



**LOSANNA (SUI), Giugno 2019**

**Codice dei Punteggi 2018**

## **Domande e Risposte**

### **Generalità**




1. Una ginnasta perde 1 clavetta al di fuori della pedana. Prende una clavetta di riserva, sposta fuori dalla pedana l'altra propria clavetta e prende la seconda clavetta di riserva (così da usare le stesse clavette in coppia). Qual è la penalità? **0.30 + 0.30 (due tempi differenti e separati).**
2. Cosa penalizzare in questo caso: in un esercizio di squadra con clavette, due differenti ginnaste perdono ciascuna una clavetta al di fuori della pedana, oltrepassando la stessa o differente linea. **0.30 + 0.30.**
3. Una ginnasta perde entrambe le sue clavette nello stesso momento ma ogni clavetta oltrepassa una linea differente: chi penalizza? **Solo una volta -0.30 (#3.2, pag.8), e la Giuria Superiore confermerà quale Giudice di Linea dedurrà la penalità.**
4. È possibile per una ginnasta indossare un costume da ginnastica e "ghette" o scaldamuscoli decorativi supplementari? **No perché il costume deve essere tutto di un solo pezzo.**
5. Esercizio individuale: c'è penalità se una BD di un gruppo corporeo è presente ma non conteggiata nelle 9 di più alto valore? **Non c'è penalità per "Difficoltà di un gruppo corporeo mancante" (es: rotazione) se una rotazione è presente nell'esercizio anche se non è conteggiata nelle 9 di più alto valore.**
6. **Durante l'esercizio con il cerchio, una ginnasta perde l'attrezzo al di fuori della pedana e prende l'attrezzo di riserva per continuare l'esercizio. Nella seconda parte dell'esercizio la ginnasta perde di nuovo il cerchio che oltrepassa la linea. Non recupera il cerchio che ha perso né usa il secondo attrezzo di riserva ma prende il proprio cerchio che ha perso al di fuori della pedana la prima volta. Qual è la penalità dei giudici Linea e Coordinatore?** Prima perdita: 0,30 per attrezzo che oltrepassa la linea della pedana (Linea); seconda perdita: 0,30 per attrezzo che oltrepassa la linea della pedana (Linea), 0,30 per la ginnasta che oltrepassa la linea della pedana (Linea) e 0,50 per utilizzo non autorizzato dell'attrezzo di riserva (Coordinatore).
7. **Se una ginnasta individuale si infortuna o non è in grado di continuare per ragioni impreviste e non può concludere il suo esercizio, come dovrebbe procedere il giudice?** Ogni sottogruppo di giudici D ed E darà il proprio punteggio fino al momento in cui la ginnasta si è fermata, incluse tutte le penalità corrispondenti.
8. **Una ginnasta perde l'attrezzo che esce al di fuori della pedana e prende l'attrezzo di riserva: se l'attrezzo rientra e resta all'interno della pedana, c'è penalità?** 0,30 per la perdita al di fuori della pedana e 0,50 per utilizzo non autorizzato dell'attrezzo di riserva (l'attrezzo iniziale resta all'interno della pedana).



9. **Qual è il Programma Junior per il biennio 2019-2020? Vedere il Codice dei Punteggi a pag. 80! Individualiste: Fune, Palla, Clavette, Nastro; Squadra: 1° esercizio: 5 Cerchi; 2° esercizio: 5 Nastri.**

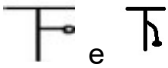
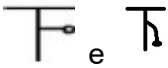
### D1-D2

1. Come possono i giudici capire la differenza tra una deviazione di 10° (0.10) e 11° (0.30)? **Gli angoli sono solo una linea guida. I giudici impareranno a pensare in termini di deduzioni piccole, medie e grandi.**
2. Per la posizione a boucle durante una BD: il piede può toccare qualsiasi parte della testa? **Sì.**
3. Quale sarà la penalità tecnica per un salto enjambé a boucle se c'è una piccola deviazione nell'enjambé e una piccola deviazione nelle posizione a boucle? **Fallo tecnico: -0.10 (per la piccola deviazione dell'enjambé) e -0.10 (per la piccola deviazione del boucle). Vedere #2.3.1, pag.15: la BD è valida con una penalità di Esecuzione Tecnica "per ogni posizione scorretta del corpo".**
4. Enjambé a boucle: una deviazione media della ginnasta nella posizione a boucle (0,30) e una deviazione media della gamba anteriore nell'enjambé (0,30). È 0,60? **Sì, i falli tecnici sono 0,30 + 0,30; la BD è valida con deviazioni medie.**
5. Oltre alle posizioni scorrette del corpo (enjambé o boucle, ecc.), se la ginnasta esegue il salto con un movimento a kip, il giudice dell'Esecuzione Tecnica deduce la forma scorretta con deviazioni e anche il movimento a kip? **Sì, il giudice dedurrà per "forma scorretta con (piccola, media, grande) deviazione" (per ogni posizione del corpo che sia pertinente #2.3.1) e per "forma con (piccolo, medio, grande) movimento a kip".**
6. Quali sono i valori di D ed i falli tecnici per questi salti eseguiti in questo modo?

D: 0.30 TF: -0.50	D: 0.50 TF: -0.30	D: 0.50 TF: -0.10
		

7. Oltre all'esempio sopra riportato, se una ginnasta esegue — più tardi nell'esercizio, questo salto è valido? **No, questo salto è una ripetizione del primo salto sopra, quindi non è valido e non può essere conteggiato nelle 9 Difficoltà di più alto valore.**





