

MANUALE GINNASTICA DI SEZIONE AI GRANDI ATTRE

2018

Revisione 2023



Indice

1	Introduzione.....	4
1.1	Validità.....	4
1.2	Obiettivo e scopo.....	4
1.3	Base.....	4
1.4	Documentazione ausiliaria.....	4
1.5	Definizione caduta.....	4
1.6	Arrotondamenti.....	5
1.7	Regola della maggioranza.....	5
2	Criteri di giudizio.....	5
2.1	Interpretazione.....	5
2.1.1	Collegamenti / passaggi / effetti speciali della musica (Punto 1).....	5
2.1.2	Ritmo e tempo (Punto 2).....	6
2.1.3	Interpretazione della musica (Punto 3).....	7
2.1.4	Accenti della musica (Punto 4).....	7
2.2	Concezione.....	7
2.2.1	Composizione ed intensità dell'esercizio (Punto 5).....	8
2.2.2	Esercizi / elementi (Punto 6).....	8
2.2.3	Spostamenti / cambiamenti / nuovo inizio (Punto 7).....	12
2.2.4	Utilizzo attrezzo/i (Punto 8).....	12
2.3	Diversità.....	12
2.3.1	Formazioni diversificate (Punto 9).....	12
2.3.2	Momenti di sorpresa ed originalità (Punto 10).....	13
2.3.3	Scelta elementi (Punto 11).....	14
2.3.4	Assunzione di rischio / sicurezza (Punto 12).....	14
3	Piccoli gruppi.....	15
3.1	Diversi.....	15
3.2	Giudizio.....	15
3.3	Materiale.....	15
4	Altre informazioni utili e documenti ausiliari.....	16
4.1	Lista materiale ginnastica di sezione ai grandi attrezzi.....	16
4.1.1	Materiale che necessitano un'autorizzazione.....	16
4.2	Lista materiale ginnastica di sezione piccoli gruppi (GAS-PG).....	17
4.2.1	Materiale che necessitano un'autorizzazione (GAS-PG).....	17
4.3	Tabella di conversione.....	18
4.3.1	Formulario lista materiale ginnastica di sezione ai grandi attrezzi (GAS).....	19
4.4	Formulario lista materiale ginnastica di sezione Piccoli gruppi (GAS-PG).....	20
4.5	Foglio ausiliario di tassazione GAS.....	21
4.6	Foglio ausiliario di tassazione GAS-PG.....	23
4.7	Installazione suolo per la ginnastica di sezione ai grandi attrezzi.....	25
5	Installazione anelli bilancianti	26
5.1	Indicazioni per responsabili di gara ed organizzatori.....	26
6	Diversi.....	26
6.1	Valutazioni nota dal GAS-tool.....	26
6.2	Domande al settore GAS.....	26

1 Introduzione

1.1 Validità

Questo manuale vale per tutte le forme di competizione nella ginnastica di sezione ai grandi attrezzi.

1.2 Obiettivo e scopo

Il manuale precisa le regole generali delle direttive della ginnastica di sezione ai grandi attrezzi.

Ed è un aiuto all'interpretazione e una fonte d'informazione per giurati, istruttori, monitori, responsabili di gara ed organizzatori.

1.3 Base

- Direttive di ginnastica di sezione ai grandi attrezzi (edizione attuale)

1.4 Documentazione ausiliaria

- Foglio ausiliario
- Lista materiale

1.5 Definizione caduta

La caduta è un evento che accade al, sul o dall'attrezzo costringendo il ginnasta a una posizione finale non prevista dal regolamento, cioè "caduta".

Gli atterraggi devono essere, e ben riconoscibili, in posizione finale dell'elemento eseguito.

Atterraggi su ginocchia, schiena, pancia, fianco, in posizione seduta oppure a quattro zampe (con 1 o 2 mani) vengono giudicati come caduta. Se un elemento viene interrotto in maniera brusca durante la sua esecuzione, sarà giudicato come caduta.

La posizione finale di un elemento a coppia, acrobatica e sollevamenti che non è tenuto saranno giudicati come caduta. Queste posizioni non devono essere tenute per i soliti 2 secondi ma devono seguire la coreografia/musica.

Gli elementi coreografici come, flic con atterraggio sulla pancia e atterraggi sulle ginocchia, non vengono calcolati come caduta.

La perdita di equilibrio, senza che accada una situazione elencata in precedenza, viene giudicata come errore tecnico.

Ad esempio, aiutarsi con le mani ad alzarsi dopo una capriola avanti è un errore tecnico.

Errori tecnici vengono giudicati e dedotti nell'esecuzione individuale.

Aiuti attivi o passivi da parte dei monitori vengono giudicati di conseguenza.

Come aiuto **attivo** si intendono elementi non eseguiti sicuramente che richiedono un aiuto tenuto da parte del monitore o dei ginnasti stessi. Se questo aiuto non è una figura coreografica questo aiuto viene giudicato nell'esecuzione individuale.

Come aiuto **passivo** si intende contare a voce alta come pure gesticolare o fare segni in modo vistoso e disturbante durante l'esercizio. Questo vale sia da parte dei monitori come dei ginnasti stessi.

Questo aiuto viene giudicato di conseguenza nel Punto 12 (Assunzione di rischio/sicurezza).

Le posizioni finali degli elementi ginnici sono definite nei seguenti documenti:

- **Programma di competizione GAI**
- **Descrizione tecnica PAS (parallela scolastica)**
- **Terminologia**

Tassazione della caduta

Deduzione per caduta 0.04 punti, ma con un massimo di 0.3 punti per caduta dalla nota finale. I giurati devono essere in tolleranza di una caduta.

Ogni caduta vista per giurato conta 0.01 così deduciamo 0.04 per 1 caduta dalla nota finale, sempre che tutti 4 giurati hanno visto la caduta.

Se 2 giurati vedono 2 cadute e 2 giurati vedono 1 caduta, in totale si sono viste 6 cadute = 0.06 di deduzione sulla nota finale.

1.6 Arrotondamenti

Le note vengono arrotondate alla seconda cifra dopo la virgola (centesimi).

Gli arrotondamenti si effettuano come segue:

Se la cifra millesimale è 0, 1, 2, 3 o 4, allora si arrotonda verso il basso; Se la cifra millesimale è 5, 6, 7, 8 o 9, allora si arrotonda verso l'alto.

