

FAQ – PT – FGI GOLD AVANZATO - 2024

GENERALITA':

- 1) Nel Gold si applica la penalità per esercizio senza uscita?

R: Sì, esercizio senza uscita p. 0,50 (giuria D).

VOLTEGGIO:

- 1) La penalità per dinamismo insufficiente è come da codice (0,10 o 0,30)?

R: Sì.

- 2) Cosa succede se una ginnasta esegue 2 rincorse a vuoto?

R: Nel caso di rincorsa a vuoto, è consentita solo una ripetizione e l'eventuale bonus nel Livello L4 non viene assegnato. Una seconda rincorsa a vuoto non è consentita.

- 3) Ruota con arrivo con le anche leggermente ruotate tra laterale e frontale: c'è tolleranza?

R: 10°.

- 4) Ruota con arrivo laterale a gambe divaricate: se eseguita a gambe unite, con arrivo a gambe divaricate, va penalizzata o non viene assegnata?

R: Viene assegnata senza penalità (il volo può essere eseguito sia a gambe unite che divaricate). Conta la posizione di arrivo.

- 5) Quale penalità si assegna se la ginnasta arriva direttamente fuori dai tappetoni, lateralmente?

R.: Il salto è considerato nullo.

- 6) Come ci si comporta nel caso di salti decisamente mal diretti con arrivo sui tappetoni, per i quali non si marca un corridoio? Può bastare la penalità di esecuzione di 0,10 per "fuori direzione" (Codice dei punteggi)?

R: Il fuori direzione (fallo di esecuzione) sarà penalizzato con p. 0,10, 0,30 o 0,50 a seconda della gravità del fallo.

- 7) Si riconosce il salto "rondata sulla pedana + spinta e arrivo supino" se la ginnasta arriva in candela?

R: Il salto prevede l'arrivo disteso supino; si può tollerare una leggera posizione a cucchiaio, mentre con l'arrivo in candela la ginnasta si vedrà assegnare p. 1,00 di penalità.

- 8) L3 - roncata in pedana + flic con superamento: se la ginnasta arriva sul dorso e nel passaggio tocca con i piedi il tappetone del rialzo, in quale penalità incorre?

R: Urtare il tappeto supplementare con i piedi è considerata una caduta (p.1,00).

PARALLELE:

- 1) LIVELLI L3 – L4 - capovolta alla verticale con 180°- come comportarsi in caso di swing?

R: La cella non viene declassata in caso di Swing. Si penalizza il movimento in relazione ai gradi di esecuzione del ½ giro (- 0,10 / - 0,30 / -0,50).

- 2) 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).

- 3) 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) o - 0,30 (pausa eccessiva); 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.

- 4) LIVELLI L1 – L2 / cella 4B (0,30) - dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta a gambe tese: va bene se la ginnasta ha eseguito 2B (da ritti SI-saltare alla sospensione allo SS) e sale direttamente in capovolta o deve prima eseguire un'oscillazione completa (andata e ritorno) perché le sia assegnata la 4B?

R: NO. L'oscillazione parte dal momento in cui si va in sospensione allo SS; quindi, si può eseguire direttamente la salita in capovolta.

- 5) Non essendo prevista la cella "oscillazione con frustata", laddove fosse eseguita (naturalmente escluse le uscite che richiedono esplicitamente le oscillazioni) si penalizza per oscillazione intermedia?

R: Sì.

- 6) In quale penalità incorre la ginnasta che per portarsi alla posizione ritta sullo staggio inferiore esegue, dall'appoggio sullo stesso, una posa successiva dei piedi sullo staggio?

R: 0,30.

- 7) Fino a quando si riconosce il Tarzan come elemento della colonna J (elemento con volo min. D) e quando Tarzan alla sospensione?

R: Si riconosce la cella J solo se il Tarzan è in verticale (tolleranza 10°). Fino a 45° si riconosce la cella 6I (elemento C con volo da SS a SI). Sotto i 45° si riconosce il Tarzan alla sospensione (cella 6G).

- 8) LIVELLI L3-L4: Se una ginnasta del Livello L3 vuole eseguire un Tarzan in Verticale, lo dovrà segnare nella cella 6I (1,00 - Elemento "C" o più con volo da S.S. a S.I.) oppure 6J (1,50 - Elemento con volo min "D")?

