

FAQ – PT SILVER 2019 (febbraio 2019)

GENERALITA':

- 1) La penalità per esercizio senza uscita viene detratta dal punteggio finale?

R: Sì, come da codice.

VOLTEGGIO:

- 1) Esiste una penalità relativa all'altezza per la capovolta saltata?

R: Deve esserci una fase di volo altrimenti non è una capovolta saltata (da 0,1 a 0,3).

- 2) Capovolta saltata: quale penalità per mancanza di continuità nel rotolamento?

R: penalità 0,30 (interruzione del rotolamento).

- 3) Anche ai salti di matrice ginnica, come il salto in estensione o il salto carpiato divaricato, si applica la penalità specifica di arrivo al volteggio "lunghezza insufficiente"?

R: No.

- 4) Salto in estensione e salto carpiato divaricato: se la ginnasta arriva su 1 piede, si riconosce il salto e lo si penalizza o si assegna "0"?

R: Si penalizza.

- 5) Rondato + salto in estensione: si assegna il salto se il corpo della ginnasta non è in estensione, ma in atteggiamento squadrato, con gambe piegate e aperte e la ginnasta arriva su 1 piede?

R: Se il salto è riconoscibile si assegna. Si applicano le penalità di esecuzione.

- 6) Salti con tappeto supplementare 40 cm: quale penalità se la ginnasta durante il superamento tocca il tappeto con i piedi?

R: Se sfiora il tappeto nessuna penalità (come da codice), se arriva con i piedi sul tappeto è come se arrivasse con i piedi sulla tavola, quindi si assegna "0".

- 7) Verticale spinta e arrivo supino: quale penalità se la ginnasta arriva seduta e poi si distende?

R: Si applicano le penalità per falli di posizione del corpo: 0,1 – 0,3 - 0,5 (0,5 per l'arrivo seduto o di schiena con le gambe a squadra a 90°).

- 8) Se la ginnasta esegue un salto nullo che tuttavia risulta riconoscibile, può ripetere lo stesso salto?

R: NO; se il salto è stato dichiarato nullo dalla Giuria D non può essere ripetuto in NESSUN caso.

- 9) Ci sono penalità per fuori direzione?

R: Sì, se il salto è fuori direzione (0,1 - 0,3)

- 10) Cosa fare se la ginnasta esegue per rincorsa solo 2 o 3 passi?

R: Penalità 0,30 (fallo medio di esecuzione)

PARALLELE:

- 1) L'entrata deve essere necessariamente scelta tra le celle indicate nella riga 1 o si può utilizzare una kippe qualsiasi dalla riga 7 (per esempio l'infilata a 2 e stacco – cella 7H)?

R: L'entrata va scelta tra le celle della riga 1.

- 2) Kippe infilata a 1 gamba tesa: come comportarsi se la ginnasta non fa passare la gamba tra le mani, ma arriva in appoggio con la gamba infilata esternamente alle mani?
R: Non ha eseguito l'infilata.
- 3) Kippe SS: può essere eseguita con le gambe divaricate?
R: Sì.
- 4) Entrata in capovolta partenza ppu: quale penalità se la ginnasta esegue un saltello di preparazione e poi sale in capovolta?
R: 0,30 per facilitazione.
- 5) Entrata in capovolta: le gambe devono essere tese dal momento dello stacco o si possono flettere?
R: Non essendoci specifiche richieste, possono essere tese o flesse fino all'arf in cui vengono distese.
- 6) Gli slanci dietro gu con gradi diversi sono tutti elementi diversi? Una ginnasta può eseguire nello stesso esercizio lo slancio gu (piedi sotto lo staggio), slancio gu (-0) e lo slancio gu (-45)?
R: Si tratta dello stesso elemento anche se presente su righe diverse; dunque si assegna solo una volta, quello di maggior valore.
- 7) 6F (mezza volta di petto) e righe 2-3-4-5 E (dall'appoggio slancio dietro e portarsi alla sospensione) e (dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta d sullo SS): se si esegue 2 volte la mezza volta, si possono prendere le due celle, la 6F e la 5E, per esempio?
R: I movimenti contenuti nelle righe 2-3-4-5 E devono essere usati in collegamento con altri movimenti ma non insieme. Se collegati tra loro, si considera eseguita la cella 6F.
- 8) La cella 6B (dalla sospensione SS effettuare un'oscillazione con frustata) prevede un'oscillazione di ritorno (indietro)?
R: Sì.
- 9) Quanto si penalizza la mancanza di frustata?
R: - 0,30
- 10) La ginnasta esegue la cella 3C da 0,50 (dall'appoggio, posa successiva dei piedi sullo staggio) in questo modo: posa il primo piede e poi sposta una mano per consentire il passaggio del secondo piede tra le mani. Esegue quindi un fioretto a gambe unite (cella 10D da 0,60): si possono assegnare entrambe le celle?
R: La posa successiva dei piedi (3-4-5 C) si esegue per salire ritti sullo S.I. e non per l'uscita che è specificata per il Fioretto a g. divaricate. Laddove ciò accadesse, la ginnasta si vedrà riconoscere solo l'uscita (10 D) con penalità di 0,30 (appoggio supplementare per soddisfare l'esigenza tecnica).
- 11) 10F: salto dietro d'uscita (raccolto o carpiato) dall'oscillazione. Deve essere solo un'oscillazione o la ginnasta può oscillare 2 o 3 volte?
R: La ginnasta può eseguire l'oscillazione prevista nella riga 6B (anche ripetuta) e collegare l'oscillazione per l'uscita.
- 12) Uscita 10B (dall'oscillazione SS abbandonare le impugnature arrivo in piedi): deve esserci un'oscillazione del corpo in avanti e poi indietro prima di abbandonare le impugnature?
R: Sì.