Esempio: 3.235 diventa 3.24

Esempio: 2.664 diventa 2.66

1.7 Regola della maggioranza

Per designare la nota e numero di cadute vale la regola della maggioranza.

- situazione 3:1: il giurato che è in minoranza si adegua se è fuori dalla tolleranza.
- situazione 2:2: bisogna trovare una soluzione consensuale per arrivare alla tolleranza e a favore della società, come pure fare un confronto globale delle note date alle società giudicate in precedenza.

2 Criteri di giudizio

2.1 Interpretazione

La base di tutti i programmi della ginnastica di società ai grandi attrezzi è la musica.

La produzione deve derivare dal carattere e dalla particolarità della musica.

Tutti i criteri di giudizio definiti nell'interpretazione sono dettati in riferimento alla musica.

2.1.1 Collegamenti / passaggi / effetti speciali della musica (Punto 1)

Obiettivo:

Il collegamento tra i brani musicali rispetta il ritmo della frase musicale; il cambio di musica è armonioso e non disturba.

Descrizione:

La particolarità della musica viene rispettata. Le curve della melodia e del ritmo restano invariate anche nei passaggi delle transizioni fra i brani. Non ci sono dei tagli delle sequenze musicali. Gli effetti speciali servono da sostegno e non disturbano. I collegamenti fra più brani, come pure la scelta della musica, sono in armonia con la coreografia/produzione.

Non è permesso inserire un suono extra o modificare la velocità della musica, per esempio un bip all'inizio.

Taglio della musica:

Per far sì che il taglio della musica sia corretto, l'ultimo tempo della musica in corso deve precedere direttamente il primo tempo della musica seguente, prima dell'inizio della nuova frase musicale o del nuovo tempo.

Se una pausa viene introdotta per ottenere un collegamento musicale più appropriato, il punto non viene dato se questa pausa non ha una traduzione logica nella coreografia.

2.1.2 Ritmo e tempo (Punto 2)

Obiettivo:

Movimenti, passaggi e uscite corrispondono al ritmo e tempo della musica. (sincronismo con la musica)

Descrizione:

Ritmo:

Tramite il ritmo della musica un brano musicale prende vita che si ripercuote sul corpo.

Ogni stile musicale ha il suo ritmo, che permette al corpo di muoversi in una certa maniera (p.es.: marcia, Valzer, samba, tango, lambada, musica di varietà, ecc.).

Questa ritmica deve essere chiaramente interpretata attorno o sull'attrezzo.

Bisogna tener conto che in un brano musicale ci possono essere vari e differenti ritmi dominanti. Per questo vale anche rendere visibili questi vari ritmi, all'interno di un brano musicale, e inserirli maggiormente nella coreografia dell'esercizio.

Devono essere trasformati e messi in primo piano le voci, strumenti e percussioni (batterie e strumenti di effetto) maggiormente udibili.

Tempo:

Le frasi musicali sono delle strutture composte da più tempi. Effettuando un conteggio della musica possiamo dire che sono composte generalmente dallo stesso numero di tempi (per es.: frase di 4 tempi o frase di 8 tempi).

Il tempo è decisivo per il contare. Se nel 4/4 tempo si conta da 1-8 (= 2 tempi rispettivamente 2x 1-4), bisogna contare nel 3/4 tempo da 1-6. Un esempio classico del 3/4 tempo è il Valzer Viennese.

Il "tempo" di una musica corrisponde al numero di battiti per minuto (**battiti per minuto = bpm**).

Questo punto viene attribuito se l'esecuzione degli elementi, le combinazioni dei passi o la velocità degli elementi è in corrispondenza con le frasi musicali e con il tempo.

Per i diversi attrezzi è consigliabile utilizzare i seguenti tempi, è comunque possibile scegliere anche altri tempi:

Attrezi	BPM
Parallela	48-54
Parallela scolastica	60-80/120
Anelli bilanciati	48-52 o il doppio
Maxi-Tramp	40-44
Sbarra	44-50
Minitrampolino	60/120/240
Suolo	Tutti i tempi

2.1.3 Interpretazione della musica (Punto 3)

Obiettivo:

La produzione è un'interpretazione della musica e la rappresenta in qualsiasi momento.

Descrizione:

Le variazioni dinamiche delle sequenze musicali vengono interpretate (alto-basso, veloce-lento, chiaro-scuro). Gli elementi musicali melodici, armonici e ritmici sono sempre ben visibili nella coreografia e nei movimenti. Gli effetti tra la melodia e l'armonia della musica vengono interpretati nei movimenti. I movimenti sono abbinati alla melodia. La forma del movimento deve essere in accordo con la musica.

Le caratteristiche della musica o le sue particolarità devono essere in sintonia con i movimenti/effetti presentati. Le variazioni possono essere effettuate sotto forma di cambio di formazione, posizioni (accovacciato, curvo, teso) oppure in termine di progressione (capriola saltata-salto mortale-doppio salto mortale).

Gli accenti della melodia e del ritmo definiscono l'esecuzione degli elementi.

Un'interpretazione ottimale di più strumenti e/o voci può anche essere resa visibile in maniera indipendente. Questa può essere effettuata come cambiamento di formazione, di elementi, oppure con la variazione da uno a due o più gruppi.

Le melodie/armonie in primo piano devono essere adeguatamente interpretate.

2.1.4 Accenti della musica (Punto 4)

Obiettivo:

Accenti chiari e riconoscibili della musica vengono coreograficamente e ginnicamente interpretati ed evidenziati.

Descrizione:

Un accento è un suono che determina un tempo, o una sequenza di tempo o un ritmo in una frase musicale. Può però anche essere un punto importante o un momento forte della musica. Nella maggior parte dei casi, un accento è una brusca modifica del volume della musica verso l'alto.

Questi accenti o parti sonore particolari vengono interpretati con elementi, formazioni e/o movimenti. Il corpo e/o l'attrezzo possono essere utilizzati per interpretare questi accenti, devono però essere utilizzate differenti forme di interpretazione durante tutta la produzione.