8. Se una ginnasta esegue un salto con un "arrivo scorretto: busto chiaramente arcuato nella fase finale dell'arrivo" e per questo la sua gamba anteriore atterra pesantemente, il giudice dell'esecuzione tecnica dovrebbe penalizzare 0,30 (arrivo scorretto ad arco) + 0,10 (arrivo pesante)? **Il più delle volte un salto con un "arrivo scorretto: busto chiaramente arcuato nella fase finale dell'arrivo" ha anche un arrivo pesante con la gamba anteriore; pertanto, una sola penalità di arrivo scorretto dovrebbe essere assegnata per ogni salto: se il busto è arcuato durante la fase finale -0.30; se c'è solo un arrivo pesante (senza busto arcuato durante la fase finale) -0.10.**
9. Difficoltà di salto #20. Salto Enjambé, o a boucle o con flessione del busto indietro, o con stacco e arrivo sulla stessa gamba (Zaripova). Una ginnasta dovrebbe anche mostrare "ecarté 180°" e "boucle" in "Zaripova"? **Sì, entrambi questi criteri sono obbligatori.**
10. Se una difficoltà di Equilibrio è eseguita con una piccola o media deviazione nella forma, è questa forma ancora considerata "ben definita" perché l'equilibrio sia valido? **Sì, vedere #2.3.1. Quando una forma con una piccola o media deviazione nella forma è riconoscibile può essere convalidata con fallo(i) tecnico(i).**
11. Difficoltà di Equilibrio: è valida una difficoltà di Equilibrio se la ginnasta non la esegue con una posizione di arresto? **#9.1.2: "Se la forma è ben definita e l'elemento attrezzo è eseguito correttamente (esempio: Grand ecart laterale senza aiuto con palleggio della palla durante la forma presentata) ma la posizione di arresto è insufficiente, l'equilibrio è valido con una penalità di esecuzione tecnica (-0.30 "forma non tenuta per minimo 1 secondo" pag. 54).**
12. Per questi equilibri:  e  se il busto si posiziona tra queste due forme, si tratta di una deviazione nella forma? **No: per l'equilibrio #8 il busto è "orizzontale o più basso"; quindi, che sia orizzontale o più basso è valido senza una deviazione.**
13. Per l'Equilibrio #23, è necessario avere una posizione di arresto nella prima forma? **No, è un Equilibrio Dinamico che non ha bisogno di posizioni di arresto in nessuna fase dell'equilibrio (#9.1.2, C).**
14. Se una ginnasta esegue un Equilibrio Dinamico con una posizione di arresto, si deve penalizzare? **Nessuna penalità.**
15. Se una ginnasta esegue un Equilibrio con una posizione di arresto e un corretto maneggio dell'attrezzo e di seguito si appoggia su una mano, la BD è valida? **No: se la perdita di equilibrio con appoggio avviene mentre lei rimane in una qualsiasi fase della posizione di Equilibrio, la BD non è valida (vedere #2.2.3).**
16. Riguardo #10.1.2: "La rotazione sarà valutata in relazione al numero delle rotazioni eseguite. In caso di un'interruzione (saltello), saranno valide solo le rotazioni già eseguite prima dell'interruzione." Eventuali rotazioni eseguite dopo il saltello(i) senza spostamento o dopo il saltello(i) con spostamento sono valide? **-0.10 saltello(i) senza spostamento: Sì, valide; -0,30 saltello(i) con spostamento: Non valide.**
17. Nell'esecuzione di un pivot, una ginnasta appoggia il tallone durante una parte della rotazione, la difficoltà è valida? **Secondo 10.1.2: la rotazione sarà valutata in relazione al numero di rotazioni eseguite. Se viene eseguita con interruzione solo una rotazione**




inferiore alla rotazione di base, la difficoltà non è valida. In caso di interruzione nelle rotazioni successive alla prima rotazione di base, sarà valido solo il valore delle rotazioni già eseguite prima dell'interruzione.

18. Durante una difficoltà di Rotazione, la forma deve essere raggiunta prima della fine della

minima rotazione di base (#10.1.7) ( es: rotazione  ) significa che la rotazione di base è valida con una deviazione nella forma? **Sì**, a condizione che la forma possa essere

identificata prima che la posizione finale sia raggiunta. Tuttavia, in questa rotazione,  la forma può essere identificata solo una volta raggiunta la posizione finale.

NOTA: una deviazione nella forma è differente dalla fase di preparazione della rotazione.

19. Per  è necessario che le braccia tocchino la gamba? **No non è necessario che il braccio tocchi la gamba. È richiesto il Grand écart e il busto flesso indietro al di sotto dell'orizzontale.**

20. Durante un pivot perché a boucle, la prima rotazione ha una piccola deviazione nella posizione a boucle, la seconda rotazione non ha alcuna deviazione e la terza rotazione ha una deviazione media nella posizione a boucle: qual è il fallo tecnico? **-0.30 per deviazione media, data una volta per la stessa posizione del corpo durante una BD.**

21. Se la palla è posizionata al dorso durante un pivot a boucle con aiuto, è possibile che qualsiasi parte della gamba tocchi il capo? **Sì; per la BD che richiede il contatto tra il capo e la gamba, la gamba deve toccare qualsiasi parte del capo, compresa la sua pettinatura ("chignon").**

22. Pagina 22. Nota: "Un elemento attrezzo può convalidare solo una BD anche se l'elemento attrezzo consiste di 2 azioni." Si potrebbe chiarire se è corretto: lo stesso palleggio della palla (palleggio e ripresa di questo palleggio) non può essere utilizzato in due equilibri collegati - ad esempio, palleggio sul primo equilibrio e ripresa sul secondo equilibrio? **Corretto.**

23. Se un ginnasta ha un piccolo nodo nel nastro, una BD sarà valida con questo nodo? **La BD non è valida perché si tratta di un fallo tecnico di -0.30 (vedere BD #2.2.3, Passi di Danza #4.4, AD #6.2.3).**

24. Passi di Danza: gli elementi pre-acrobatici elencati in 5.4.1 e il Tour plongé sono gli unici elementi non autorizzati nei Passi di Danza. Ci sono altri elementi di rotazione **non elencati** che potrebbero essere autorizzati durante i Passi di Danza? **Quelli elencati in 5.4.1 e 5.4.2 non sono autorizzati durante i passi di danza. Non sono autorizzati anche gli elementi pre-acrobatici elencati con eventuali modifiche nell'esecuzione.**

25. Durante la Combinazione dei Passi di Danza (S), una ginnasta cambia la modalità 2 volte ma non cambia livello, ritmo o direzione. Questa combinazione di passi di danza è valida? **No perché manca 1 varietà (4.1.3).**