R: La ginnasta del Livello L3 segnerà la cella 6I (1,00) e potrà eseguire il Tarzan anche non in verticale; la ginnasta del Livello L4 segnerà la cella 6J (1,50).

- 9) La ginnasta è con i piedi sullo staggio basso e prima di saltare alla sospensione sullo staggio alto (per una kippe o per qualsiasi altro elemento), sistema i paracalli o esegue un gesto che comunque interrompe la continuità dell'esercizio? Quale penalità?

R: 0,30.

- 10) Giro Stalder alla sospensione (8C 0,40): viene assegnato anche se la ginnasta riunisce le gambe sotto lo staggio, per esempio durante l'allungo per una kippe?

R: Sì.

- 11) La granvolta di dorso a gambe divaricate non è contemplata nella griglia. Quali penalità si attribuiscono alla ginnasta che la esegue?

R: L'elemento non avrà alcun VD, ma sarà comunque soggetto alle penalità di esecuzione.

- 12) E se la ginnasta esegue due granvolte di dorso di seguito, una a gambe divaricate e la seconda a gambe unite?

R: La prima non avrà alcun VD, ma sarà comunque soggetta alle penalità di esecuzione, **oltre alla penalità di 0,30 perché la ginnasta esegue la prima granvolta a gambe divaricate per facilitare l'esecuzione della seconda a gambe unite**; la seconda verrà assegnata.

- 13) LIVELLI L1 – L2, Cella 4F (**MVP** con arrivo alla sosp. + oscillazione + salire all'appogg. in capov. a gam. tese): se dopo la mezzavolta la ginnasta esegue più di un'oscillazione prende comunque la cella?

R: Sì, con penalità di 0,30.

- 14) In quale penalità incorre la ginnasta che nella mezzavolta, nella fase di discesa alla sospensione, chiude l'angolo tronco/gambe?

R: Fino a 0,50 (0,10 – 0,30 o, se l'angolo è superiore a 90°, 0,50).

- 15) La mezzavolta non può essere seguita da una kippe. Vale solo per la mezzavolta alla sospensione o anche per la mezzavolta all'appoggio seguita da una kippe breve?

R: No. Vale solo per la mezzavolta alla sospensione.

- 16) Se la ginnasta esegue la granvolta di petto con un accentuato arco dorsale, è soggetta solo alle penalità del codice?

R: Il codice prevede una penalità di 0,10-0,30 per mancato allineamento (oltre alle altre penalità, relative ai falli generali di esecuzione). Nel PT il mancato allineamento nella granvolta di petto può essere penalizzato fino a 0,50 (0,10-0,30-0,50).

- 17) LIVELLI L3 – L4, Cella 3I (slancio dietro in verticale con 180° o più): si può eseguire lo slancio a gambe divaricate?

R: Sì. Se non è specificato, si può eseguire lo slancio sia unito che divaricato.

- 18) LIVELLI L1-L2: Se la ginnasta intende eseguire la cella 1E (tempo di capovolta a -45°), cosa assegna la giuria se riconosce un angolo di completamento sotto l'orizzontale che non è presente in griglia?

R: Il movimento viene riconosciuto con fallo medio/grave (0,30 – 0,50).

- 19) L1-L2: si assegna la cella 6E (Granvolta di petto con 180° (+O) swing) se il cambio viene eseguito sotto l'orizzontale (-O)?

R: Il cambio deve essere eseguito in appoggio (anche minimo) sopra l'orizzontale, altrimenti la cella non viene assegnata.

- 20) L3-L4: si assegna la cella 3E (Granvolta di petto con 180° (+45°) swing) se il cambio viene eseguito a -45°?

R: Se è sotto i 45°, ma sopra l'orizzontale, la cella viene assegnata con penalità 0,30-0,50. Sotto l'orizzontale la cella non viene assegnata.

- 21) Endo: si assegna l'elemento se la ginnasta esegue uno "slancio circolare libero avanti a gambe divaricate all'appoggio libero" e dalla squadra divaricata sale in "verticale di impostazione"?

R: Sì, con penalità di 0,30 per interruzione del movimento.

- 22) Poiché i giri di pianta vanno completati con l'abbandono delle impugnature e la distensione del corpo per saltare allo staggio superiore, come comportarsi se la ginnasta esegue un giro di pianta e subito dopo un fioretto in uscita? Oltre a non assegnarle il primo giro di pianta, si penalizza per "facilitazione"?