Attenzione:

Ci sono pezzi di musica che vengono accentuati su 1,3,5,7 = "beat"; questo vuol dire che l'accento avviene sempre sulle cifre dispari. (Es. Pegasus, Skyline)

Ci sono pezzi di musica che vengono accentuati su 2,4,6,8 = "after beat"; questo vuol dire che l'accento avviene sulle cifre pari. (Es. Helene Fischer, Atemlos)

Ci sono pezzi di musica che vengono accentuati tra 1 risp. 2 ecc. = "off beat"; questo vuol dire che l'accento avviene sul "und". (Es. Bob Marley, Sunshine Reggae o Ace of Base, All that she wants)

2.2 Concezione

La concezione è un processo di creazione visibile che trasforma un'idea e la rende comprensibile a tutti.

Tutti i criteri di giudizio definiti nella concezione sono stabiliti in linea con la coreografia attorno o all'attrezzo.

2.2.1 Composizione ed intensità dell'esercizio (Punto 5)

Obiettivo:

Le sequenze/passaggi formano un tutto.

Descrizione:

In questo punto si prende in considerazione come il lavoro è stato concepito nel suo insieme.

Questo punto non viene attribuito se il lavoro si compone di singoli quadri o singole coreografie o se il tutto non si unisce come una cerniera lampo. Viene invece attribuito se le sequenze scelte formano un tutto e risultano essere come un quadro unico nella creazione (un'immagine coerente). Differenti sequenze o parti di coreografia sono chiaramente riconoscibili dalle loro sfumature/differenze.

Lo svolgimento del programma è inaspettato e sono presenti elementi inattesi. Per esempio, l'attenzione può essere mantenuta grazie a degli effetti contrari/ d'opposizione.

Gli elementi non tipici della ginnastica sono adatti e sostengono il programma. La ginnastica agli attrezzi deve comunque costituire l'elemento portante.

Le sequenze vengono sostenute dalla presenza e dall'interpretazione dei ginnasti.

Come sequenza vengono definiti:

- inizio della produzione
- cambio di musica
- fine della produzione
- elementi non tipici, balletti, ecc.
- interruzione della produzione (pausa di tutti i ginnasti)
- pause tra i brani musicali
- ecc.

2.2.2 Esercizi/ elementi (Punto 6)

Obiettivo:

Gli esercizi sono variati ed in sintonia tra loro e con vari elementi.

Descrizione:

Gli esercizi, passaggi e forme di movimento sono variati ed in sintonia fra loro.

Gli elementi vengono presentati gli uni negli altri, a parte e gli uni con gli altri.

Questo vuol dire che la fine di un passaggio può essere l'inizio di un altro.

Questi movimenti ginnici comuni o singoli devono essere anche visibili nello spazio tridimensionale.

Questo vuol dire che, più livelli devono essere introdotti nello spazio.

Estratto dalle direttive:

Nella CA devono essere combinati elementi della medesima famiglia/struttura, anche armonicamente, durante la maggior parte dell'esercizio.

Aggiuntivamente agli elementi possono essere utilizzati elementi partner (a coppie) considerando il punto 3.2.2 e).

In una CA devono essere definiti specialmente questi aspetti. La combinazione ad almeno due attrezzi deve essere fondamentale. Gli elementi che hanno una medesima tematica o che hanno la

stessa forma di movimento sono degli elementi che hanno gli stessi collegamenti chiave, movimenti/posizioni chiave.

Se si effettua un movimento delle braccia a diversi attrezzi contemporaneamente, non si tratta per forza di un movimento della stessa famiglia nella CA.

Per adempiere la richiesta “devono essere combinati elementi della medesima famiglia...” possono essere eseguiti oltre gli elementi della terminologia anche elementi a coppie.

Con la definizione “maggior parte dell'esercizio” si intende che elementi combinati devono essere eseguiti per più della metà e durante tutta la produzione.

Gli elementi sono complementari se messi assieme formano degli esercizi o parti d'esercizi. Questi esercizi sono in sintonia fra loro e formano un'immagine armoniosa. Sono sviluppati in maniera logica.

Esempi:

Nr. elemento	Descrizione	Nr. elemento	Descrizione
Suolo		Salti	
10601	Capriola av.		Mortale av.
10501	Salto in estensione	30101	Salto in estensione
10507	Salto g. div. laterale	30105	Salto g. div. laterale
10504	Salto raggruppato	30107	Salto raggruppato
10502	Salto estens. ½ giro	30401	Mortale av. Con ½ giro
10106	Stand e capr. Av.	30201	Capriola saltata
10916	Ruota	30607	Ruota araba
10902	Capovolta av.	30601	Capovolta av.
Suolo		PAS/SSB	
10103	Verticale sulla testa	60310	Stand su 1 spalla
11101	Bilancia	60402	Bilancia facciale
10303	Spaccata	60203	Spaccata
10401	Squadra	60720	Squadra a gambe div.
11009	Mortale av.	61002	Mortale av.
10601	Capriola av.	60716	Capr. av. e stabilirsi accov.
10608	Capriola saltata	60725	Guizzo
10106	Stand e capr. av.	60718	Scendere av.

Nr. elemento	Descrizione	Nr. elemento	Descrizione
Suolo		Parallela/PA	
10103	Verticale sulla testa	50307	Salto alla verticale
10401	Squadra	50101	Squadra
10916	Ruota	51403	Ruota laterale
10601	Capriola av/ind.	51006	Capriola ind.
10701	Scatto sulla testa	51202	Scatto dorsale
10902	Capovolta av.	51403	Ruota laterale
11009	Mortale av.	51501	Mortale av. a. sosp. brac.
10101	Candela		Semirovesciata
	Stand a g. div.	50202	Seggio a g. divaricate
10616	Capriola ind. g. tese		Capovolta lat.
Parallela/PA		PAS/SSB	
50307	Salto alla verticale	60309	Stand su 1 spalla
	Capovolta lat.	60703	Capovolta ind.
51508	Mortale ind.	61001	Mortale av.
50402	App. facc. su 1 gom.	60402	Bilancia facciale
50703	Uscita facc. alta	60903	Capovolta av.
51006	Capriola ind.	60708	Giro d'appoggio ind.

Nr. elemento	Descrizione	Nr. elemento	Descrizione
Sbarra		PAS/SSB	
40208ff	Giro d`app. av/ind.	60708	Giro d`appoggio ind.
40218	Capovolta di slancio	60703	Capovolta ind.
40113	g. su SB accovacc.	60510	Presa di slancio e g. su PAS
40815	Mortale ind.	61001	Mortale av.
40401	Giro ind. g. accovacc.	60713	Giro con gin. piegate

2.2.3 Spostamenti / cambiamenti/ nuovo inizio (Punto 7)

Obiettivo:

Spostamenti e posizionamenti sono parte integrante della produzione.

