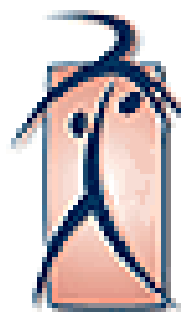


***F.G.I. – Federazione Ginnastica d'Italia –***

**NOTE ALLE TAVOLE DI SERIE C**



***Ed. Gennaio 2009***

## **INDIVIDUALI**

Dove necessaria tenuta due secondi (2"), in caso di tenuta inferiore a 1", oltre a penalità di tempo 0.60pt, anche penalità caduta 0.50pt

### **Riga 1 – Scioltezza**

Valore 0.05

Ponte:gb tese e unite

Valore 0.10

Partenza arrivo in piedi. Non richieste arabesque o gamba alta in partenza o arrivo

Valore 0.15

Sia la sagittale che la frontale possono essere infilate. Il piede della prima gamba almeno tra le mani, meglio più avanti. Se l'arrivo non è in infilo, è necessario unire le gambe in verticale per arrivare diretti in staccata o in scivolamento con i piedi.

### **Riga 2 – Equilibri**

Valore 0.00

Piede, bacino e spalle alla stessa altezza, meglio se piede e spalle sopra la linea del bacino

Valore 0.05

Gambe unite e tese.

Valore 0.10

Il piede può essere liberamente afferrato. L'apertura della gambe almeno a 135°

Valore 0.15

Gambe unite tese. Il cronometro si ferma in caso di passi in verticale.

### **Riga 3 – Forza**

Valore 0.00

I piedi sopra la linea del bacino

Valore 0.05

I piedi sopra la linea del bacino, il bacino non più avanti delle braccia

Valore 0.10

Due mani sotto il corpo, o una sotto e l'altra di lato. Spalle, bacino e piedi sulla stessa linea, meglio se spalle e piedi sopra la linea del bacino

Valore 0.15

Il cronometro si ferma in caso di passi in verticale

**Riga 4 – Ginniche**

Valore 0.00

Ginocchia entrambe sopra l'orizzontale

Valore 0.05

Ginocchia o gambe entrambe sopra l'orizzontale

**Riga 5 – Avanti**

Valore 0.00

Gambe unite raccolte o tese. Partenza e arrivo in piedi

**Riga 6 – Dietro**

Valore 0.00

Gambe unite raccolte o tese. Partenza e arrivo in piedi

Valore 0.10

Il pennello dopo la rondata può essere teso, raccolto o divaricato

**COPPIA FEMMINILE**

Negli elementi dinamici, in caso di totale assenza di fase di volo fino a 0.50pt di penalità e mancato riconoscimento dell'elemento (1.00pt esigenza specifica mancante)

**Riga 1 – Equilibri**

Nelle colonne gambe del top unite

#### Valore 0.30

La base tiene la gamba della top con un solo braccio del lato della gamba in appoggio

#### **Riga 2 – Squadre**

Nelle squadre unite tese o raccolte e divaricate, i piedi sopra la linea del bacino. Nella squadra unita il top non può avere le mani sotto le gambe.

#### Valore 0.10

Il ponte può essere eseguito con le gambe leggermente piegate e/o divaricate ma le spalle devono essere sopra la linea delle spalle.

#### Valore 0.20

La base può afferrare, anteriormente, posteriormente o lateralmente le gambe.

#### **Riga 3 – Verticali**

Tutte le verticali si intendono a gambe unite e tese.

#### Valore 0.20

Il top in appoggio sulle spalle, la base in assistenza lateralmente alle spalle/braccia.

#### Valore 0.30

Il top in verticale con fronte opposto alla base.

#### **Riga 4 - Lanci**

#### **Riga 5 - Avanti**

#### Valore 0.00

La base deve rimanere in appoggio sui talloni

#### Valore 0.10

La base deve stendere le gambe e avere spalle, bacino e ginocchia allineati in fase di stacco

#### **Riga 6 - Indietro**

#### Valore 0.10

Mani della base libere anche dietro la schiena. Fase di volo obbligatoria. Il top non può appoggiare la mano sulla spalla.

Valore 0.30

Top arrivo braccia in fuori.

### **GRUPPO FEMMINILE**

Negli elementi dinamici, in caso di totale assenza di fase di volo fino a 0.50pt di penalità e mancato riconoscimento dell'elemento (1.00pt esigenza specifica mancante)

#### **Riga 1 – Piramidi BBT**

Nelle squadre unite tese e divaricate, i piedi sopra la linea del bacino. Nella squadra unita il top non può avere le mani sotto le gambe.

Valore 0.00

Alla stessa base mano e gamba opposte

Valore 0.10

Cinese: una mano alla mano, l'altra al bacino

Valore 0.30

Una mano alla mano, l'altra alla spalla/braccio

#### **Riga 2 – Piramidi BB/MT**

Nelle squadre unite tese e divaricate, i piedi sopra la linea del bacino. Nella squadra unita il top non può avere le mani sotto le gambe. Verticali a gambe unite e tese.

Valore 0.00

Ponte con le spalle almeno sopra la linea della mani. Squadra da orientare come da figura.

Valore 0.20

Il top in appoggio sulle spalle, la base in assistenza lateralmente alle spalle/braccia. Squadra da orientare come da figura.

Valore 0.30

Il top con le gambe unite.

#### **Riga 3 – Piramidi BMT**

Nelle colonne il top con le gambe unite.

Valore 0.00

Il top sulle gambe della base, la media in verticale.

#### **Riga 4 – Avanti**

Valore 0.10

Arrivo con spalle, bacino e piedi sulla stessa linea, meglio se spalle e piedi sopra la linea del bacino.

Valore 0.20

Arrivo con spalle, bacino e piedi sulla stessa linea, meglio se spalle e piedi sopra la linea del bacino.

Valore 0.30

L'entrata in ribaltata è con la mano interna delle basi al bacino, quella esterna alle spalle.

#### **Riga 5 – Indietro**

#### **Riga 6 – Longitudinali**

Tutte le partenze da binario obbligatorie con la schiena del top rivolta verso il basso.