R: Il giro di pianta non viene assegnato, ma non si penalizza per "facilitazione".

- 23) Giro di pianta a gambe tese o piegate: come comportarsi se la ginnasta dopo aver abbandonato le impugnature e disteso il corpo si sbilancia, salta verso lo staggio alto, ma non riesce ad impugnarlo?

R: Prende la penalità di 1.00 per caduta, non le sarà riconosciuto l'elemento, ma potrà ripeterlo.

- 24) Se la ginnasta esegue un primo giro di pianta, stacca le mani ma si sbilancia indietro ed esegue, di seguito, il giro di pianta in modo corretto (, le sarà riconosciuto l'elemento o è una ripetizione?
R: Il primo giro di pianta non sarà riconosciuto ma sarà soggetto alle penalità di esecuzione. Il secondo sarà riconosciuto.
- 25) La ginnasta esegue come uscita un elemento non presente in griglia: prende 0,50 di penalità per "esercizio senza uscita"?
R: Sì.
- 26) Si può riconoscere un fioretto di uscita se la ginnasta non posa i piedi sullo staggio?
R: NO. Non è un fioretto.
- 27) Qual è la penalità se la ginnasta esegue il fioretto poggiando solo un piede sullo staggio?
R: L'elemento viene assegnato con la penalità di 0,30 per fallo tecnico.
- 28) Uscite in salto (raccolto, carpiato o teso) da 1 o più oscillazioni: si applicano le penalità del codice per le oscillazioni poco ampie?
R: NO. Si applica la penalità di 0,30 per mancanza di frustata o frustata scorretta e le eventuali penalità generiche.
- 29) Oscillazioni prima delle uscite in salto: l'eventuale penalità per oscillazione sotto l'orizzontale va applicata sia nella frustata in avanti che nell'oscillazione di ritorno?
R: NO (vedi precedente).
- 30) Uscita in salto dall'oscillazione: per altezza insufficiente nell'uscita, il codice prevede penalità da 0,10 (all'altezza dello staggio) e da 0,30 (al di sotto dell'altezza dello staggio). Si applica questa penalità anche a queste uscite, sebbene sia più difficile eseguire il salto sopra l'altezza dello staggio, se si parte da una semplice oscillazione?
R: NO, dall'oscillazione non si applicano le penalità per l'altezza ma quelle relative all'atteggiamento del corpo.
- 31) Quali penalità si applicano nell'uscita in salto dietro raccolto preso dall'oscillazione?
R: Mancanza di frustata: penalità fissa 0,30; posizione raccolta anticipata: penalità fissa 0,30.
- 32) LIVELLO L2- Se la ginnasta per eseguire la cella 5I (dallo slancio dietro: salto dietro a corpo teso) effettua lo slancio dietro alla verticale, la cella viene assegnata?
R: Sì, l'ampiezza deve essere specificata nella cella. Se è scritto solo "slancio dietro", l'ampiezza è libera.
- 33) LIVELLI L1-L2 – Uscita 5I (dallo slancio dietro: salto dietro a corpo teso): se non si riconosce il salto teso perché l'atteggiamento del corpo è squadrato, si può assegnare l'uscita con penalità?
R: NO. Viene direttamente assegnata la cella C 0,40 (salto carpiato) anche se l'uscita è presa dalle oscillazioni (questo vale anche per la cella G 0,80).
- 34) La penalità di 0,50 per "esercizio senza uscita" viene attribuita anche se la ginnasta fallisce l'elemento per errata tecnica o, come nel codice, solo se non l'ha neanche tentata?
R: Come da codice

CINGHIETTI:

- 1) È sempre valida la penalità di 0,30 per mancanza di frustata o frustata scorretta?
R: Sì.
- 2) Per prendere il bonus bisogna collegare le celle con la lettera B in alto a sinistra: solo per elementi nella stessa direzione o si possono collegare, per esempio, stalder indietro ed endo?
R: Ogni elemento deve continuare nella stessa direzione per essere assegnato; quindi il bonus è possibile solo con elementi nella stessa direzione.
- 3) BONUS: per ottenere il bonus si possono collegare anche due celle della stessa riga? Ad esempio, scheda L3/L4: se la ginnasta collega la cella 1G (capovolta alla verticale) e la cella 1I (due capovolte alla verticale), ottiene il bonus?
R: NO. Il bonus viene assegnato solo su combinazione di celle di righe diverse.
- 4) La ginnasta non termina l'esercizio in appoggio e perde 1 punto. Si assegna anche la penalità di 0,50 per esercizio senza uscita?
R: No.
- 5) La ginnasta esegue un giro di pianta con gambe piegate e completa in verticale senza spingere con i piedi. Si riconosce?
R: No.
- 6) Come ci si comporta se la ginnasta al termine dell'esercizio, dopo aver eseguito un elemento della riga 10, non riesce a fermarsi ed esegue un giro addominale? Nelle indicazioni è scritto che tutto ciò che si esegue dopo la posizione di arrivo in appoggio ritto frontale non ha alcuna penalità di esecuzione. Anche in questo caso?
R: Il giro deve essere eventualmente in avanti e l'esercizio si considera terminato quando la ginnasta arriva in appoggio dopo la kippe (se è effettuato indietro e quindi la ginnasta non è arrivata all'appoggio con la kippe, non viene assegnata la cella).
- 7) È consentito l'appoggio alternato dei piedi sullo staggio, dopo la verticale, per eseguire un giro di pianta?
R.: NO, tutti i movimenti di posa sono previsti a piedi uniti. Nel caso di posa successiva dei piedi l'elemento non viene assegnato.
- 8) **Nota A:** Prima dell'iperestensione si può eseguire una massima squadra?
R.: NO, se la ginnasta esegue la massima squadra e poi la presa di slancio non verrà penalizzata (eccetto che per i falli generali e di frustata) ma non sarà una partenza considerata come **Nota A**.
- 9) È possibile iniziare seguendo le indicazioni della **Nota A**, anche se poi non si procede con la granvolta di petto o di dorso?
R: Sì.
- 10) L3: la ginnasta esegue la cella 3I (2 stalder in verticale) e collega direttamente la 4G (1 giro di pianta d. in verticale). Ha dunque diritto al bonus perché entrambe le celle sono contrassegnate dalla lettera B. In seguito esegue la 4I (2 giri di pianta in verticale). Poiché nel computo degli elementi entrerà la 4I (quella di maggior valore nella riga 4), perde la possibilità del bonus su citato?
R: Non prende il Bonus perché si può conteggiare solo una casella per riga.

11) Si riconosce l'elemento "stalder unito" se la ginnasta nell'assumere la posizione urta con i piedi contro lo staggio?

R: Sì, con penalità esecutiva.

12) Si riconosce lo stalder unito se durante l'esecuzione della prima fase dell'elemento la ginnasta mantiene le gambe unite a contatto con lo staggio?

R: Sì, con penalità esecutiva.

TRAVE:

1) Come viene penalizzato il passaggio alternato delle gambe nell'entrata?

R: Non viene penalizzato se è in tenuta, ma la cella dell'entrata non viene assegnata.

2) Verticale d'impostazione eseguita all'estremità dell'attrezzo: se senza scendere dalla verticale la ginnasta prosegue con un tic-tac o una rovesciata avanti, prende anche il valore del tic-tac (o della rovesciata avanti)?

R: NO.

3) Verticale di impostazione con partenza libera: anche dalla battuta in pedana come da codice o necessariamente dalla squadra?

R: Come da codice, partenza libera se non specificato nella cella.

4) Entrate: se la ginnasta tocca la pedana o l'attrezzo senza eseguire l'entrata oppure esegue l'elemento ma cade senza tornare sulla trave con almeno 1 piede, può ripetere?

R: Sì.

5) Entrata in squadra e verticale di impostazione: si può assegnare la squadra se la ginnasta cade dalla verticale, senza essere tornata sulla trave neanche con un piede?

R: Sì. Le viene assegnata la squadra divaricata.

6) LIVELLI L1-L2: La ginnasta esegue la verticale di impostazione in posizione longitudinale come descritta nella riga 10 (I 1,00). Quale elemento le viene assegnato se non mantiene la verticale o la squadra per 2"?

R: Se la ginnasta non mantiene la verticale 2" o la squadra 2" o entrambi, riceverà un valore inferiore, con penalità fissa di precisione p. 0,10.