Descrizione:

Gli spostamenti e i nuovi inizi sono complementari e fanno parte del programma, non disturbano e sono in sintonia con la musica. Vengono interpretati coreograficamente e/o ginnicamente. I cambi di posizione sono logici ed armoniosi. Questo vale a tutti gli attrezzi.

Per esempio non é logico se i ginnasti devono spesso correre alle loro nuove posizioni di partenza per non arrivare in ritardo. Anche spostamenti o cambiamenti che possono disturbare o ostacolare i ginnasti durante lo svolgere dell'esercizio non é logico. La posizione finale di un elemento parziale é idealmente la partenza dell'elemento seguente. (Pausa singolo ginnasta).

Spostamenti di più ginnasti contemporaneamente devono essere armoniosi.

2.2.4 Utilizzo attrezzo/i (Punto 8)

Obiettivo:

Tutti gli attrezzi vengono utilizzati durante l'intera produzione al meglio delle loro possibilità, a seconda della loro disposizione.

Descrizione:

Questo punto tratta di un attrezzo solo in una produzione come pure di vari attrezzi che formano un tutto.

Gli attrezzi vengono utilizzati in varie maniere. Entrate ed uscite d'esercizi e/o elementi vanno eseguite sui diversi fronti e lati dell'attrezzo più volte.

La disposizione degli attrezzi viene considerata nel giudizio.

Non viene richiesta uscita o entrata dove non é possibile.

Tutti gli attrezzi scelti vengono utilizzati in vari metodi durante l'intera produzione. Se singoli attrezzi vengono usati poche volte durante l'intera produzione, allora questo punto non é completamente adempiuto (raggiunto).

La disposizione degli attrezzi é ben visibile e forma un tutto. Non ci sono attrezzi in disparte. Non devono esserci attrezzi che non sono visibili.

Gli elementi sugli attrezzi ausiliari vengono giudicati nella tecnica, nella tenuta e nel sincronismo ma, non sono degli elementi che possono contare ai sensi delle direttive.

Nella CA con 3 attrezzi devono essere usati per la maggior parte del tempo della produzione almeno due attrezzi contemporaneamente.

2.3 Diversità

La diversità descrive la varietà, l'originalità e l'abbondanza di ogni punto. Tutti i criteri di giudizio definiti nella diversità della produzione sono stabiliti in linea con le varie possibilità nella coreografia attorno o all'attrezzo.

2.3.1 Formazioni diversificate (Punto 9)

Obiettivo:

Diverse formazioni sono visibili.

Descrizione:

Lo spazio a disposizione attorno e all'attrezzo o agli attrezzi viene utilizzato nel migliore dei modi con differenti formazioni. Un interazione tra gli attrezzi é visibile.

É importante prendere in considerazione lo spazio a disposizione. Le formazioni sono adattate alla grandezza del gruppo.

L'intera superficie della produzione viene utilizzata.

Tutti i ginnasti lavorano diverse volte durante l'intera produzione.

Esempi:

Formazioni	Varianti di formazioni	
Tipi di base	Numero di ginnasti	In direzione
Colonne / linee	Uno / da solo	Sullo stesso fronte
Onda	A due	Faccia a faccia
Triangolo / freccia	A tre	Uno dopo l'altro
Cerchio	A quattro	Insieme, a parte
Quadrato	A cinque	In lungo
Croce	A sei, ecc.	Di traverso
Stella		In diagonale
Ecc.		Dall'alto al basso Dal basso all'alto
		A canone

Non ci sono limiti alla creatività. Le formazioni devono essere scelte in funzione delle loro qualità e devono essere riconoscibili.

2.3.2 Momenti di sorpresa ed originalità (Punto 10)

Obiettivo:

Sorpresa ed originalità risaltano e sono ben visibili.

Descrizione:

Durante tutta la produzione ci sono dei momenti di sorpresa per lo spettatore. I momenti di sorpresa sono in linea con l'interpretazione e la composizione della produzione.

Un momento di sorpresa può essere provocato da una modifica di posizione di molti ginnasti o di una sola persona o da un elemento ginnico.

Allo spettatore provocano dei pensieri tipo: "wow", "forte", "che bell'idea", ecc. Un elemento a sorpresa non deve essere per forza effettuato durante il passaggio o all'attrezzo.

Originalità = parti speciali, novità, particolarità, unicità.

2.3.3 Scelta elementi (Punto 11)

Obiettivo:

La scelta degli elementi é diversificata.

Descrizione:

La scelta degli elementi é variata e per la maggior parte legata alla ginnastica agli attrezzi (terminologia).

Devono essere presenti delle variazioni durante l'esecuzione dei movimenti (accovacciato, carpiato, teso), o attorno a diversi assi. Gli elementi sono ben ripartiti durante l'intera produzione.

- asse longitudinale (per es. avvitamanti, pirouette)
- asse trasversale (per es. capriola avanti e indietro)
- asse sagittale (per es. ruota)

Gli elementi ginnici sono fortemente in relazione con la musica scelta.

2.3.4 Assunzione di rischio / sicurezza (Punto 12)

Obiettivo:

I rischi come attrattività sono presenti e non sono un pericolo per la sicurezza dei ginnasti.

Descrizione:

Viene corso un certo rischio collegato ad una spettacolarità e creatività. Questa assunzione di rischio non deve essere mai un pericolo per i ginnasti!

Con l'assunzione di rischio si vuole evidenziare i seguenti punti come esempio di spettacolarità:

- **Numero di ginnasti che lavorano contemporaneamente in relazione al numero totale di ginnasti**
- **Eseguire elementi su diversi livelli o diverse altezze nello stesso momento**
- **Effettuare movimenti che si incontrano o si staccano**
- **Elementi portati e/o elementi a due (acrogym)**
- **Particolarità uniche, novità**
- **Elementi difficili**
- **Cambio di attrezzo**
- **La durata tra i passaggi di ciascun ginnasta**

La disposizione degli attrezzi e degli attrezzi ausiliari é costruita in maniera da garantire la massima sicurezza dei ginnasti. I tappeti e gli attrezzi vengono impiegati professionalmente ed adeguatamente.