26. Una ginnasta esegue una Combinazione di Passi di Danza, soddisfacendo tutti i requisiti per 8 secondi, poi continua i passi di danza ma perde l'attrezzo. I Passi sono validi? **Sì, se prima soddisfa tutti i requisiti, i Passi sono validi.**
27. Se una ginnasta esegue un palleggio della palla sotto la gamba durante un salto jeté dalla mano destra alla sinistra e in seguito durante un equilibrio esegue un palleggio davanti al corpo, sono considerati differenti? **Sì, differenti.**
28. **Se una ginnasta esegue un equilibrio Fouetté con un saltello durante una fase dell'equilibrio, l'equilibrio è valido? Qual è il fallo tecnico?** Sì, valido: vedere CdP #2.2.3, pag.14: solo per quei punti elencati in #2.2.3 la BD non sarà valida; il Fallo Tecnico è a pag.54, Tecnica di base: "Perdita di equilibrio: movimento supplementare senza spostamento" (-0.10) o "Perdita di equilibrio: movimento supplementare con spostamento" (-0.30). In entrambi i casi, questi sono errori di tecnica del corpo non di attrezzo, pertanto la BD è ancora valida.
29. **Durante un equilibrio fouetté, una ginnasta esegue una delle componenti dell'equilibrio mentre sta ruotando: è valido?** **NO.**
30. **Se una ginnasta durante una BD tiene la palla contro l'avambraccio quando l'attrezzo dovrebbe essere "in equilibrio instabile", la BD è valida?** Sì, valida: vedere CdP #2.2.3, pag. 14: solo per quei punti elencati in #2.2.3 la BD non sarà valida; la palla "afferrata contro l'avambraccio" è un fallo tecnico con l'attrezzo di -0.10 (pag. 56) pertanto la BD è valida (in caso di un FT di attrezzo di -0.30 o più la BD non è valida).
31. **Se una ginnasta completa la rotazione di base di 360° di una BD di rotazione con un maneggio d'attrezzo corretto e forma valida e poi perde la verticalità dell'asse, la BD è ancora valida con fallo tecnico di -0.30?** Sì, valida se la rotazione di base è completata correttamente con il maneggio d'attrezzo, FT per perdita dell'asse verticale. Se la perdita dell'asse avviene prima della fine della rotazione di base, la BD non è valida perché non è eseguita secondo le caratteristiche di base.
32. **Le Difficoltà corporee o le Combinazioni di Passi di Danza sono valide con qualsiasi nodo nel nastro? Deve essere sciolto?** BD o S con qualsiasi nodo nel nastro non saranno validi perché si tratta di un fallo tecnico con l'attrezzo di 0,30 o più (# 2.2.3, p.14). È necessario sciogliere il nodo o prendere l'attrezzo di riserva per eventuali elementi D rimanenti da valutare.
33. **Se una ginnasta esegue un Equilibrio con la forma corretta e un valido maneggio d'attrezzo ma mantenuto per meno di 1 secondo (non "twenty-one") è valido?** **VALIDO** con fallo tecnico di -0.30 (#9.1.2).
34. **Una ginnasta può tenere la gamba di appoggio con la mano o il braccio durante una Difficoltà di Equilibrio (Es. penché, inclinazione busto laterale)? Una ginnasta può toccare la gamba di appoggio ma non tenerla usandola come supporto per l'equilibrio.**



## ATTENZIONE:

- ❖ 2 BD con mano non-dominante per JR!
- ❖ Ripetizione di maneggio identico su due differenti BD
- ❖ Maneggio non valido (es: battute del cerchio al suolo)
- ❖ Passi di Danza che non durano 8 secondi (il(i) secondo(i) finale(i) è(sono) la preparazione per il successivo elemento D).

## D3-D4

1. Se la ginnasta riprende intenzionalmente il cerchio sul polso o sull'avambraccio, è ancora valida la "ripresa direttamente in rotazione" anche se non è più valido il "senza mani"?  
**Sì. Valida come ripresa direttamente in rotazione (ripresa intenzionale sul braccio) ma SENZA 0,10 aggiuntivo per "senza l'aiuto delle mani".**  
Riprendere su un'altra parte (come il gomito) può essere "senza l'aiuto delle mani". Nessun Fallo Tecnico per ripresa scorretta quando il giudice può identificarlo come parte della coreografia (collegato in modo scorrevole al movimento successivo).
2. Quanti passi sono tollerati dal momento in cui la ginnasta termina uno chainé o una ruota o un rovesciamento prima che venga applicata la penalità per "traiettoria imprecisa"?  
**Dopo uno chainé: una ginnasta deve aprire la sua gamba dalla posizione di rotazione, questo passo è tollerato.**  
Se la ginnasta esegue questo passo tollerato per terminare lo chainé o l'elemento pre-acrobatico, è accettato, ma se è eseguito per evitare la perdita del suo attrezzo sarà considerato come una traiettoria imprecisa.
3. Se la ginnasta esegue passi coreografati o movimenti corporei stilizzati sotto il volo dell'attrezzo durante AD, la penalità per traiettoria imprecisa non si applica, è giusto?  
**CORRETTO.**
4. La ginnasta riprende l'attrezzo durante l'ultima rotazione di R (i.e. tour plongé o ruota o capovolta), ma questa ripresa non è al di fuori del campo visivo; la domanda posta è la seguente: sono ancora validi, per il numero di rotazioni R, questa ultima rotazione e gli eventuali criteri (come il cambio di asse o rilancio) ad essa legati (anche se non è più possibile la "ripresa diretta in rotazione"? **Sì.**
5. In AD, un lancio dell'attrezzo sul piano orizzontale, deve anche essere "più di due volte l'altezza della ginnasta"? **Solo per essere valido come AD 0.3 di grande lancio.**
6. Se una ginnasta durante la ripresa di un R perde un capo della fune con un'interruzione nell'esercizio, il R è valido? **Sì (secondo la definizione di R).**
7. Durante un R è ripresa una parte del nastro ma non la bacchetta, il Rischio è valido? **Sì (secondo la definizione di R).**
8. Se la ginnasta esegue i requisiti di base per il R ma la ginnasta cade per riprendere l'attrezzo, il R è valido? **Sì (secondo la definizione di R).**
9. Se una ginnasta ha un piccolo nodo nel nastro, il R sarà valido con questo nodo? **Valido (vedere #5.1.2 e #5.1.4).**