7) È possibile per una ginnasta L3 eseguire un'entrata D (cella grigia) e ricevere comunque il valore massimo attribuibile, cioè quello dell'entrata C?

R: No, la ginnasta L3 non può eseguire una cella grigia. Non prende la cella.

8) L2 cella 10I - entrata verticale d'impostazione longitudinale: la ginnasta cade senza tornare sulla trave. L'allenatore può spostare la pedana per far eseguire un'entrata differente (per esempio, squadra divaricata nel senso trasversale)?

R: Se non è tornata sulla trave, l'elemento non viene riconosciuto e la ginnasta può ripetere o eseguire un'altra cella prevista dalle entrate. Nel caso non esegua un'altra entrata la ginnasta si vedrà riconoscere la squadra divaricata eseguita sia in senso trasversale che longitudinale.

9) Quali sono i gradi di tolleranza per riconoscere la verticale d'impostazione all'entrata?

R: La verticale d'impostazione viene assegnata quando c'è un allineamento del corpo nella posizione di verticale (pen. 0,10 – 0,30) - come per la capovolta indietro alla verticale.

- 10) LIVELLI L1-L2 / Riga 8: Cosa succede se la ginnasta mantiene la posizione richiesta per 4", rimanendo ferma con gli arti inferiori, ma oscillando un po' gli arti superiori?
R: La cella viene assegnata con penalità per "oscillazione delle braccia" p. 0,10.
- 11) Tenute 4": è considerata ripetizione eseguire una posizione con la gamba tesa a 90° a tutta pianta (8C) e immediatamente dopo in relevé (8G)? Vale l'ordine cronologico anche se sono diversi?
R: Non sono gli stessi movimenti, perciò si prende in considerazione la cella di valore più alto.
- 12) LIVELLI L1 – L2 / Tenuta 4": quale cella si riconosce se la ginnasta mantiene la posizione per 2" a tutta pianta e per 2" in relevé?
R: Non si riconosce nessuna delle due perché la ginnasta deve mantenere la posizione scelta per 4 secondi.
- 13) Tenute (riga 8): si possono eseguire sia in senso longitudinale che trasversale rispetto alla trave?
R: Sì.
- 14) LIVELLI L1–L2/ Riga 8: le celle che richiedono la posizione della gamba impugnata avanti con divaricata delle gambe a 180° possono essere riconosciute anche se la gamba è impugnata lateralmente?
R.: Sì, è possibile assegnare la cella con penalità per mancanza di precisione (0,10).
- 15) L1-L2: La ginnasta esegue la tenuta 8C (posizione a gamba tesa 90°) e dopo 4 secondi collega la cella 3E (rovesciata dietro – partenza con gamba tesa +90°). Si possono assegnare entrambe le celle?
R: NO. Le due celle vanno eseguite non in collegamento per essere assegnate.
- 16) LIVELLI L3 – L4 / Se la ginnasta esegue un salto ginnico "C", in posizione trasversale rispetto alla trave, ottiene un valore superiore?
R.: Sì, come da codice.
- 17) Se la ginnasta esegue lo stesso salto ginnico prima in posizione longitudinale e poi in posizione trasversale, le si potranno assegnare entrambi o solo quello di maggior valore?
R: Gli elementi ginnici non possono essere ripetuti. In caso di ripetizione, si assegnerà il primo in ordine cronologico.
- 18) Anche il salto in estensione con 180° al (7B in L3 – L4) ottiene 0,10 in più se eseguito in posizione trasversale?
R: NO. Poiché si tratta di regola del Codice dei Punteggi in vigore, questa si applica solo ai salti ginnici catalogati. Il salto in estensione (con o senza 180° di rotazione) non è presente nel codice.
- 19) Anche per i Livelli L1 – L2 i salti ginnici della riga 6 (ove possibile) possono essere eseguiti in posizione trasversale?
R: NO. Nei livelli L1-L2 i salti ginnici possono essere eseguiti solo in posizione longitudinale.
- 20) Si può eseguire due volte il salto in estensione?
R: NO, sulla trave i salti artistici non si possono ripetere.
- 21) È 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.
- 22) Ponte + rovesciata indietro: quale penalità se la ginnasta avvicina un piede prima di eseguire la rovesciata? È 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.