3 Piccoli gruppi

3.1 Diversi

I Piccoli gruppi é una proposta dello Sport di massa della ginnastica di sezione ai grandi attrezzi, che devono essere proposti e giudicati a coppe e gare individualmente. É da confrontare con le competizioni dei gruppi di 3 o 5 persone nel Aerobic Team.

3.2 Giudizio

Il giudizio avviene come da tassazioni e criteri di giudizio delle Direttive GAS.

Nel programma dei criteri di giudizio bisogna considerare la grandezza del gruppo e giudicare a favore dei ginnasti.

3.3 Materiale

Esiste una lista del materiale per i Piccoli gruppi, che definisce il materiale.

Per suolo non é necessario un quadrato di 12x12 metri. La disposizione é libera ma non deve però superare i 12 metri in lunghezza e larghezza.

4 Altre informazioni utili e documenti ausiliari

4.1 Lista materiale ginnastica di sezione ai grandi attrezzi

Disciplina Attrezzo	PA	PAS	SB	AB	SU	SA	CA	RR	TR
	Parallela olimpionica	6						4	
Parallela scolastica con fondo		6					4		
Sbarra			6				5		
Anelli bilanciati				6					
Maxi-trampolino									4
Mini-trampolino open-end	6		6			6	6		
Rhönrad (il proprio)								6	
Trampolino Reuther	6	6	6				6		
Cassone 5 elementi	6		6			6	4		8
Tappeti									
Tappetone 40 cm con chiusura velcro			6	6		6	4		4
Tappeti 16 cm	6	6	6	12		6	4	3	4
Suolo 12x12 cm (88 tappetini + strisce suolo)					1				
Tappetini 110x160x7cm	42	42	42	54		42	48		18
Strisce suolo 12x2m							4		
Materiale ausiliario									
Marcature per rincorsa						6	4		
Strisce velcro 12 m							3		

4.1.1 Materiale che necessitano un'autorizzazione

Tutti gli attrezzi che non sono menzionati sulla Lista del materiale, attrezzi ausiliari e supplementari, devono essere annunciati con l'iscrizione con una richiesta separata. Per esempio ombrelli o simili.

4.2 Lista materiale ginnastica di sezione piccoli gruppi (GAS-PG)

Disciplina Attrezzi	PA	PAS	SB	AB	SU	SA	CA
	Parallela olimpionica	2					
Parallela scolastica con fondo		2					3
Sbarra			3				3
Anelli bilanciati				3			
Maxi-trampolino							
Mini-trampolino open-end	2		3			2	3
Rhönrad (il proprio)							
Trampolino Reuther	2	2	3				3
Cassone 5 elementi	2		3			2	3
Tappeti							
Tappetone 40 cm con chiusura velcro			3	3		2	2
Tappeti 16 cm	2	2	3	6		2	3
Suolo 12x12m (88 tappetini + strisce suolo)							
Tappetini 110x160x7cm	24	24	24	24	24	24	24
Strisce suolo 12x2m							4
Materiale ausiliario							
Marcature per rincorsa						4	4
Strisce velcro 12 m							1

4.2.1 Materiale che necessitano un'autorizzazione (GAS-PG)

Tutti gli attrezzi che non sono menzionati sulla Lista del materiale, attrezzi ausiliari e supplementari, devono essere annunciati con l'iscrizione con una richiesta separata. Per esempio ombrelli o simili.

4.3 Tabella di conversione

Tutte le categorie:

40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
3.00	3.00	3.00	2.95	2.90	2.85	2.80	2.75	2.70	2.65
30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
2.60	2.55	2.50	2.45	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15
20	19	18	17	16	15	14	13		
2.10	2.05	2.00	1.95	1.90	1.85	1.80	1.75		

Per gli alunni/e verrà applicata la medesima tabella di conversione. Un differente piazzamento può essere possibile per categoria.

4.3.1 Formulario lista materiale ginnastica di sezione ai grani attrezzi (GAS)



MATERIALLISTE FÜR DAS VEREINSGERÄTETURNEN LISTE DU MATERIEL POUR LA GYMNASTIQUE AUX AGRES

Anlass / Manifestation _____
 Name, Vorname Leiter/in / Nom, prénom du moniteur/monitrice _____
 Kantonverband / Association cant. _____
 Verein / Société _____
 Jahr / Année _____
 Disziplin / Discipline _____
 Geräte GK / Engins CE _____
 Telefon P+G / Téléphone P+G _____

Der Organisator stellt folgendes Material zur Verfügung: / Les engins suivants sont mis à disposition par l'organisateur:
A = zur Verfügung stehendes Material / Engins mis à disposition par l'organisateur
B = Anzahl benötigtes Material / Nombre d'engins demandés


Rhönrad und Trampoline werden bewilligt, müssen selber mitgebracht werden.
Le rhönrad et le trampoline sont autorisés. Il faut les amener soi-même.

Disziplin / Discipline	Barren / Barres parallèles		Schulstufenbarren / Barres asymétriques		Reck / Barre fixe		Schaukelringe / Anneaux balançants		Boden / Sol		Sprung / Saut		Gerätekombination / Combinaison Engins		Rhönrad / Rhönrad		Trampolin / Trampoline		
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	
Material / Matériel																			
Geräte / Engins																			
Weitkampfbarren / Barres parallèles de compétition	6													4					
Schulbarren mit Bodenbrett / Barres parallèles scolaires		6												4					
Reck / Barres fixes				6										5					
Schaukelringe / Anneaux balançants							6												
Trampoline																		4	
Open-End Minitrampoline / Minitrampolines Open-End																			
Rhönrad (Eigene) / Rhönrad (à propre)				6												6			
Reuther-Sprungbrett / Trempolins Reuther					6														
Kasten 5 Elemente / Caissons 5 éléments						6													8
Matten																			
Tapis																			
Sprungkissen 40cm mit Klettverschluss / Tapis de chute 40cm avec ruban velcro						6													4
Niedersprungmatten 16cm / Tapis de chute 16cm							6												4
Boden 12 x 12m (88 Matten + Bodenturmmatten) / Sol 12 x 12m (88 tapis de gym. + Tapis d'exercices au sol)										1									
Normalmatten 110x160x7cm / Tapis de gymnastique		42																	18
Bodenturmmatte 12 x 2m / Tapis d'exercices au sol 12 x 2m																			4
Hilfsmaterial																			
Matériel auxiliaire																			
Anlaufmarkierungen / Marcage pour piste d'élan																			4
Klebbänder 12 m / Ruban velcro																			3

Erlaubte Hilfsmittel die selbst mitgebracht werden müssen sind: Spannsel, Seile und Schraubzwingen für die Fixierung von Geräten und Matten, max.6 Distanzhalter zur Fixierung von Minitrampoline.
 Für weitere zusätzliche Hilfsmittel, Hilfsmittel und artverwandte Geräte ist ein Gesuch gem. Art. 3.4 der Weisungen VGT schriftlich einzureichen.