10. Rispetto all'altezza del lancio dell'attrezzo per AD, se la ginnasta lancia il nastro completamente teso verso l'esterno (ma non verso l'alto), si tratta di un lancio medio? **Sì.**
11. I seguenti elementi di rotolamento Non-Fondamentali, ad esempio di clavette/nastro, sono validi per AD da 0.30 solo se eseguiti su un minimo di 2 grandi segmenti corporei secondo 6.3.2, è corretto?  
**Sì, per un valore di 0,30.**
- a. Rotolamenti di 1 o 2 Clavette su minimo 2 grandi segmenti corporei
  - b. Rotolamento della bacchetta del Nastro su minimo 2 grandi segmenti del corporei
- Nota:
- I rotolamenti di 1 o 2 Clavette su una parte del corpo o al suolo saranno validi per AD da 0.20.
  - Il rotolamento della bacchetta del Nastro su una parte del corpo sarà valido per AD da 0.20.
12. Se un elemento AD ha due basi, come determina il valore il giudice? **Il valore della base più alta eseguita correttamente.**
13. Una ginnasta può ricevere 2 AD (lancio AD e ripresa di questa AD) se eseguite correttamente? **Sì, hanno basi diverse ma devono anche avere criteri differenti.**
14. **Una AD sarà valida con un piccolo nodo nel nastro?**  
Una AD con un piccolo nodo nel nastro non sarà valida, perché è un fallo tecnico con l'attrezzo da 0,30 (#6.2.3, p.27). Grave alterazione della tecnica di base d'attrezzo (fallo tecnico da 0,30 o più). È necessario sciogliere il nodo o prendere l'attrezzo di riserva per eventuali elementi D rimanenti da valutare.
15. **Una ginnasta esegue l'equilibrio perché con rotazione del cerchio sul piede in alto (senza mani, fuori campo visivo), poi restando in equilibrio esegue un piccolo lancio del cerchio senza mani e fuori campo visivo. Sono una o due AD? Questa è una AD: una "coordinazione particolarmente difficile tra l'attrezzo e il corpo".**
16. **Riguardo l'AD: se c'è una Base e criteri correttamente eseguiti, è una AD valida? Una AD deve essere eseguita secondo la definizione completa (# 6.1), non una definizione parziale.**
17. **A volte gli elementi AD sono "interessanti" o "innovativi", ma non hanno due criteri (o due basi con un criterio), tali elementi possono essere validi perché soddisfano la maggior parte della definizione? NO, una AD per essere valida deve soddisfare la definizione completa (#6.1).**
18. **Se una ginnasta tenta di eseguire un lungo rotolamento ma la palla non rotola effettivamente su due grandi segmenti del corpo, si tratta di un fallo tecnico o l'AD non è valida? Entrambi: l'AD non è valida perché la definizione della Base (Rotolamento su minimo 2 grandi segmenti del corpo) non è soddisfatta e c'è un fallo tecnico di 0.10 a seconda dell'errore (rotolamento incompleto o rotolamento con rimbalzo).**
19. **Qual è la differenza tra "rotolamento" e "scivolamento"? ROTOLAMENTO: movimento di rotazione attorno ad un asse; SCIVOLAMENTO: movimento con un'azione di caduta dall'alto verso il basso.**




20. Si prega di chiarire: una ruota in appoggio su una mano è uguale alla stessa ruota in appoggio su due mani (cioè una ripetizione) o sono differenti? **UGUALE** (ripetizione)

# 5.4.2 elenca le differenze:

Rovesciamenti e le ruote sono considerati differenti:

- avanti o indietro o laterali
- sulle avambraccia, sul petto o sulla schiena
- con o senza cambio delle gambe
- posizioni di partenza e arrivo: al suolo o in piedi

21. **Definizione di Boomerang:**  "Boomerang": abbandono del nastro in volo o al suolo (la coda del nastro è tenuta) e richiamo indietro e ripresa: un elemento che include solo il richiamo del nastro (senza l'abbandono) o solo l'abbandono del nastro (senza il richiamo indietro) non soddisfa la definizione di Boomerang. Inoltre, la coda del nastro deve essere tenuta in mano (o con un'altra parte del corpo) e non lasciata libera in volo.

22. **Chiarimento per AD:**

- Lancio medio  = 1 AD possibile (0,20)
- Ripresa da lancio medio  = 1 AD possibile (0.20)



<p><b>2 differenti gruppi tecnici (#3.4)</b></p>
--

- Piccolo lancio/ripresa  $\rightarrow$  = 1 AD possibile (non 2 AD per lo stesso piccolo lancio e ripresa perché 1 gruppo tecnico)

23. **Durante una Difficoltà Corporea con rotazione, è possibile che i 2 criteri necessari per convalidare la AD siano "BD" e "rotazione"?** No: in linea di principio il Codice dei Punteggi non prevede di assegnare due volte un valore ad un elemento (o, in alcuni casi, un'azione). Pertanto, entrambi i criteri non possono derivare dallo stesso singolo elemento; è necessario avere una seconda base o un criterio aggiuntivo.

24. **È possibile eseguire due AD differenti su un Equilibrio Fouetté utilizzando il criterio BD?** No; vedere sopra; lo stesso criterio BD non può convalidare due AD differenti.

25. **Durante un esercizio con il nastro, una ginnasta esegue una AD di ripresa valida durante una rotazione e immediatamente esegue le spirali in questa rotazione. È possibile assegnare la AD di "ripresa" come pure una AD con la base "spirali"?** No. Vedere sopra; lo stesso elemento (rotazione, in questo caso) non può convalidare due AD differenti

26. **La posizione di schiacciamento della bacchetta del nastro può essere tollerata per una AD con il nastro se il nastro libero (non tenuto) esegue un disegno intorno al corpo (base: maneggio)?** No, impossibile perché non soddisfa la definizione di AD.

27. **Il lungo rotolamento del cerchio fuori dal campo visivo lungo le braccia tese in fuori durante un Equilibrio BD può essere considerato AD? Questo elemento ha una base valida e due validi criteri (BD e fuori dal campo visivo)?** Non tutti i gruppi tecnici d'attrezzo con una base regolare e criteri correttamente eseguiti sono validi come Difficoltà d'Attrezzo. Una AD deve soddisfare la definizione completa (# 6.1).





Il TC considera questo tipo di rotolamento come parte del lavoro fondamentale del cerchio e non una tecnica particolarmente difficile di coordinazione tra l'attrezzo e il corpo o innovativa per essere una AD se eseguita durante un equilibrio che è più stabile di una rotazione. BD.

Tuttavia, il TC considera il lungo rotolamento della palla durante la BD tecnicamente difficile e può essere considerato come AD se eseguito secondo la definizione.