13) La ginnasta

- da ritta sullo SI salta alla sospensione allo SS = 3D
- esegue un'oscillazione con frustata = 6B
- sale subito in capovolta allo SS = 2E

Le viene assegnata la cella 6B se non effettua l'oscillazione di ritorno?

R: NO.

14) Le interruzioni **dopo la kippe e/o prima dello slancio verso la verticale** prendono 0,10 di penalità per ritmo o 0,30 per interruzione?

R: Se la ginnasta arriva dalla **kippe** con le gambe indietro, si ferma ed effettua una presa di slancio (avanti-dietro) = - 0,50 per oscillazione intermedia; se arriva con le gambe in avanti, si ferma ed effettua lo slancio (es: verso la verticale) prende - 0,10 (ritmo) o - 0,30 (pausa eccessiva o evidente interruzione dell'esercizio).

15) Come verrà penalizzata l'interruzione **dopo un giro addominale** o dopo aver eseguito un **passaggio L** di ritorno di una gamba o altro, prima di eseguire un altro elemento?

R: Se la ginnasta arriva con le gambe indietro, si ferma ed effettua una presa di slancio (avanti-dietro) = - 0,10 (ritmo); se arriva con le gambe in avanti, si ferma ed effettua lo slancio dietro (es: verso la verticale) prende - 0,10 (ritmo) o - 0,30 (pausa eccessiva); se arriva con le gambe in avanti, si ferma riporta le gambe indietro ed effettua una presa di slancio (avanti-dietro) = - 0,50.

16) L'uscita in salto raccolto è prevista dall'oscillazione SS in sospensione (10F) o senza richieste specifiche (10G). Il 10G può essere preso solo dalla granvolta?

R: NO, anche dallo slancio dietro dall'appoggio, o dalla verticale, o da un movimento circolare che finisca in sospensione

17) Se la ginnasta esegue la cella 2E (dall'appoggio slancio d o di passaggio portarsi alla sospensione) e collega direttamente un salto raccolto d'uscita, quali celle si vedrà assegnare?

R: Sia la 2E che la 10G.

18) Quali celle si assegnano nelle seguenti combinazioni:

1° combinazione:

- 3C (dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio)
- 4D (da ritti saltare alla sospensione SS)
- La ginnasta sale dalla sospensione in capovolta

Le si può assegnare la 5E (dall'oscillazione salire in appoggio in capovolta) o deve necessariamente eseguire prima l'oscillazione (7B – oscillazione con frustata)?

R: Sì (non occorre faccia la 7B).

2° combinazione:

- 6C (dall'appoggio SS scendere in avanti alla sospensione)
- 7B (SS – dalla sospensione oscillazione con frustata)
- 10B (dall'oscillazione abbandonare le impugnature)

Deve eseguire una seconda oscillazione per ottenere la 10B o è sufficiente abbandonare le impugnature appena terminata la 7B, cioè l'oscillazione con frustata?

R: No, è sufficiente abbandonare le impugnature appena terminata la 7B.

3° combinazione:

- Fuchs (7C)
- Kippe (8H)

La fuchs termina in sospensione?

R: Sì.

4° combinazione:

- Slancio d gu -0 (5F)
- Fioretto (10D)

Lo slancio fa parte del fioretto stesso o la ginnasta può prendere entrambe le celle indicate?

R: Prende entrambe le celle.

19) 10B: è un'uscita tra gli staggi o bisogna arrivare con spalle allo staggio alto?

R: Può essere sia un'uscita tra gli staggi con dorso rivolto verso lo staggio basso che rivolta con il dorso verso l'esterno.