Les moyens accessoires autorisés (à apporter par les participants) sont les suivants: ressorts, cordes et serre-joint pour fixer engins et tapis, au maximum 6 supports servant à stabiliser le mini-trampoline.
 C'est obligatoire de soumettre une demande selon l'article 3.4 des directives GAS pour des engins et moyens auxiliaires supplémentaires ainsi que des engins apparentés.

4.4 Formulario lista materiale ginnastica di sezione piccoli gruppi (GAS-PG)



MATERIALE PER DAS VEREINSGERÄTETURINEN KLEIN-TEAM
LISTE DU MATERIEL POUR LA GYMNASTIQUE AUX AGRES PETITES ÉQUIPES

Nationalverband
Association cant.
Gedächtnis
Engins CE

Arbeits
Matrikelnummer

Name, Vorname, Letzter
Nom, prénom du membre/membre

Der Organisator stellt folgendes Material zur Verfügung:
Les engins suivants sont mis à disposition par l'organisateur:

Jahr
Année

Verein
Société

Telefon P+G
Téléphone P+G

Discipline

A = zur Verfügung stehendes Material / Engins mis à disposition par l'organisateur
 B = Anzahl benötigtes Material / Nombre d'engins demandés

Discipline Discipline	Bänne Bancs parallèles		Schubstangen Bâres asymétriques		Reck Sauts de force		Schaubringe Anneaux balançants		Boden Sol		Spring Saut		Gerätekombi Combinaison Engins	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
Matten Matras														
Geräte Engins														
Wehrbänne Bancs parallèles de compétition	2													2
Schubstangen mit Bodenreiß Bâres parallèles scoloires		2												2
Reck Bâres fixes				3										3
Schaubringe Anneaux balançants						3								
Trampoline														
Open-End Mini-Trampoline Mini-Trampolines Open-End	2				3						2			3
Röhren (Eigerte) Rouloirs (à propre)														
Röhren-Sprungreize Trampolins Reuteurs	2	2			3									3
Maten & Elemente Caissons & éléments	2				3								2	3
Matten Tapis														
Sprungkissen 40cm mit Klettverschluss Tapis de chute 40cm avec ruban velcro					3			3						2
Niederungsunterlagen 16cm Tapis de chute 16cm					3			6						3
Boden 12 x 12m (88 Matten + Bodenmatten) Sol 12 x 12m (88 tapis de gym. + Tapis d'exercices au sol)														
Normalmatten 110cm 160x70cm Tapis de gymnastique	24				24			24		24				24
Bodenmatten 12 x 2m Tapis d'exercices au sol 12 x 2m														2
Hilfsmaterial Matériel auxiliaire														
Anaufahrungen Marchage pour piste d'aban											4			4
Klebbänder 12 m Ruban velcro														1

Erlaubte Hilfsmittel die selbst mitgebracht werden müssen sind: Spannsaiten, Seile und Schraubzwinge für die Fixierung von Geräten und Matten, max. 6 Distanzhalter zur Fixierung von Mini-Trampolinen.
 Für weitere zusätzliche Hilfsmittel, Hilfsmittel und arbeitswichtige Geräte ist ein Gesuch gem. Art. 3.4 der Weisungen VGT schriftlich einzureichen.
 Les moyens accessoires autorisés (à apporter par les participants) sont les suivants: ressorts, cordes et serrés-joints pour fixer engins et tapis, au maximum 6 supports servant à stabiliser le mini-trampoline.
 C'est obligatoire de soumettre une demande selon l'article 3.4 des directives GAS pour des engins et moyens auxiliaires supplémentaires ainsi que des engins apparentés.

01/2018

4.5 Foglio ausiliario di tassazione GAS

Foglio ausiliario di tassazione GAS



Competizione	Turnfest Bern				
No. Società		Società		No. ginn.	
Data		Luogo		Orario	
Disciplina		Attr. CA		J	

Esecuzione individuale		4.0 punti	
Molto bene Tol. 0.1	alto		4.0
	medio		3.9
	basso		3.8
Bene Tol. 0.2	alto		3.7
	medio		3.6
	basso		3.5
Sufficiente Tol. 0.2	alto		3.4
	medio		3.3
	basso		3.2
Insufficiente Tol. 0.3	alto		3.1
	medio		3.0
	basso		2.9
Caduta Tol. 1 caduta	alto		2.8
	medio		2.7
	basso		2.6
			2.5
			2.4
			2.3
			2.2
			2.1
			2.0
			1.9
			1.8
			1.7
			1.6
			1.5
			Numero

Sincronismo		3.0 punti	
Molto bene Tol. 0.1	alto		3.0
	medio		2.9
	basso		2.8
Bene Tol. 0.2	alto		2.7
	medio		2.6
	basso		2.5
Sufficiente Tol. 0.2	alto		2.4
	medio		2.3
	basso		2.2
			2.1
			2.0
			1.9
			1.8
			1.7
			1.6
			1.5
			1.4
			1.3
			1.2
			1.1

Programma		max. 40 punti													
Molto bene	40	39	38	37	36	35	34								Tol. 3
Bene	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24					Tol. 4
Sufficiente	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13				Tol. 5
Insufficiente	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		Tol. 6	

Deduzioni	
Non-rispetto delle direttive (motivo / deduzione)	

Nota esecuzione ind.	_____
Nota sincronismo	_____
Punteggio Programma	_____
Numero cadute	_____
Deduzione non-rispetto dir.	_____

Foglio tassazione programma



Valore				
0	1	2	3	4

Interpretazione

Si possono dare 0, 1, 2, 3 o 4 punti

1	2.1.1 Collegamenti / passaggi / effetti speciali della musica Obiettivo: il collegamento tra i brani musicali rispetta il ritmo della frase musicale; il cambio di musica è armonioso e non disturba.					
2	2.1.2 Ritmo e tempo Obiettivo: movimenti, passaggi e uscite corrispondono al ritmo e tempo della musica.					
3	2.1.3 Interpretazione della musica Obiettivo: la produzione è un'interpretazione della musica e la rappresenta in qualsiasi momento.					
4	2.1.4 Accenti della musica Obiettivo: accenti chiari e riconoscibili della musica vengono coreograficamente e ginnicamente interpretati ed evidenziati.					