28. **In quali casi il criterio di rotazione può essere considerato per una AD nel nastro con la base boomerang?** La rotazione deve avvenire sull'azione di abbandono del nastro o di ripresa della bacchetta dopo il richiamo ma non sotto il volo del nastro..
29. **Quando un nastro è lanciato con un boomerang e poi richiamato indietro al piede per la preparazione di un lancio successivo, la base boomerang può essere convalidata?** No perché un boomerang richiede un abbandono e recupero (ripresa) della bacchetta da parte della mano o di un'altra parte del corpo; se non ci sono riprese, questa è solo la preparazione per il lancio successivo.
30. **Possono essere valide come base AD un lancio o echappé con l'estremità del nastro tenuta in mano?**
- a) per qualsiasi tipo di lancio (piccolo, medio, grande), l'attrezzo deve essere libero in volo; pertanto, non è possibile tenere l'estremità del nastro durante alcun tipo di lancio come base per una AD.
  - b) Un echappé è definito da una rotazione della bacchetta in volo, di piccola o media altezza; se un echappé è eseguito con l'estremità del nastro tenuta ma la definizione per entrambi, echappé e AD è soddisfatta, la AD è valida..
  - c) È anche possibile eseguire elementi di "maneggio d'attrezzo" (3.4) con l'estremità del nastro tenuta a condizione che sia soddisfatta la definizione della base e di AD.

## ATTENZIONE:

- ❖ Base dell'attrezzo (per BD e AD) non eseguita secondo la sua definizione
- ❖ Rotazioni di base di 1.5 (meno di 2) in R

<b>AD: BASE LANCIO (piccolo, medio, grande)</b>	
AD + uno o più passi* + ripresa	Non valida: FT -0.30 o più (*traiettoria chiaramente imprecisa: passi eseguiti per evitare la perdita dell'attrezzo)
AD + perdita di attrezzo	Non valida: FT -0.50 o più (perdita)
<b>AD: BASE RIPRESA</b>	
Uno o più passi + AD	Valida

## Esecuzione Artistica

1. Se una ginnasta ha una partecipazione insufficiente dei segmenti corporei durante l'intero esercizio ma esegue 2 onde del corpo parziali o totali (come unico uso visibile dei segmenti), qual è la penalità? **0,10 partecipazione insufficiente dei segmenti corporei.**



2. Se la ginnasta usa correttamente i segmenti e ha il viso che partecipa (nessuna penalità) ma non esegue 2 "onde" di alcun tipo, la penalità è 0,20? **Sì**, è applicata la penalità di 0,20 per l'assenza di minimo 2 differenti onde del corpo (parziali o totali).
3. Se una ginnasta ha solo 1 onda, è applicata la penalità di 0.20? **Sì**.
4. **Riguardo l'esigenza di Elemento Fondamentale di ripresa della palla con una mano: se la ginnasta riprende ad una mano e poi immediatamente si aiuta con la seconda mano, è valido come Elemento Fondamentale (con un fallo tecnico)? Sì.**
5. **Se la ginnasta termina chiaramente prima che la musica finisca, si assegna la penalità di 0.50 per assenza di armonia tra musica e il movimento alla fine dell'esercizio? Sì.**
6. **Che cosa succede se c'è chiaramente un cambio dinamico nella musica che la ginnasta non rispetta con un cambio nei suoi movimenti? Ci deve essere almeno un cambio dinamico riconoscibile nell'esercizio; altrimenti c'è una penalità di 0.30.**
7. **Se una ginnasta (o una Squadra) ha un nodo nel nastro, quali saranno le penalità EA nella componente Artistica per Idea, Collegamenti, Ritmo? I giudici dell'Esecuzione Artistica valutano l'incidenza di un fallo tecnico sull'idea della composizione e sull'abilità della ginnasta di eseguire i collegamenti e mantenere la sua relazione con il ritmo. Ogni esecuzione è differente in base alla presenza/assenza o alla gravità delle interruzioni. Un piccolo nodo potrebbe non avere alcuna influenza negativa sulle componenti artistiche; comunque, se la ginnasta non è in grado di eseguire momenti o parti dell'esercizio a causa del nodo, il giudice segue la tavola delle deduzioni illustrata nel CdP e spiegata durante i corsi giudici.**

## Esecuzione Tecnica

1. In quale caso è prevista la penalità per gli Elementi pre-acrobatici di "camminare in posizione verticale" (-0.30)?
  - Camminare in posizione verticale: visibile cambio di appoggio da una mano all'altra con minimo 2 spostamenti (passi).
2. Si può chiarire quando i "passi" eseguiti sotto il volo saranno penalizzati come fallo tecnico "traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1 (o 2 o più) passi"?
  - Se i passi sono eseguiti per evitare la perdita dell'attrezzo a causa di un lancio con una traiettoria non intenzionale (esempio: troppo avanti, in direzione opposta, ecc.), questi sono penalizzati
  - Se i passi sono intenzionalmente coreografati (hanno carattere nel movimento), questi non sono penalizzati.
3. **Quando la ginnasta è in attesa di riprendere l'attrezzo con i gomiti visibilmente piegati, si assegna una penalità per "segmento scorretto"? Sì. Vedere #6 Esecuzione Tecnica: segmento scorretto: Tenuta scorretta di un segmento corporeo durante un movimento corporeo (ogni volta), inclusa la posizione scorretta del piede e/o del ginocchio, gomito piegato, spalle sollevate, ecc.**



4. **Una ginnasta lancia l'attrezzo con una traiettoria imprecisa, corre per 3 passi ma perde l'attrezzo, qual è la penalità?** Sarebbe una perdita in base al numero di passi compiuti nel suo tentativo di riprenderlo (1.00).
5. **Se una ginnasta lancia con una traiettoria imprecisa, corre per 3 passi ma perde l'attrezzo e cade nel tentativo di prenderla, qual è la penalità?** 1,00 (vedi sopra) più perdita totale di equilibrio con caduta (0,70) = 1,70.
6. **Si prega di spiegare come giudicare un esercizio quando si forma un nodo nel nastro.**  
Ci sono 3 situazioni:
  - Un piccolo nodo si forma e si scioglie senza interruzione dell'esercizio.  
Penalità ET: 0,30 per il nodo
  - Si forma un nodo, la ginnasta interrompe l'esercizio e scioglie il nodo, quindi continua l'esercizio.  
Penalità ET: 0,50 per il nodo
  - Si forma un nodo, la ginnasta decide che il suo attrezzo è inutilizzabile e prende l'attrezzo di riserva.  
Penalità ET: 0,70 per attrezzo inutilizzabile