- 23) LIVELLI L3 – L4/ “Salto acro avanti senza posa delle mani “D” (cella 4I): una ruota senza mani soddisfa la richiesta, visto che nel codice si mettono sullo stesso piano i salti avanti e quelli laterali?
R: NO. Se nella griglia PT è specificato “salto avanti”, non si intende “avanti o laterale”.
- 24) Gli arrivi in arabesque e con la gamba a + 90° devono essere fermati? Se sì, per quanti secondi?
R: Gli arrivi in Arabesque e con la gamba a + 90° devono essere evidenti (posizioni segnate).
- 25) Cosa si assegna se la ginnasta non arriva in arabesque là dove richiesto?
R: Evidentemente non ha eseguito la cella richiesta. Si cerca, dunque, un elemento nella griglia corrispondente a quanto eseguito.
- 26) Arrivi in arabesque: ci sono richieste specifiche per questa posizione?
R: La posizione in Arabesque prevede: gamba d'appoggio piegata e gamba libera tesa indietro oltre i 90°, busto eretto e braccia in fuori.
- 27) LIVELLI L1 – L2 / Rovesciata dietro - partenza con la gamba tesa a +90° (cella 3E da 0,60): si assegna con penalità se la gamba è a 90°?
R: Si assegna la semplice rovesciata dietro (cella 3D da 0,50).
- 28) Cosa si intende per “max 30° - O”?
R: Massimo 30° sotto l'orizzontale.
- 29) LIVELLI L1 – L2, Cella 2G (1 giro con gamba tesa max 30° -O): se la ginnasta lo esegue con la gamba all'orizzontale, le viene riconosciuta la cella?
R: Sì, perché rientra nel principio dei gradi di ampiezza.
- 30) Piroette e tenute: laddove si indica “gamba tesa max 30° -O”, come si comporta la giuria se la gamba è solo a 45°? Si può assegnare la piroetta in passé?
R: Sì, verrà assegnata la piroetta in passé.
- 31) E se la gamba libera è sotto i 45°?
R: Le verrà assegnata la piroetta in passé.
- 32) LIVELLI L1 – L2, Cella 3H (verticale + flic smezzato): quale indicazione tecnica per la verticale? Può essere eseguita sia unita che in divaricata sagittale?
R: Sì, se non specificato, la verticale è libera.
- 33) LIVELLI L1 – L2: se si esegue verticale + flic con la verticale in divaricata sagittale, si può eseguire anche la cella 5C (verticale in div. sag. 180°) o è considerata ripetizione?
R: È ripetizione e la seconda verticale non potrà essere assegnata.
- 34) LIVELLI L3-L4: Se si esegue la cella 3F (verticale + flic smezzato) con la verticale unita, si può eseguire anche la cella 6C (vert. ritta- discesa arcata alla seduta divaricata) o questa è considerata una ripetizione?
R: È ripetizione e la seconda verticale non potrà essere assegnata.
- 35) Quante verticali si possono eseguire in un esercizio?
Oltre alla verticale di impostazione in entrata e alla capovolta verticale, si possono eseguire sia una verticale a gambe unite che una a gambe divaricate sagittalmente.
- 36) LIVELLI L1 – L2, Cella 3B (capovolta dietro): si può eseguire con il passaggio sulla spalla?
R: Sì.

37) Quale tolleranza per il riconoscimento della capovolta alla verticale? 10°?

R: Se c'è un'apertura verso la verticale si assegna la cella con penalità 0,10-0,30.

38) Capovolta alla verticale: se la ginnasta prima di raggiungere e segnare la verticale unita divarica le gambe sagittalmente, si può riconoscere l'elemento?

R: Sì.

39) Capovolta alla verticale: può essere riconosciuta anche se la ginnasta la esegue a gambe divaricate senza mai unire?

R: La cella viene assegnata sia che le gambe in verticale siano unite o divaricate sagittalmente.

40) LIVELLI L3 – L4 / Piroette - cella 2E (1 giro di 360° su un avampiede + passo a gamba tesa e 1 giro di 360° sull'altro): i giri possono essere eseguiti con la gamba libera nella stessa posizione (per esempio entrambi in passé)?

R: Sì.

41) LIVELLI L3 – L4 / Piroette - cella 2E (1 giro di 360° su un avampiede + passo a gamba tesa e 1 giro di 360° sull'altro): la ginnasta può scendere dal relevé dopo la prima piroetta?