Punteggio interpretazione (max. 13 Pti.)

Concezione

Valore				
0	1	2	3	4

5	2.2.1 Composizione ed intensità dell'esercizio Obiettivo: le sequenze / passaggi formano un tutto.					
6	2.2.2 Esercizi / elementi Obiettivo: gli esercizi sono variati e in sintonia tra loro e con vari elementi.					
7	2.2.3 Spostamenti / cambiamenti / nuovo inizio Obiettivo: spostamenti e posizionamenti sono parte integrante della produzione.					
8	2.2.4 Utilizzo attrezzi Obiettivo: tutti gli attrezzi vengono utilizzati durante l'intera produzione al meglio delle loro possibilità, a seconda della loro disposizione.					

Punteggio concezione (max. 14 Pti.)

Diversità

Valore				
0	1	2	3	4

9	2.3.1 Formazioni diversificate Obiettivo: diverse formazioni sono visibili.					
10	2.3.2 Momenti di sorpresa ed originalità Obiettivo: sorprese ed originalità risaltano e sono ben visibili.					
11	2.3.3 Scelta elementi Obiettivo: la scelta degli elementi è diversificata.					
12	2.3.4 Assunzione di rischio / sicurezza Obiettivo: i rischi come attrattività sono presenti e non sono un pericolo per la sicurezza dei ginnasti.					

Punteggio diversità (max. 13 Pti.)

Punteggio totale (max. 40 Pti.)

4.6 Foglio ausiliario di tassazione GAS-PG

Foglio ausiliario di tassazione sezione piccoli gruppi (SPG)



Competizione	Turnfest Bern				
No. Società		Società			
Gruppo				No. ginn.	
Data		Luogo			Orario
Disciplina		Attr. CA		J	

Esecuzione individuale		4.0 punti	
Molto bene Tol. 0.1	alto		4.0
	medio		3.9
	basso		3.8
Bene Tol. 0.2	alto		3.7
	medio		3.6
	basso		3.5
Sufficiente Tol. 0.2	alto		3.4 3.3
	medio		3.2 3.1
	basso		3.0 2.9
Insufficiente Tol. 0.3	alto		2.8 2.7
	medio		2.6 2.5
	basso		2.4 2.3
Caduta Tol. 1 caduta	alto		2.2 2.1
	medio		2.0 1.9
	basso		1.8 1.7
			Numero
			1.6 1.5

Sincronismo		3.0 punti	
Molto bene Tol. 0.1	alto		3.0
	medio		2.9
	basso		2.8
Bene Tol. 0.2	alto		2.7
	medio		2.6 2.5
	basso		2.4 2.3
Sufficiente Tol. 0.2	alto		2.2 2.1
	medio		2.0 1.9
	basso		1.8 1.7
			1.6 1.5
			1.4 1.3
			1.2 1.1

Programma		max. 40 punti												
Molto bene	40	39	38	37	36	35	34							Tol. 3
Bene	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24				Tol. 4
Sufficiente	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13			Tol. 5
Insufficiente	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Tol. 6	

Deduzioni	
Non-rispetto delle direttive (motivo / deduzione)	
.....	

Nota esecuzione ind.	_____
Nota sincronismo	_____
Punteggio Programma	_____
Numero cadute	_____
Deduzione non-rispetto dir.	_____

Foglio tassazione programma



Valore				
0	1	2	3	4

Interpretazione

Si possono dare 0, 1, 2, 3 o 4 punti

1	2.1.1 Collegamenti / passaggi / effetti speciali della musica Obiettivo: il collegamento tra i brani musicali rispetta il ritmo della frase musicale; il cambio di musica è armonioso e non disturba.					
2	2.1.2 Ritmo e tempo Obiettivo: movimenti, passaggi e uscite corrispondono al ritmo e tempo della musica.					
3	2.1.3 Interpretazione della musica Obiettivo: la produzione è un'interpretazione della musica e la rappresenta in qualsiasi momento.					
4	2.1.4 Accenti della musica Obiettivo: accenti chiari e riconoscibili della musica vengono coreograficamente e ginnicamente interpretati ed evidenziati.					

Punteggio interpretazione (max. 13 Pti.)

Valore				
0	1	2	3	4

Concezione

5	2.2.1 Composizione ed intensità dell'esercizio Obiettivo: le sequenze / passaggi formano un tutto.					
6	2.2.2 Esercizi / elementi Obiettivo: gli esercizi sono variati e in sintonia tra loro e con vari elementi.					
7	2.2.3 Spostamenti / cambiamenti / nuovo inizio Obiettivo: spostamenti e posizionamenti sono parte integrante della produzione.					
8	2.2.4 Utilizzo attrezzo/i Obiettivo: tutti gli attrezzi vengono utilizzati durante l'intera produzione al meglio delle loro possibilità, a seconda della loro disposizione.					

Punteggio concezione (max. 14 Pti.)

Valore				
0	1	2	3	4

Diversità

9	2.3.1 Formazioni diversificate Obiettivo: diverse formazioni sono visibili.					
10	2.3.2 Momenti di sorpresa ed originalità Obiettivo: sorprese ed originalità risaltano e sono ben visibili.					
11	2.3.3 Scelta elementi Obiettivo: la scelta degli elementi è diversificata.					
12	2.3.4 Assunzione di rischio / sicurezza Obiettivo: i rischi come attrattività sono presenti e non sono un pericolo per la sicurezza dei ginnasti.					