## SQUADRA

### D1-D2

1. **Max 9 BD/ED:** sono ammesse difficoltà supplementari nelle Squadre? **Nei Requisiti per le Difficoltà: #1.7**, la tabella elenca il numero minimo di BD e ED (4 e 4), con un totale di 9 massimo, e uno a scelta. ED e BD sono conteggiate nel loro ordine di esecuzione (pag. 65, #7.1) e non si possono contare in totale più di 5 ED o BD. Se una squadra ne esegue più di 5, quelle ED o BD non saranno valutate e la composizione sarà a rischio di maggiori penalità Artistiche per l'Unità della composizione e per eventuali fallii tecnici.
2. Se un esercizio di squadra ha 6 BD e 6 ED, non c'è penalità; ma i giudici dovrebbero convalidare le prime difficoltà o le migliori difficoltà? **Le prime 5 in "ordine di esecuzione" (#7.1)**, indipendentemente dal fatto che siano valide o meno.
3. Se un esercizio di squadra ha 7 BD e 2 ED, c'è una penalità per meno di 4 ED eseguite? **Sì**, c'è una penalità forfaitaria per meno di 4 ED eseguite -0.30 (#7.1) e possono essere valutate solo un massimo di 5 BD in ordine di esecuzione.
4. Può una squadra eseguire 9 BD + 0 ED, con penalità di 0.30 per meno di 4 ED? **Il numero massimo di Difficoltà è 9**, con un minimo di 4 BD e 4 ED (e una a scelta). Anche se la squadra esegue 0 ED con una penalità di -0.30 per meno di 4 ED, non è possibile superare 5 BD per il principio di #1.7.
5. Se una BD è eseguita in rapida successione in sottogruppi, sarà penalizzata? **Il #2.1.3** specifica un minimo di 3 BD, 1 per ciascun gruppo corporeo, che non possono essere eseguite in sottogruppi. Tuttavia, l'esecuzione in rapida successione può essere eseguita in differenti formazioni. Per le altre 1 o 2 BD, i sottogruppi sono possibili fintanto che c'è il minimo di tre BD in base al #2.1.3.




6. Se una delle ginnaste della squadra non mantiene l'equilibrio per minimo 1 secondo, la BD è valida? **Stesso principio dell'individuale: BD valida e fallo tecnico di -0.30 (forma definita e elemento tecnico corretto).**
7. Riguardo #2.2.2: "Solo gli scambi con grandi lanci (no boomerang) degli attrezzi tra le ginnaste sono validi come ED. I grandi lanci sono determinati dall'altezza richiesta oppure dalla distanza di 6m tra le ginnaste" (#2.2.2). È valido uno scambio se le 5 ginnaste lanciano con distanza di 6m e senza grande altezza, ma 2 ginnaste in un sottogruppo sono a meno di 6m? **NO.**
8. Riguardo il criterio di 6m: "*Distanza: 6 metri tra ogni ginnasta che esegue uno scambio nel lancio e/o durante la ripresa (quando si ritiene come parte della coreografia) valida una volta per ED.*" (#2.2.6.3). Si prega di chiarire il punto #2.2.6.3: **6m deve essere tra quelle ginnaste che scambiano l'una con l'altra.**
9. Durante uno scambio, le ginnaste lanciano su una Difficoltà di Equilibrio da 0,10, ma la posizione non è mantenuta per un secondo: il criterio di BD è valido? **Secondo il principio della BD, se la forma è riconoscibile, la BD (criterio) è valida con un fallo tecnico di 0,30.**
10. In caso di ED con una penalità di traiettoria imprecisa da 0,3 o 0,5, la ED è valida? **Sì (vedere #2.2.5 p.59).**
11. Nell'Esercizio di Squadra con 6 clavette e 2 cerchi, è possibile scambiare solo con le clavette? **Sì, purché siano rispettati i requisiti per l'ED.**
12. **Riguardo #2.2.4: se una squadra esegue una Difficoltà Corporea e poi la stessa BD come criterio durante una Difficoltà di Scambio, si tratta di una ripetizione e quindi non è valida? Non è una ripetizione; la BD (0.10) nello Scambio è solo un criterio e può essere eseguita un'altra volta nell'esercizio come BD.**
13. **In un esercizio di squadra con 5 nastri: se una ginnasta ha un nodo durante l'ED, l'ED è valida? Sì. Vedere # 2.2.5, p. 59 quando ED non è valida.**
14. **Per le Difficoltà di Scambio: il criterio rotazione  $\circ$  deve essere 180° o 360°? Questo criterio è sempre 360°, a meno che non sia specificato come 180° nel Codice dei Punteggi.**
15. **Durante uno Scambio, se la ripresa è eseguita con una capovolta avanti, il criterio "posizione al suolo" può essere aggiunta al criterio di "rotazione" e ad altri possibili criteri? Vedere # 2.2.6.3: la posizione al suolo è valida per una ripresa a condizione che le "ginnaste devono essere già al suolo e non scendere al suolo...."**

## D3-D4

1. "Minimo 2 trasmissioni durante una collaborazione CC" sono previste per ogni ginnasta o per la squadra? **Non è per ogni ginnasta ma l'intera squadra deve collaborare durante minimo 2 differenti trasmissioni.**
2. In una collaborazione CC: una trasmissione è con lancio, e la seconda è con un rotolamento. È una CC valida? **Sì, solo se il lancio è medio o piccolo.**



