

F.A.Q. E PRECISAZIONI

PROGRAMMA TECNICO 2019/2020

a cura della Commissione Tecnica Nazionale di Ginnastica Ritmica

Tutto quanto introdotto, modificato, cancellato da questo documento è da considerarsi a tutti gli effetti quale integrazione del regolamento e del programma tecnico 2019/2020.

F.A.Q.

Frequently Asked Questions

1) DOMANDA

Le fasi provinciali sono obbligatorie?

RISPOSTA

No, non lo sono.

Lo diventano se nella regione, non è prevista attività a livello regionale ma solo provinciale (ad esempio perché l'attività viene svolta in un'unica provincia o da più province insieme previa autorizzazione di cui al punto 3.1 del regolamento). In tale ipotesi la fase provinciale è quella che determina la qualificazione alla fase nazionale.

2) DOMANDA

Come deve essere interpretata la frase contenuta a pagina 9 del regolamento *“qualora una società non abbia ottenuto la qualificazione di alcuna coppia o squadra in nessuna categoria e livello potrà presentare una coppia o squadra, come rappresentativa, alla Fase Nazionale. La coppia o la squadra è da intendersi una in senso assoluto. Il tecnico potrà scegliere il livello e la categoria tra quelle che hanno preso parte alla fase qualificante”*.

RISPOSTA

È una regola applicabile esclusivamente al programma di coppia e squadra. Se una Società non ha ottenuto la qualificazione con alcuna coppia e squadra, potrà chiedere l'ammissione di una sola coppia o squadra. Naturalmente se la squadra aveva partecipato al programma completo, potrà portare il programma completo. Diversamente, porterà il solo esercizio presentato alla fase regionale. L'ammissione è da intendersi in modo assoluto e non una coppia/squadra per livello e categoria. Nell'ipotesi in cui la Società abbia delle ginnaste individualiste ammesse alla fase nazionale, questa regola troverà comunque applicazione.

3) DOMANDA

È obbligatorio che gli attrezzi abbiano impresso il marchio *“F.I.G. approved”*?

RISPOSTA

No. È sufficiente che rispettino i parametri indicati nella tabella a pagina 3 del programma tecnico.

F.A.Q. E PRECISAZIONI

PROGRAMMA TECNICO 2019/2020

a cura della Commissione Tecnica Nazionale di Ginnastica Ritmica

4) DOMANDA

Se una ginnasta termina l'esercizio fuori pedana ma l'attrezzo non tocca il suolo, quale penalità troverà applicazione?

RISPOSTA

Per quanto concerne il Giudice Responsabile la penalità applicabile è p. 0,60 (p. 0,30 per l'esercizio che termina al di fuori della pedana + p. 0,30 per l'uscita della ginnasta). Se l'attrezzo tocca terra dovrà essere aggiunto un ulteriore p. 0,30 per l'uscita dell'attrezzo, totale p. 0,90.

Se la ginnasta termina l'esercizio senza il contatto con l'attrezzo, il Giudice dell'Esecuzione applicherà la penalità di p. 1.00, ad eccezione dei casi particolari descritti a pagina 3 del programma tecnico.

5) DOMANDA

È possibile stampare il logo societario sul body?

RISPOSTA

Sì.

6) DOMANDA

Ginnasta a carponi (mani e ginocchia a terra) esegue uno slancio di una gamba. Va incontro alla penalità di p. 1.00 se esegue uno slancio e/o o uno slancio a boucle?

RISPOSTA

No, perché nelle tabelle delle difficoltà non si rinviene alcun elemento obbligatorio per cui il movimento sopra descritto possa essere considerato preparatorio.

7) DOMANDA

Ginnasta small/medium in appoggio sull'addome che si tocca il capo con i piedi mediante flessione dorsale. Va incontro alla penalità di p. 1.00 per elemento vietato?

RISPOSTA

No, perché nelle tabelle delle difficoltà non si rinviene alcun elemento obbligatorio per cui il movimento sopra descritto possa essere considerato preparatorio.

8) DOMANDA

Equilibrio contrassegnato dal #22 a pagina 20 del programma tecnico. È possibile per una ginnasta small/medium toccare con il piede il suolo oltre la testa e poi tornare in ginocchio?

RISPOSTA

No, perché tale modalità costituisce un rovesciamento che è movimento vietato per tali livelli. L'unico rovesciamento ammesso per questa difficoltà è quello indietro per arrivare in appoggio sui gomiti.

