

FAQ - PT - SILVER

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) Anche ai salti di matrice ginnica come il pennello o il salto carpiato divaricato si applica la penalità specifica di arrivo al volteggio "lunghezza insufficiente"?
R: No
- 3) Salto in estensione e salto carpiato divaricato: la ginnasta arriva su 1 piede. Si riconosce il salto e lo si penalizza o si assegna "0"?
R: Si penalizza
- 4) Rondata + 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
- 5) Si penalizzano i falli di arrivo negli elementi di matrice ginnica, come il salto in estensione (anche dalla rondata) o il salto carpiato o valgono le regole degli arrivi per eccesso?
R: Si penalizzano
- 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) Capovolta saltata: quale penalità per mancanza di continuità nel rotolamento?
R: penalità 0,30 (interruzione del rotolamento)
- 9) Ruota con arrivo a gambe unite: salto nullo?
R: Sì
- 10) LB - 6.00 Ruota: Quale penalità se la ginnasta rimane con una mano sul tappeto da 80 cm?
R. Tutte le penalità relative al 2° volo
- 11) L D - 9.50 Ruota + 1/4 giro con arrivo dorso al tappeto: Quale penalità se la ginnasta arriva a gambe divaricate?
R: Come da codice

PARALLELE:

- 1) 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.
- 2) 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 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

TRAVE:

- 1) Quale penalità se nella capovolta avanti alla trave la ginnasta interrompe il rotolamento e passa dalla posizione supina?
R: 0,30 per tecnica scorretta
- 2) Si può usare la pedana per l'entrata anche alla trave bassa?
R: NO
- 3) Le ginnaste più piccole possono usare due pedane per la trave alta?
R: NO
- 4) 3D "verticale di slancio (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).
- 5) Si può eseguire salto con posizione raccolta delle gambe sulla trave e anche uno in uscita, anche se sono lo stesso salto ginnico?
R: NO i salti ginnici non possono essere ripetuti
- 6) Entrata in squadra o verticale d'impostazione: anche qui senza alternare le gambe come per il GOLD?
R: Se la ginnasta alterna le gambe, penalità 0,10
- 7) 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 (8E), si assegna la cella in base all'ordine cronologico o si va a favore della ginnasta?
R: Vale l'ordine cronologico
- 8) Capovolta dietro: si può partire da posizione supina?
R: Sì
- 9) Si può eseguire la capovolta indietro (D 2-3-4) anche con l'appoggio sulla spalla?
R: Sì
- 10) Capovolta avanti: ci si può fermare in posizione seduta?
R: Sì
- 11) 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
- 12) Entrata in squadra divaricata, trave bassa. Quale penalità se le ginnaste la eseguono in punta e piegano le gambe per raggiungere la posizione?
R: Se alla flessione delle gambe non corrisponde un perdita di tenuta, nessuna penalità
- 13) Verticale sul piano sagittale e uscita laterale, come deve essere eseguita? Scendendo in costale?
R: Sì
- 14) Combinazione di giri: come per il gold senza demipliè?
R: Sì

FAQ - CODICE SILVER

- 1) I 6 elementi richiesti alla Trave e al Corpo Libero devono essere 3 ginnici e 3 acro?
R: 3 ginnici + 2 acro + uscita

VOLTEGGIO

- 1) Si esegue un solo salto anche per accedere alla finale e nella finale stessa?
R: Sì