R: Sì, ma le due piroette devono essere collegate senza interruzione e/o sbilanciamenti.

42) Cella "rondata + salto in estensione (no uscita)", presente sia nella griglia L1 – L2 (5F) che in L3 – L4 (5E): il salto in estensione deve essere eseguito di rimbalzo (rebound)?

R: NO, arrivo dalla rondata con gambe piegate e spinta per eseguire il salto in estensione senza pausa, senza sbilanciamento e senza spostare i piedi.

43) LIVELLI L1 – L2: è possibile eseguire sia la cella 5F (rondata + se – no uscita) che la 9F (passo dx + passo sx + rondata dx + salto in estensione – no presalto)?

R: Si può eseguire sia la cella 5F che la cella 9E in quanto sono diverse.

44) LIVELLI L3-L4, Cella 9F (flic unito + salto dietro teso): è possibile eseguirla anche dopo un flic smezzato? O deve essere eseguita da ferma?

R: Il flic unito, previsto nelle celle 9E/9F/9G, può essere eseguito: con partenza da fermo, o preceduto da un flic smezzato, o preceduto da una rondata.

45) L1-L2 – uscita 9F (passo dx + passo sx + rondata dx + s.e. o viceversa -no presalto): come si comporta la giuria se la ginnasta esegue più passi o solo 1 passo?

R: La ginnasta deve fare ciò che sta scritto nella cella (altrimenti la cella non viene assegnata).

46) Si può dividere una cella composta da due elementi collegati, per andare a coprire con uno dei due elementi un'altra riga?

R: Se la ginnasta ha eseguito correttamente una cella composta da due elementi collegati, questa viene riconosciuta come tale e non può essere divisa, neanche per andare a coprire una riga obbligatoria -EC. (Questa regola vale anche per il CL, perché il contenuto di una cella va considerato come un singolo elemento).

CORPO LIBERO:

- 1) Piroetta in passé + passo a gamba tesa e slancio: cosa si assegna se passo e slancio non sono in relevé?
R: Si assegna solo la piroetta in passé (cella precedente - riconoscimento di un altro elemento).
- 2) Piroette in combinazione: si può assegnare la serie se al termine del primo giro la ginnasta scende dal relevé?
R: Sì, solo se le due piroette sono collegate senza interruzione e/o sbilanciamenti.
- 3) LIVELLI L3 – L4/ La ginnasta esegue rondata, salto tempo, flic, salto teso (3F); successivamente rondata, flic, salto teso (2E). Le si può assegnare la cella 2A (rondata flic e rimbalzo) per non farle perdere la riga?
R: NO, se la ginnasta ha scelto di eseguire due righe con il salto teso finale, la seconda riga non viene assegnata.
- 4) Salto dietro teso con 1 avvitamento: cosa si assegna alla ginnasta che non completa l'avvitamento?
R: Si consente una tolleranza di 30° per assegnare l'avvitamento. Se mancano più di 30° verrà assegnato il salto dietro teso.
- 5) Stessa tolleranza anche per 2 o 3 avvitamenti?
R: Sì. Se mancano più di 30°, il doppio avvitamento viene riconosciuto come 1 avvitamento, mentre il triplo viene riconosciuto come teso con avvitamento di 900° (cella 2I).
- 6) **Esempio A** - Scheda L3-L4: La ginnasta esegue la cella 2H 0,90 (rondata flic + salto dietro teso con 720°), ma al completamento dei due avvitamenti mancano più di 30°. Poi, come cella combinata 5F 0,70 (combinazione diretta o indiretta di 2 salti con un totale di 360°), esegue salto avanti smezzato-rondata-flic + teso con 1 avvitamento. Cosa le viene assegnato?
R: Nella prima serie la ginnasta ha, di fatto, eseguito 1 avvitamento e mezzo, ma poiché questo elemento non è presente nella scheda, le si riconosce il salto teso con 1 avvitamento. Il salto teso con 1 avvitamento della seconda serie è considerato una ripetizione e la cella 5F non può essere assegnata.
Esempio B - Scheda L3-L4: La ginnasta esegue la cella 2H 0,90 (rondata + flic + salto d t con 720°) ma al completamento del doppio avvitamento mancano più di 30°. Poi, per ottenere la cella combinata 5G 0,80, esegue "rondata flic salto dietro teso con 1 avvitamento e 1/2 (540°) + salto avanti teso". Cosa le viene assegnato?
R: Nella prima serie le si riconosce il salto teso con 1 avvitamento (come nell'esempio A). La seconda serie (la 5G) le viene assegnata, perché contiene un salto diverso.
- 7) L3-L4: la ginnasta vorrebbe eseguire la cella 4I (salto a t + salto a t + salto a t), ma esegue il terzo salto in posizione inequivocabilmente raccolta. Cosa le si assegna?
R: Le si assegna la cella 4G (salto a t + salto a t).
- 8) La piroetta con la gamba impugnata può essere eseguita con la gamba in posizione laterale?
R.: Il codice prevede che la gamba sia impugnata in alto con divaricata 180°. Quello che conta è che la posizione assunta sia mantenuta dall'inizio alla fine del giro e che la gamba non scenda prima di aver completato la piroetta. Se la gamba è impugnata lateralmente prenderà una penalità di p. 0,10 per mancanza di precisione.
- 9) LIVELLI L3 – L4 / Riga 1 (passaggio di danza): la ginnasta intende eseguire un salto ginnico "B" e uno "C" (cella 1G), ma la giuria riconosce 1 salto "A" e uno "C". Quale cella si assegna?
R.: Le si assegna la cella 1C (1 salto "A" e 1 salto "B"). Il salto di valore maggiore può sostituire quello di valore minore.