20) Tempo di capovolta (-0 oppure -45°) + kippe: la ginnasta prende anche la cella della fuchs?

R: Sì

21) Infilata a 2 g e stacco (7H) e kippe SI (8H). Si assegnano entrambe le celle?

R: Sì

TRAVE:

1) Si può usare la pedana anche per l'entrata alla trave bassa?

R: NO.

2) Le ginnaste più piccole possono usare due pedane per la trave alta?

R: NO.

3) Si può eseguire l'entrata dallo stesso lato dell'uscita?

R.: Se l'entrata non necessita di rincorsa, la ginnasta può posizionare la pedana sul tappeto supplementare predisposto per l'uscita dalla società organizzatrice. L'allenatore non può spostare il tappeto supplementare (come da CdP).

4) Si può ripetere l'entrata fallita?

R: Nei programmi allieve, sia Gold che Silver, sì.

5) Entrata in spaccata frontale: si può eseguire sistemando le gambe una alla volta?

R: Nel silver si penalizza 0,10 per mancanza di precisione; si assegnano, inoltre, eventuali altre penalità legate alla tenuta del corpo.

6) Entrata in spaccata frontale: quale penalità se la ginnasta non stacca le mani? 0.10 di precisione come da CdP?

R: Nessuna penalità nel PT silver.

7) Entrata in squadra o verticale d'impostazione: senza alternare le gambe come per il GOLD?

R: Se la ginnasta alterna le gambe, penalità 0,10.

- 8) Entrata in squadra divaricata, trave bassa: quale penalità se le ginnaste la eseguono all'estremità della trave e piegano le gambe per raggiungere la posizione?
R: Se alla flessione delle gambe non corrisponde una perdita di tenuta, nessuna penalità.
- 9) Nessuna penalità anche se l'entrata in squadra divaricata viene eseguita allo stesso modo alla trave alta?
R: L'entrata alla Trave alta deve essere eseguita con le gambe tese (altrimenti 0,1 – 0,3 – 0,5)
- 10) Quale penalità viene assegnata se la ginnasta esegue l'entrata in spaccata frontale poggiando i piedi lateralmente alle mani e scivolando lentamente in spaccata frontale?
R: Nessuna penalità.
- 11) Quale penalità se nella capovolta avanti la ginnasta interrompe il rotolamento e passa dalla posizione supina?
R: 0,30 per tecnica scorretta ogni volta che il rotolamento viene interrotto.
- 12) Capovolta avanti: ci si può fermare in posizione seduta?
R: Sì.
- 13) Capovolta dietro: si può partire da posizione supina?
R: Sì.
- 14) Si può eseguire la capovolta indietro anche con l'appoggio sulla spalla?
R: Sì.
- 15) E' prevista una penalità se la ginnasta si aggrappa sotto la trave per eseguire la capovolta avanti o indietro?
R: No, se non interrompe il rotolamento.
- 16) Verticale apertura sagittale (3 E) o 3G (verticale di slancio 2"): si può raggiungere la verticale anche da una "mezza ruota" (mani non in posizione longitudinale)?
R: Sì
- 17) Verticale con apertura sagittale: qual è la tolleranza per il riconoscimento dell'elemento?
R.: Il bacino deve essere in verticale e la prima gamba deve superare la verticale in apertura sagittale min 90°.
- 18) Si assegna la verticale con apertura sagittale se la ginnasta raggiunge la verticale con una sola gamba?
R.: Si assegna con penalità di 0,30 per divaricata insufficiente.
- 19) Verticale con apertura sagittale e verticale di slancio - unire le gambe in verticale, presenti sia nella cella 2E che nella 3E: sono da considerare elementi diversi?
R: Se i due elementi eseguiti dalla ginnasta sono in righe diverse, si riconosceranno le due celle diverse.
- 20) Verticale di slancio 2" (riga 2 G 0,70) e semplice verticale di slancio (riga 3 E 0,50) sono due elementi diversi?
R: Se sono prese da righe diverse, si riconosceranno le due celle diverse.