F.A.Q. E PRECISAZIONI

PROGRAMMA TECNICO 2019/2020

a cura della Commissione Tecnica Nazionale di Ginnastica Ritmica

9) DOMANDA

Le difficoltà di rotazione contrassegnate dal #1 a pagina 24 del programma tecnico sono due elementi diversi? E quelli contrassegnati dal #3?

RISPOSTA

Sì, sono difficoltà diverse. Mentre le difficoltà contrassegnate dal #2 sono da considerarsi la stessa.

10) DOMANDA

I giri passi e gli chainèe devono essere eseguiti sugli avampiedi?

RISPOSTA

Per essere riconosciuti quale difficoltà da p. 0,05 sì.

11) DOMANDA

La difficoltà di equilibrio contrassegnata dal #20 a pagina 20 del programma tecnico deve obbligatoriamente essere eseguita sugli avampiedi?

RISPOSTA

No, può essere eseguita anche di pianta.

12) DOMANDA

Se una ginnasta small/medium esegue due rotazioni complete in passe, gli verrà applicata la penalità di p. 1.00?

RISPOSTA

Sì. La Giuria in ogni caso dovrà prestare molta attenzione. La forma dovrà essere mantenuta perfettamente senza alcun abbassamento della gamba libera, senza alcun saltello/slittamento della gamba di appoggio e senza perdita di asse, per entrambe le rotazioni.

PRECISAZIONI AL PROGRAMMA TECNICO

PAGINA 2 DEL PROGRAMMA TECNICO

“CD e pen-drive”

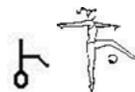
Correggere l'ordine delle informazioni da scrivere sul CD e/o sul file salvato sulla pen-drive:

- Numero di passaggio;
- Società di appartenenza;
- Cognome e nome ginnasta - Nome coppia/squadra;
- Livello e categoria;
- Attrezzo/i.

PAGINA 24 DEL PROGRAMMA TECNICO

“Simbolo del pivot #5”

Il simbolo corretto per il pivot 180° gamba libera flessa all'orizzontale è il seguente: 180°



PAGINE 28 E 52 DEL PROGRAMMA TECNICO

“Passi di danza”

- La durata dei passi di danza non è più da calcolarsi in tempi ritmici bensì in secondi: per essere riconosciuti, gli stessi dovranno avere una durata tra 6" e 8" o anche superiore;
- Le ginnaste large e super possono inserire all'interno dei passi di danza difficoltà da p. 0,05;
- Se vi è perdita d'attrezzo, i passi di danza non possono essere riconosciuti (per le squadre vale la regola del 50% +1, quindi se in una squadra da 4 componenti solo 1 ginnasta perde l'attrezzo durante l'esecuzione dei passi di danza, l'elemento sarà riconosciuto);
- Nelle coppie/squadre è consentito che i passi di danza siano diversi in una prima parte per le varie ginnaste ma poi dovranno diventare identici per tutte le componenti della coppia/squadra. Qualora venga scelta questa modalità, si suggerisce alle tecniche di effettuare uno studio approfondito sulla collocazione della danza sulla musica e sui movimenti da utilizzare in modo da renderli il più possibile intellegibili alla Giuria.

PAGINA 28 DEL PROGRAMMA TECNICO

“Elementi preacrobatici”

- È possibile inserire nell'esercizio la stessa preacrobatica (stessa tipologia, modalità, appoggio, etc...) senza incorrere in alcuna penalità;
- La presente regola trova applicazione anche nel programma di coppia/squadra.

PAGINE 33 E 57 DEL PROGRAMMA TECNICO

“Nodo del nastro”

Al fine di determinare se il nodo del nastro invalidi le difficoltà si dovrà tenere conto dei seguenti requisiti:

- Se il nodo è piccolo e non interrompe l'esercizio (penalità da p. 0,30), le difficoltà verranno convalidate, a patto che l'attrezzo risulti in movimento;

F.A.Q. E PRECISAZIONI

PROGRAMMA TECNICO 2019/2020

a cura della Commissione Tecnica Nazionale di Ginnastica Ritmica

- Naturalmente la Giuria dovrà tenere conto del complesso delle penalità applicabili: se la ginnasta, oltre al nodo (p. 0,30), avrà un'alterazione del disegno (p. 0,10) ed uno schiocco del nastro (p. 0,10) per un totale di p. 0,50 di penalità, la difficoltà non verrà convalidata;
- Le penalità di attrezzo e quelle corporee non si sommano ai fini del riconoscimento: se la ginnasta oltre al nodo (p. 0,30) e l'alterazione del disegno (p. 0,10), non esegue alcun errore dal punto di vista della tecnica corporea, la difficoltà verrà convalidata;
- La penalità da p. 0,30 non è forfettaria ma verrà applicata ad ogni difficoltà (corporea, passi di danza, rischio, scambio, collaborazione) che verrà eseguita con il nodo.