10) Si possono ripetere i rimbalzi?

R: Sì.

11) Una ginnasta del livello 1 per eseguire la Cella 9F (piroetta B + passo a **gt** e ½ giro in passé) può eseguire due giri in passé come piroetta B? Nella riga 8 i 2 giri in passé occupano una cella grigia.

R: No: le piroette in combinazione della riga 9, dove non specificato, devono essere differenti. Pertanto la piroetta B della cella 9F non può essere eseguita in passé, in quanto combinata con la ½ piroetta in passé.

12) I rimbalzi previsti dopo gli elementi acrobatici possono essere anche “non rebounding”?

R: NO: i rimbalzi previsti dopo gli elementi acrobatici devono essere eseguiti senza pausa (con rebounding); nel caso di una pausa evidente si applica una penalità fissa di 0,30 per spinta senza caratteristica di rimbalzo.

13) Una ginnasta L1 dichiara di voler eseguire la cella 9F (Piroetta B + passo **gt** + ½ giro in passé), ma esegue la cella 9G (Piroetta B + passo **gt** + piroetta 360° in passé), non consentita al livello L1, in quanto cella grigia. Si può tenere in considerazione la regola dei gradi di ampiezza e le si può assegnare comunque la 9F?

R: Premesso che non si tratta di gradi di ampiezza, ma di rotazione, in questo caso si va comunque a vantaggio della ginnasta e le si assegna la cella 9F con penalità di 0,10 per mancanza di precisione (oltre alle altre eventuali penalità legata all'esecuzione).

14) Piroette con gamba libera tesa max 30° -O: cosa si riconosce se la gamba è più bassa?

R: Si riconosce il giro in passé, ma se la gamba libera non ha una posizione ben definita (come descritto nella cella) viene applicata la penalità di precisione -0,10

15) Per i Livelli L3-L4 non è specificato che le piroette in combinazione devono essere differenti dove non scritto diversamente. Quindi, si possono assegnare la cella 9E (piroetta B + passo **gt** e ½ giro 180° in passé) e la cella 9F (piroetta B + passo **gt** e giro 360° in passé) anche se la ginnasta esegue come piroetta B una doppia piroetta in passé?

R: NO. Tutte le piroette in combinazione (riga 9) devono avere la gamba libera in posizione differente (eccetto dove richiesto). Questa regola vale per tutti i livelli.

16) Ribaltata **ppu**: significa a piedi pari uniti anche in partenza (senza passi di rincorsa)?

R: NO. A meno che non sia completato da altre indicazioni l'acronimo **ppu** sta per “piedi pari uniti”. Se anteposto alla descrizione dell'elemento significa che la partenza è da fermi e a piedi uniti. Se è riportato dopo la descrizione dell'elemento, indica l'arrivo. **Ribaltata ppu** significa con arrivo a piedi uniti; **ppu flic** significa partenza a piedi uniti (e da fermi).