3. Una Squadra esegue minimo 2 trasmissioni durante una Collaborazione CC (palleggio, rotolamento, ecc.) ma alla fine della collaborazione una ginnasta esegue un grande lancio ad una compagna. È valida la CC? **NO.**
4. Riguardo #6.2.2: "Tutte le 5 ginnaste devono essere in relazione direttamente e/o mediante gli attrezzi." **Esempio:** *Se 3 ginnaste eseguono una CRR e le altre 2 ginnaste eseguono insieme una collaborazione differente indipendente dalla CRR, questa Collaborazione totale non è valida perché le 5 ginnaste non partecipano tutte in una Collaborazione, anche se sono in sottogruppi: cosa si intende con "collaborazione differente"?*
  - "Differente" significa due collaborazioni differenti, separate che avvengono contemporaneamente in sottogruppi, che saranno valide solo con qualche tipo di collegamento (link) tra i "differenti" sottogruppi, nel qual caso sarà valido il valore più basso eseguito.
  - È possibile eseguire un'unica Collaborazione (Es: CRR2), suddivisa in due sottogruppi (senza collegamento) con lo stesso identico tipo di movimento (rotazione, passaggio, ecc.) che soddisfano insieme la definizione della Collaborazione principale . Esempio: <https://youtu.be/LNPDnS0i918>
5. Una ginnasta esegue CR fuori dal campo visivo, senza mani, e una seconda ginnasta esegue una rotazione ma le viene lanciato l'attrezzo dopo la rotazione. È valida come CR, CR2 o non è valida? **Si registra solo ciò che si vede e solo ciò che è eseguito secondo la definizione: in questo caso sarebbe valutato come un CR.**
6. Lancio sotto la gamba di due o più attrezzi contemporaneamente in differenti direzioni durante un salto o un elemento di rotazione: è valido il criterio fuori dal campo visivo? **Sì.**
7. *Quando in una Collaborazione si supera l'attrezzo, l'attrezzo non può essere semplicemente disteso al suolo, ma deve essere sollevato almeno fino al livello del ginocchio.* Questo requisito è valido per attrezzi che sono in movimento al suolo? **Non è richiesto per attrezzi che sono in movimento al suolo.**
8. Se l'attrezzo è disteso al suolo, la collaborazione è valida? **Non valida.**
9. **Una domanda sulla nota #6.3, Tabella delle Collaborazioni:**  **Nota: devono essere lanciate minimo 3 clavette, o minimo 1 clavetta (o 2 incastrate) + 1 ulteriore attrezzo: questa nota riguarda solo 2 clavette incastrate o anche altri attrezzi "bloccati" come due funi o una palla e una fune? Solo per 2 clavette incastrate e un altro attrezzo (perché le clavette incastrate sono come un unico attrezzo).**
10. **Si prega di chiarire se CR e CRR possono essere con "medio o grande lancio" come specificato per CRRR in #6.4.** Sì, queste collaborazioni seguono lo stesso principio dell'R Individuale (non può essere un piccolo lancio).
11. **Oltre a quanto sopra, se un CR o CRR ha un lancio piccolo, è valido? NO.**
12. **Durante una Collaborazione CC, è possibile utilizzare un lancio orizzontale di 6m?** **Vedere #6.3:** una CC può essere eseguita con un lancio piccolo o medio. Se il lancio orizzontale è di piccola o media altezza (vedere #3.4 per quanto riguarda le altezze dei lanci), potrebbe essere valido. La distanza non è utilizzata per definire le altezze dei lanci



nelle Collaborazioni. Una distanza di 6m è usata per definire l'altezza del grande lancio negli Scambi.

13. **Qual è l'altezza richiesta per i lanci in questi tipi di collaborazioni: CC, C<sup>↗</sup>, CR, CRR?** I requisiti di altezza per i lanci piccoli, medi e grandi sono definiti in #3.4. L'altezza è valutata dal punto di partenza dell'attrezzo.
- a) Vedere #6.3
    - a. CC: piccolo o medio
    - b. C<sup>↗</sup> medio o grande
  - b) Vedere #6.4: questo gruppo di collaborazioni segue lo stesso requisito indicato per i lanci del CRRR che è medio o grande:
    - a. CR, CRR: medio o grande
14. **La Difficoltà di Collaborazione è valida con un nodo?** Vedere #6.5 che elenca i falli gravi che invaliderebbero la Collaborazione; un nodo non è presente perciò una Collaborazione con un nodo può essere valida se sono soddisfatti gli altri requisiti per la Collaborazione.

## Esecuzione artistica

1. È corretto che non vi sia alcuna penalità per un tipo di lavoro collettivo mancante? Precedentemente nella tabella delle penalità c'era: "Per mancanza di uno o più tipi di lavoro collettivo". Questo significa che ogni composizione non ha bisogno di avere minimo 1 di ogni tipo di lavoro collettivo? O significa che usiamo la penalità per "un tipo predominante...", anche nel caso in cui un tipo è assente?  
Ci deve essere equilibrio tra i diversi tipi di lavoro collettivo.  
Non c'è una penalità per l'assenza di un tipo ma solo per mancanza di equilibrio. Quando un tipo di lavoro collettivo è utilizzato nella maggior parte dell'esercizio, questa penalità per "un tipo predominante..." è applicata.
2. **Se c'è un "pot-pourri" o un mix di diversi brani musicali e non c'è una chiara "idea" su come questi diversi pezzi vanno insieme per un'unica idea guida, qual è la penalità nell'Unità della Composizione?** Vedere # 4.1.1f, valido per Individuale e Squadre "Icambiamenti nel carattere della musica dovrebbero essere espressi dai cambiamenti nel carattere dei movimenti; questi cambiamenti dovrebbero essere combinati armoniosamente." Se i cambiamenti nel carattere non rispettano il punto f, sarà applicata la penalità di Unità / Carattere corrispondente in base al grado di fallo nella Tabella.
3. **Se durante l'esercizio in qualsiasi momento una o più ginnaste rimane senza attrezzo per più di 4 secondi, c'è penalità di 0,30?** Sì: #5 "All'inizio o durante l'esercizio, una o più ginnaste è senza attrezzo per più di 4 secondi " (0.30).
4. **Se le ginnaste non sono sincronizzate (fallo tecnico da 0,10), c'è anche una penalità di "ritmo"?:** Ci sarà anche una penalità di "ritmo" solo se la perdita di sincronizzazione deriva da una o più ginnaste che perdono visibilmente il ritmo / gli accenti.