PAGINA 34 DEL PROGRAMMA TECNICO

"Gruppi tecnici fune"

- La *"ripresa della fune con un capo per ciascuna mano senza l'aiuto di un'altra parte del corpo"* viene riconosciuto anche da piccolo lancio ed è sufficiente che la fune esegua $\frac{1}{2}$ rotazione in volo.

PAGINA 52 DEL PROGRAMMA TECNICO

"Richiamo al programma individuale"

Correggere il punto 5 sostituendo *"vedi punto 11"* con *"vedi punto 12"* del programma individuale.

PAGINA 52 DEL PROGRAMMA TECNICO

"Scambi"

- Nelle ipotesi di riuscita o fallimento degli scambi dovrà essere valutata anche l'altezza degli stessi; se in una squadra da 4 componenti, 3 lanci hanno l'altezza richiesta e 1 no, la difficoltà verrà convalidata.

PAGINA 53 DEL PROGRAMMA TECNICO

"Collaborazioni"

- Le collaborazioni vengono riconosciute anche se presentano dei piccoli falli esecutivi pertanto, se durante l'esecuzione il 50%+1 delle ginnaste perde l'attrezzo, la collaborazione non verrà convalidata.

PAGINA 53 DEL PROGRAMMA TECNICO

"Elementi proibiti durante la collaborazione"

- Con *"piramide"* s'intende la creazione di una posizione in cui una o più ginnaste sono in appoggio su altre e che presenti 3 o più livelli.

PAGINA 55 DEL PROGRAMMA TECNICO

"Attrezzo inutilizzabile"

Aggiungere tra le penalità relative alla tecnica d'attrezzo quella relativa all' *"attrezzo inutilizzabile"* p. 0,70.

PAGINA 59 DEL PROGRAMMA TECNICO

"Elementi corporei"

Aggiungere dopo la descrizione degli *"Elementi Attrezzo"* la seguente dicitura: *"L'esercizio dovrà contenere difficoltà appartenenti a gruppi corporei diversi e che comunque non appartengano tutti alla stessa tipologia/forma. La varietà viene stabilita sulla base sia delle difficoltà obbligatorie da regolamento sia da quelle inserite in esubero"*

F.A.Q. E PRECISAZIONI

PROGRAMMA TECNICO 2019/2020

a cura della Commissione Tecnica Nazionale di Ginnastica Ritmica

nella composizione dell'esercizio. Se una coppia/squadra esegue tre difficoltà sarà necessario, per non avere la penalità, vedere almeno un elemento per ciascun gruppo corporeo e comunque non appartenente alla stessa tipologia/forma (ESEMPIO: se le ginnaste eseguono in ordine pivot passé, salto passé ed equilibrio passé incorreranno nella penalità. Per non incorrervi è sufficiente che almeno una delle tre difficoltà sia di tipologia/forma diversa). Nei livelli ove è previsto che le ginnaste possa eseguire più di tre difficoltà, si darà la penalità laddove venga eseguito un gruppo corporeo in misura superiore al 50% rispetto agli altri gruppi e/o laddove manchi totalmente un gruppo corporeo. Anche in questo caso le difficoltà non devono essere tutte della stessa forma/tipologia".

PAGINA 61 DEL PROGRAMMA TECNICO

"Elementi corporei"

Aggiungere nella tabella, dopo la casella "Elementi Attrezzo", la casella "Elementi Corporei" e indicare quale penalità per la mancanza di varietà di quest'ultimo aspetto p. 0,20.

PAGINA 6 DEL REGOLAMENTO

"Regole per la partecipazione ai programmi base ed integrato per persone con disabilità"

La partecipazione delle ginnaste al programma base ed integrato per persone con disabilità non prevede limiti nel numero di esercizi che è possibile presentare.

La partecipazione al programma integrato, essendo un programma diverso, non rileva ai fini del conteggio del numero massimo di esercizi presentabili da una ginnasta nel programma per atlete normodotate.