1	VERTICALE SENZA SPINTA ARRIVO SUPINI	p.8.00
2	VERTICALE CON SPINTA ARRIVO SUPINI	p.8.50
3	RONDATA	p.8.70
4	RUOTA ARRIVO COSTALE	p.9.00
5	RIBALTATA	p.9.20
6	RUOTA ARRIVO COSTALE ARRIVO A CM 20	p.9.50
7	RIBALTATA ARRIVO A CM 20	p.9.70
8	RONDATA IN PEDANA + FLIC	p.10.00

MINITRAMPOLINO

Categoria Allievi: scelta tra 1 e 7

Categoria Junior: scelta tra 1 e 9

Categoria Senior: scelta libera su tutta la griglia

TIPOLOGIA SALTO		VALORE
1	SALTO CARPIO DIVARICATO	p.8.00
2	VERTICALE SENZA SPINTA ARRIVO SUPINI	p.8.00
3	VERTICALE CON SPINTA ARRIVO SUPINI	p.8.20
4	TUFFO	p.8.40
5	FLIC AVANTI	p.8.70
6	RIBALTATA	p.8.70
7	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.8.80
8	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	p.9.00
9	SALTO GIRO AVANTI TESO	p.9.40
10	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO 180° a/l	p.9.40
11	SALTO GIRO AVANTI TESO 180° a/l	p.9.60

- CORPO LIBERO, variazioni per le ultime 3 sequenze:

Sequenza n.19

Rondata + Salto giro indietro raccolto + Salto Raccolto valore p. 2.70

Sequenza n.20

Ribaltata a uno + Ribaltata a due + Salto divaricato (salto a X) valore p. 2.80

Sequenza n. 21

Rondata + Flic unito + Salto giro indietro raccolto valore p. 3.00

ACROBAT L3

VOLTEGGIO;

Categoria Allievi: scelta tra 1 e 4

Categoria Junior: scelta tra 1 e 7

Categoria Senior: scelta tra 2 e 11

MINITRAMPOLINO;

Categoria Allievi: scelta tra 1 e 5

Categoria Junior: scelta tra 1 e 8

Categoria Senior: scelta libera su tutta la griglia

SUOLO ;

Categoria Allievi: scelta tra le sequenze comprese tra 1 e 8

Categoria Junior: scelta tra le sequenze comprese tra 1 e 13

Categoria Senior: scelta libera su tutta la griglia

LINEE GUIDA

- Pag 3 inserita la penalità di 0,30 per interruzione di serie nel Passaggio di Danza
- **Parallele Pari**; CAMBI IN VERTICALE: nel Cambio avanti, in Verticale nei 10°, due spostamenti Nel Cambio in Verticale 360°: quattro spostamenti, tre su uno staggio ed uno sull'altro (cambio impugnatura) **O** tre spostamenti totali, 2 su uno staggio e uno su un altro **O** due su uno staggio e due sull'altro (come a terra)
MAX 4 SPOSTAMENTI TOTALI
- Eccesso di Spinta solo nel Campionato di Eccellenza e **Artistica Maschile 2° settore**
- **Volteggio** Inserita la dicitura per Rondato + Flic Yourchenko arrivo a 20/40 cm; mani su 80 cm e piedi sul rialzo **O** tutto sopra il tappeto rialzato
- **Trave: inserito che è possibile eseguire i Salti in posizione Trasversale**
- **Pag 14 TRAVE**, è errata la dicitura delle capovolte indietro: - **Capovolta indietro**: è ammesso impugnare sotto la T. **Partenza non da supini e arrivo con i piedi sull'attrezzo** .
Capovolta indietro arrivo in ginocchio libero arrivo su 1 ginocchio o su entrambi **Capovolta indietro arrivo con i piedi sull'attrezzo**. **Partenza e arrivo libero** libera
- **Pag 15 **Verticale 360° + Capovolta Avanti (Abbuono Junior B e Senior)** è possibile legare in serie questo elemento, solo se **nesso come PRIMO** elemento della Serie Acro * legato a qualsiasi Capovolta Verticale ("coniglietto") si devono vedere 2 capovolte, quella di discesa e quella prima del coniglietto
- **Pag 15 E'** consentito scendere in capovolta da qualsiasi verticale (Gruppo Strutturale Verticali) tranne che in Specialità A (0.10) Vert di passaggio (1 gb e bacino in verticale) dove l'arrivo è **OBBLIGATORIO RITTI**

CODICE DEI PUNTEGGI

- Verrà inserita a pag 9 la dicitura; **Compilazione schede di dichiarazione**: i Tecnici devono segnare con penna blu/nera gli elementi **senza scrivere alcun totale**
- **VOLTEGGIO**; Verrà tolta la penalità di rotazione per rondato e ruota a pag 23/29/33

Si consiglia ai tecnici di visionare la versione aggiornata al 18 novembre 2018