## Esecuzione Tecnica

1. Tutte le penalità delle ginnaste individuali, descritte nella "Tecnica di base" sono applicate alla Squadra? **Sono applicate come descritto al punto #6, assegnate ogni volta, indipendentemente dal numero di ginnaste in fallo (penalità forfaitarie).**

<b>0.10</b>
Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nelle forme dei salti, degli equilibri e delle rotazioni
Spostamento senza lancio: aggiustamento <b>della posizione del corpo</b>

<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50 o più</b>
Perdita d'equilibrio: movimento supplementare senza spostamento	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare con spostamento	Perdita d'equilibrio con appoggio su una mano o entrambe o sull'attrezzo
		Perdita totale di equilibrio con caduta: <b>0,70</b>

2. Per la perdita d'attrezzo, è chiaro che i giudici penalizzano UNA sola volta per l'intera squadra, per la perdita maggiore. Lo stesso non è scritto per la traiettoria imprecisa o la forma scorretta. Con questi errori, più di una ginnasta può essere in fallo con differenti livelli di severità. I giudici dovrebbero applicare lo stesso principio della perdita di un attrezzo? **Sì perché si tratta di penalità forfaitarie, assegnate una volta, indipendentemente dal numero di ginnaste, quindi si applicherà la penalità per il fallo più grave.**
3. Difficoltà di salto: una ginnasta ha una forma scorretta superiore a 20 gradi (0,50), un'altra ginnasta ha una forma scorretta di 15 gradi (0,3). La penalità totale per questa difficoltà di salto è 0,5 o 0,8? **No, solo 0,50.**
4. Scambio: due ginnaste perdono l'attrezzo ciascuna con 3 passi. La penalità totale è 1,0. **Sì.**
5. Scambio: Una ginnasta perde l'attrezzo con 3 passi (1,0), un altro lancio ha una traiettoria scorretta e la ginnasta riprende dopo 3 passi (0,5). Penalità totale 1,0 o 1,5? **Sì - 1,50, si tratta di errori diversi con diverse penalità.**
6. Quando due attrezzi sono persi nello stesso elemento ma successivamente, si penalizza solo una volta? Esempio: due riprese in CRR2 eseguite in rapida successione. **Per ogni perdita perché non sono nello stesso momento.**
7. Quando due attrezzi sono persi in diversi elementi, ma una perdita è conseguenza dell'altra perdita, si penalizza solo una volta? **Ogni volta perché non sono persi nello stesso momento.**
- 8.



## PROMEMORIA IMPORTANTE PER GIUDICI E TECNICI

1. Se una ginnasta passa attraverso il cerchio (quando il passaggio attraverso è eseguito come base o criterio di ripresa), il cerchio deve essere ripreso o "bloccato" in qualche modo da una parte del corpo; se il cerchio arriva direttamente al suolo, questa è una perdita e l'elemento non è valido..  
Esempio: <https://youtu.be/GICK1xhLxTo>
2. Gli elementi AD eseguiti quando più di 1m dell'estremità del nastro resta al suolo non sono validi (fallo tecnico 0.30).  
Esempio: <https://youtu.be/vHoFLjHNxWs>
3. Per gli elementi AD con piccolo lancio e ripresa di una o due clavette eseguiti con il criterio "posizione al suolo": tutte le componenti della definizione sono richieste secondo #6.1, che prevede base(i) e criteri ma anche il requisito di essere "particolarmente difficile"/ "interessante o innovativo".  
Non soddisfa tutte le richieste della definizione di AD:  
Esempio: <https://youtu.be/RDHnqneEv7U>

## FUNE

### COMPONENTI DELLA DEFINIZIONE: VEDERE CdP #6 DIFFICOLTÀ D'ATTREZZO

#### BASI: vedere #6.3

#### Requisiti:

#### **# 6.1: Minimo 1 Base e minimo 2 criteri o minimo 2 Basi e 1 criterio**

La base deve essere eseguita secondo la sua definizione per essere valida (# 6.2.3)

Esempio 1: <https://youtu.be/KmAbO0RzVHA>

*nessuna base valida (non abbastanza evidente come trasmissione, non abbastanza visibile come scivolamento)*

Esempio 2: <https://youtu.be/l0gAdMeYmHY>

*base incompleta (rotazione della fune incompleta)*

#### CRITERI: vedere #6.4

#### Requisiti:

#### **# 6.1: Minimo 1 Base e minimo 2 criteri o minimo 2 Basi e 1 criterio.**

I criteri devono essere eseguiti secondo la loro definizione per essere validi (# 6.2.3)

Esempio 1: <https://youtu.be/EcjndGKwmVA>

*criteri di rotazione e fuori campo visivo non sufficienti per la AD; se la rotazione (giro) della fune fosse realmente eseguita sotto la gamba,, questa sarebbe una AD.*





## Requisiti:

- **Una tecnica particolarmente difficile di coordinazione tra l'attrezzo e il corpo costituita da minimo 1 Base e 2 criteri o 2 Basi e 1 criterio**
- **Un interessante o innovativo uso dell'attrezzo (eseguito su una base non abituale per la GR dei movimenti standard dell'attrezzo) costituita da minimo 1 Base e 2 criteri o 2 Basi e 1 criterio**

➤ Gruppi tecnici fondamentali dell'attrezzo per GR: la base corretta di salti/ saltelli con la fune con buona varietà: questo lavoro dovrebbe essere la base di un esercizio ritmico con la fune (ma non una AD).

Esempio 1: [https://youtu.be/H7dEOw\\_wBt0](https://youtu.be/H7dEOw_wBt0)

Esempio 2: <https://youtu.be/odvjiepcQig>

Esempio 3: <https://youtu.be/sHBBaIRP6rk>

Esempio 4: [https://youtu.be/\\_wGP17IAHVM](https://youtu.be/_wGP17IAHVM)

Esempio 5: <https://youtu.be/O2rB9QWEAFo>

➤ Coordinazione di base tra attrezzo e corpo (né tecnicamente difficile né innovativo): non è una AD

Esempio 1: <https://youtu.be/ni6wmV1jYwc>

➤ Mancanza di coordinazione tra corpo e attrezzo durante la Base e i criteri (tempistica dei criteri non sincronizzata con la Base, esecuzione non valida per una AD):

Esempio 1: <https://youtu.be/-ihib0K2cqk>

(avvolgimento prima della rotazione; durante la rotazione attrezzo solo tenuto/schiacciato)

## ❖ **Elementi AD che soddisfano la definizione completa e i requisiti per essere validi:**

Esempio 1: [https://youtu.be/O96P7uPX\\_Pk](https://youtu.be/O96P7uPX_Pk)

Esempio 2, <https://youtu.be/Nash8OmHhw4> - Esempio 3 [https://youtu.be/6p9-\\_nbSSel](https://youtu.be/6p9-_nbSSel)

(svolgimenti)

Esempio 4 [https://youtu.be/ly\\_wVa9WzoA](https://youtu.be/ly_wVa9WzoA)

Primo equilibrio: *rotazione*: AD; secondo equilibrio, maneggio valido *passaggio attraverso* ma non AD

Esempio 5 [https://youtu.be/H\\_KsijEPZ70](https://youtu.be/H_KsijEPZ70)

Maneggio d'attrezzo (*equilibrio instabile*) valido per la BD ma non per la AD.