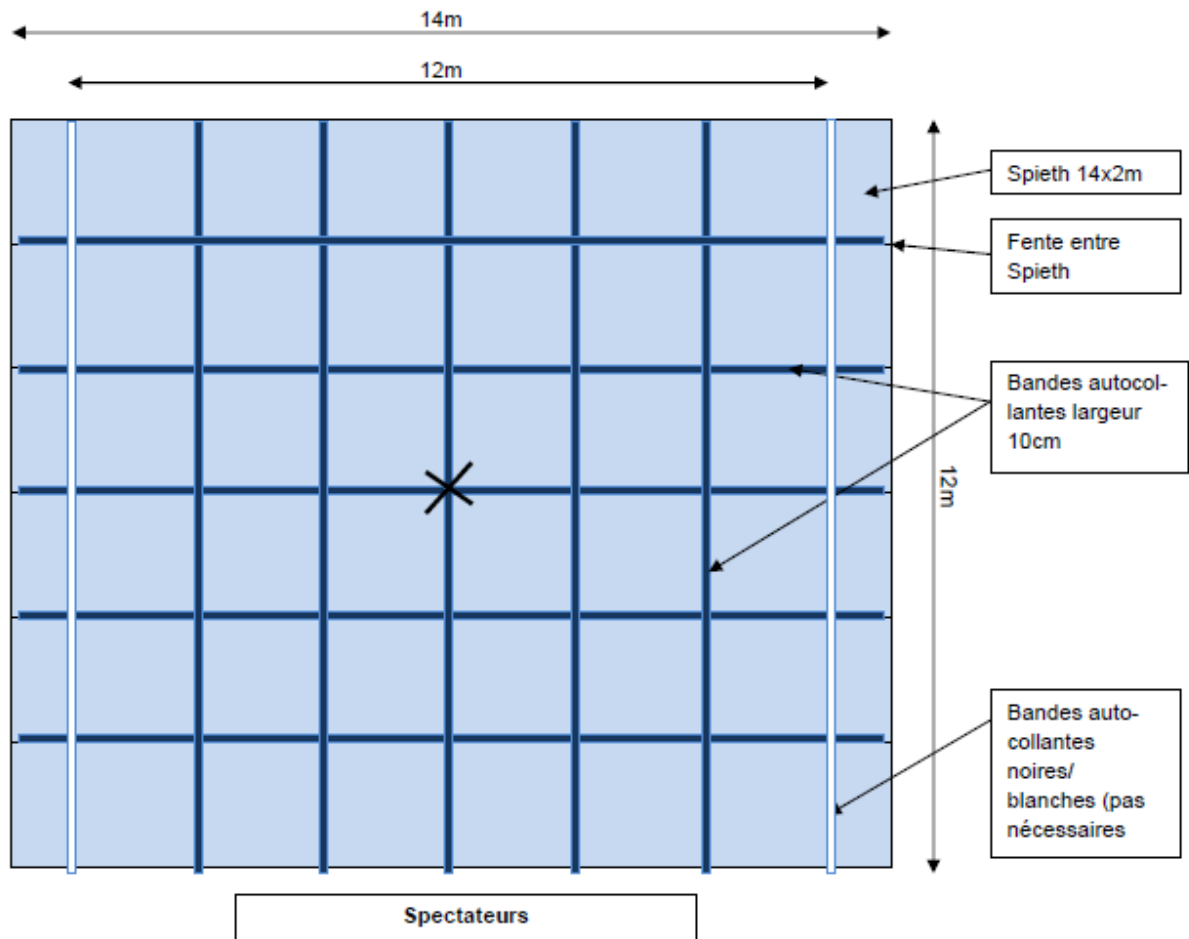
Punteggio diversità (max. 13 Pti.)

Punteggio totale (max. 40 Pti.)

4.7 Installation suolo per la ginnastica di sezione ai grandi attrezzi



Installation pour gymnastique au sol en gymnastique de sociétés



Obligatoire

- 6 Spieth 14x2m (ou 12x2m) en transversal par rapport au public _ puisque la majorité des gymnastes travaillent de gauche à droite
- 88 tapis normaux ou deuxième installation Spieth comme base 5 Klettbander 10cm breit → zum Spalten zukleben, damit die Bodenbahnen zusammenhalten
- 5 bandes autocollantes largeur 10cm breit → pour orientation des gymnastes
- indication du milieu avec 2 bandes de 50 cm

→ Aucun marquage supplémentaire n'est autorisé (magnésie, bandes autocollantes, etc.).

A choix

- 2 bandes autocollantes blanches ou noires pour recouvrir le praticable de 12x12m → 14m de long Spieth nécessaire

Interdit

- Il est interdit de modifier l'installation durant toute la durée de la compétition. Il est interdit d'ôter les bandes autocollantes.

5 Installazione anelli bilancianti

5.1 Indicazioni per i monitori, per giurati, direzione gara e organizzatori

Secondo le direttive GAS (libretto prescrizioni tecniche) le società possono regolare l'altezza degli anelli tramite le corde tenendo conto dei criteri menzionati. Per le vecchie installazioni, che hanno solo un buco di sicurezza, gli stessi possono essere regolati solo se non utilizzati in quel momento dal ginnasta. Per queste installazioni è obbligatorio che l'organizzatore/direzione gara comunichi tempestivamente le disposizioni e le prescrizioni ai partecipanti.

Consigli:

- a) Viene consigliato di regolare l'altezza degli anelli bilancianti tramite l'utilizzo di tappetini.
- b) Durante l'esecuzione dell'esercizio si può regolare l'altezza degli anelli bilancianti. Tutto deve essere impostato in modo tale che nessuna maglia dell'anello possa slacciarsi. È imperativo riempire una dichiarazione di responsabilità verso terzi. È vietato trattenere e/o tirare la corda (catena) senza essere agganciata. L'adattamento dell'altezza degli anelli (regolare il perno) può avvenire solo ed esclusivamente quando il ginnasta ha lasciato andare l'anello ed è atterrato sul tappetone.
- c) L'organizzatore fa sostituire anzitempo la barra di sicurezza con i singoli ganci da un fabbricante (per esempio Alder&Eisenhut).

Le sanzioni devono essere definite anticipatamente e non devono riferirsi alle direttive GAS 2018. In caso di dubbi valgono comunque i regolamenti e le direttive del FSG, che prevalgono le disposizioni della competizione.

6 Diversi

6.1 Valutazioni nota dal GAS-tool

La STV-FSG mette a disposizione un Tool per registrare le note alle competizioni GAS. Le versioni attuali sono scaricabili annualmente dal sito STV-FSG.

Alla fine dell'evento GAS il tool compilato deve essere ritornato interamente alla FSG. Invio elettronico all'indirizzo: vgt@stv-fsg.ch

6.2 Domande al settore GAS

È sempre possibile rivolgersi all'indirizzo vgt@stv-fsg.ch per eventuali domande agli esperti del gruppo specialistico GAS.