- 21) 3D "verticale di slancio con cambio di gambe (sforbiciata)": si assegna se la ginnasta non raggiunge perfettamente la verticale? E' sufficiente che lo faccia con una gamba?
R: La ginnasta deve raggiungere la verticale sforbiciando con entrambe le gambe. Se lo fa solo con una gamba o non raggiunge la verticale riceverà una penalità (0,10 – 0,30 – 0,50).
- 22) Quale tolleranza per la verticale di slancio sulla trave (unire le gambe in verticale / con o senza tenuta 2")?
R: La ginnasta deve raggiungere la verticale con una tolleranza di 10°.
- 23) Ponte + rovesciata indietro: quale penalità se la ginnasta avvicina un piede prima di eseguire la rovesciata? E' da considerare aggiustamento? E se sposta 2 volte i piedi (si aggiusta 2 volte?)
R: Se avvicina un piede prima della spinta nessuna penalità; se sposta una seconda volta il piede o sposta l'altro piede penalità 0,10 per aggiustamento.
- 24) Ponte + rovesciata indietro: si può assegnare solo il ponte se la ginnasta non torna sulla trave dalla rovesciata?
R: Sì, viene assegnato solo il ponte.
- 25) Cella 2B (pos. accosciata: spinta ppu - elevare il bacino verso la verticale): la ginnasta deve mantenere la posizione raccolta?
R: Sì. Quando eleva il bacino, la ginnasta deve mantenere la posizione raccolta, senza distendere le gambe.
- 26) Se la ginnasta dalla posizione seduta, si distende in posizione supina, sale in candela e ritorna in posizione prima supina e poi seduta, può prendere sia la cella 1A (candela, partenza da seduti e ritorno seduti) che la 2A (posizione seduta, distendersi supini e ritorno)?
R: NO, le due celle per essere assegnate devono essere eseguite entrambe.
- 27) Combinazione di giri: come per il gold senza demipliè?
R: Sì
- 28) Se la ginnasta esegue salto con posizione raccolta delle gambe o il salto divaricato sulla trave e lo stesso salto ginnico in uscita, le vengono assegnate entrambe le celle?
R: Sì, in quanto una delle due è l'uscita.
- 29) Gli elementi ginnici non si possono ripetere. Se la ginnasta esegue salto del gatto (6A) e poi salto del gatto + verticale di slancio con sforbiciata (8F), si assegna la cella in base all'ordine cronologico o si va a favore della ginnasta?
R: Vale l'ordine cronologico [si assegna solo riga (6A)].
- 30) Gli elementi acrobatici possono essere ripetuti più volte se in combinazione diversa. Anche se salto dietro raccolto (3L) e uscita in salto dietro raccolto da fermo (10 H) non sono in combinazione diversa, si possono eseguire entrambi?
R: Sì.
- 31) Se la ginnasta esegue la cella 5F (enjambée sul posto + s.e.) e poi la 7H (enjambée sul posto apert.180° in posizione trasversale), avendo ripetuto il salto enjambée, riceve il valore una sola volta, secondo l'ordine cronologico, come nel Gold?
R: NO. A differenza del PT Gold, se nel Silver lo stesso salto ginnico viene eseguito in posizione trasversale e in posizione longitudinale, viene assegnato entrambe le volte.

32) Uscita in ruota + se: se c'è interruzione tra la ruota e il salto in estensione di uscita si penalizza 0.30 per interruzione, come si fa per le serie ginniche e miste?

R: NO. Le serie miste non sono previste in abbinamento con l'uscita. Se la combinazione ruota + se è interrotta, si riconosce solo il salto in estensione. Nessuna penalità per interruzione.

33) Salto in estensione in uscita (cella 10A): come ci si comporta se la ginnasta spinge con un solo piede ed esce?

R: La cella 10 A non specifica ppu; quindi si assegna

34) Uscite che richiedono battuta a ppu: come ci si comporta se la ginnasta non esegue la battuta ppu?

R: Se è scritto "battuta ppu" e la ginnasta fa diversamente, evidentemente non ha eseguito l'elemento come richiesto nella cella.

35) Cella 10F (verticale sul piano sagittale e uscita laterale), come deve essere eseguita? Scendendo in costale?

R: Trave ALTA- bisogna uscire a corpo teso dalla trave con leggera squadratura in fase di arrivo
Trave BASSA- non è soggetta a penalità per chiusura dell'angolo delle anche nella fase di discesa

36) La cella 10F (verticale sul piano sagittale e uscita laterale): si assegna solo se la verticale è nei 10°?

R: NO. Nell'uscita c'è tolleranza fino a 45° (con penalità).

37) Elemento 2A (Posizione seduta: distendersi supini e ritorno): si assegna l'elemento se la ginnasta non distende una o entrambe le gambe? Se si assegna, si penalizza?

R: Se la ginnasta dalla posizione seduta si distende in posizione supina (schiena/bacino a contatto della trave) e ritorna seduta, la cella viene assegnata. La posizione delle gambe è libera nel momento della distensione supina, purché sia corretta e tenuta.

CORPO LIBERO

1) Si assegnano le penalità per fuori linea?

R: Se la ginnasta scende lateralmente dalla corsia con 1 piede prenderà una penalità di p. 0,10, con 2 piedi p. 0,30. Nessuna penalità aggiuntiva se scende dalla testa della corsia.