

FAQ 2018/2019

TROFEO GYM:

GENERALI:

1. C'è una penalità per l'esercizio a trave e corpo libero che ha una durata superiore ai 50"?
Sì, ha una penalità di 0.10.
2. C'è una penalità se la ginnasta non esegue un elemento o non le viene riconosciuto?
Per ogni elemento mancante viene sottratto un punto dalla nota D (nota di partenza).

TRAVE:

1. Camminata avanti e indietro sulla trave, minimo 3 passi devono essere di seguito?
Sì, i passi devono essere consecutivi altrimenti ci sarà una penalità di interruzione (0.10 - 0.30).
2. Due passi più slancio, non in relevè, se eseguo i passi in relevè, verranno riconosciuti?
Sì.
3. Due passi più slancio in relevè, la ginnasta esegue l'elemento in parte su pianta prende della penalità?
Se la ginnasta esegue sulla pianta solo una parte dell'elemento richiesto, avrà una penalità di 0,50.
Se la ginnasta esegue tutto sulla pianta l'elemento non verrà riconosciuto quindi avrà un punto in meno nella nota D.
4. Posizione arabesque, la gamba d'appoggio deve essere flessa?
Nella posizione arabesque la gamba d'appoggio deve essere flessa, altrimenti la ginnasta avrà una penalità di 0.50.
5. Se la ginnasta si sbilancia durante la serie ginnica cosa succede?
Se la ginnasta si sbilancia ma effettua entrambe gli elementi, la serie viene riconosciuta con penalità di 0.30, se invece la ginnasta cade tra un elemento e l'altro la serie non verrà riconosciuta. La ginnasta può ripetere interamente la serie ginnica.
6. Le uscite sono spinta a due piedi?
Ove non specificato possono essere eseguite anche spinta a 1 piede.
7. Se la ginnasta, durante la posizione di massima raccolta perde l'equilibrio e tocca la trave con il ginocchio, perde l'elemento?
No, la ginnasta incorrerà in una penalità di 0,50.

CORPO LIBERO:

1. I lavori di quadrupedia devono essere effettuati di seguito?
Si devono essere eseguiti di seguito, altrimenti viene applicata una penalità di 0.30.
La quadrupedia può essere eseguita in avanzamento oppure sul posto, non obbligatoriamente con spinta.
2. Passo saltellato e passi in relevè sono richiesti di seguito?
Si sono richiesti di seguito, altrimenti viene applicata una penalità di 0.30.
3. Staccata sagittale con aiuto delle mani, se eseguita senza l'aiuto della mani viene riconosciuta?
Sì, l'elemento viene riconosciuto.
4. Staccata sagittale senza mani, se la ginnasta le lascia a terra le verrà riconosciuto l'elemento?
Sì, con una penalità di 0.50.
5. Nella serie ginnica si posso fare passi o chassè in mezzo?
Sì, si possono inserire più passi o chassè.
Se la ginnasta si ferma o interrompe il ritmo viene applicata una penalità di 0.30.
6. Ruota con 1 mano, se durante la ruota la ginnasta poggia la seconda mano a terra cosa succede?
L'elemento non verrà riconosciuto, quindi la ginnasta avrà un punto in meno dalla nota D (nota di partenza).

TROFEO ARCOBALENO:

GENERALI:

1. L'esercizio a trave e corpo libero che ha una durata superiore ai 60' ha una penalità?
Sì, ha una penalità di 0.10.
2. Se la ginnasta non esegue un elemento o non le viene riconosciuto, avrà una penalità?
Per ogni elemento mancante viene sottratto un punto dalla nota D (nota di partenza).
3. Se la ginnasta esegue una cella della colonna precedente rispetto alla sua categoria, quale penalità riceve?
La ginnasta riceve una detrazione di 0.50 dal punteggio di partenza, per ogni elemento della colonna precedente.

VOLTEGGIO:

1. Le pulcine possono correre sulla pedana?
Sì, purché battano a 2 piedi.
2. Se dichiaro verticale schiena ma eseguo verticale spinta, prendo verticale spinta?
No, vale la dichiarazione del salto.
3. L'arrivo della ruota deve essere fronte alla pedana?
Ove non specificato, l'arrivo può essere frontale o laterale senza incorrere in nessuna penalità.

4. Esiste una penalità per altezza della capovolta saltata?
Deve esserci una fase di volo, altrimenti non è una capovolta saltata.
Le penalità per altezza insufficiente sono 0.10 - 0.30.
5. Anche nei salti ginnici si applicano le penalità per lunghezza insufficiente?
No, nessuna penalità per lunghezza insufficiente, poiché il salto deve avere uno sviluppo in altezza e non in lunghezza.
6. Se la ginnasta arriva su un piede dal salto ginnico si assegna?
Sì, l'elemento viene assegnato con le penalità relative all'arrivo e di body shape sul salto ginnico.
7. Si penalizzano i falli di arrivo?
Sì, ogni passo verrà penalizzato di 0.10 o 0.30.
La caduta avrà una penalità di 1 punto.
I falli di arrivo si applicano sia per i salti di matrice ginnica che per quelli di matrice acrobatica.

TRAVE:

1. Camminata avanti e indietro sulla trave, deve essere effettuata sugli avampiedi?
La camminata verrà penalizzata 0,10 ogni passo se le ginocchia sono piegate, i passi possono essere effettuati su pianta.
2. Ruota di uscita, se viene effettuata con la spinta si assegna con penalità?
Si assegna senza penalità.
3. Posizione arabesque, la gamba d'appoggio deve essere flessa?
Nella posizione arabesque la gamba d'appoggio deve essere flessa, altrimenti la avrà una penalità di 0.50.
4. Le uscite sono spinta a due piedi?
Ove non specificato possono essere eseguite anche spinta a 1 piede.
5. Se la ginnasta, durante la posizione di massima raccolta perde l'equilibrio e tocca la trave con il ginocchio perde l'elemento?
No, incorrerà in una penalità di 0,50.
Se la ginnasta scende direttamente appoggiando il ginocchio sulla trave avrà un punto di penalità, l'elemento viene in tutti i casi assegnato.

CORPO LIBERO:

1. Capovolta dietro arrivo libero, posso arrivare anche a gambe divaricate?
Sì, anche in ginocchio, senza incorrere in nessuna penalità.
2. Se la ginnasta esegue la staccata sagittale o frontale senza aiuto delle mani l'elemento viene riconosciuto?
Sì, l'elemento verrà riconosciuto.
3. Se la ginnasta esegue il ponte con elevazione della gamba tesa, l'elemento viene riconosciuto?
Sì, l'elemento verrà riconosciuto senza alcuna penalità.
4. Verticale + capovolta arrivo libero posso arrivare anche seduta?
Sì.

5. Verticale capovolta e di seguito verticale sforbiciata. La verticale sforbiciata si può eseguire partendo da massima accosciata, a piedi uniti, sollevando una gamba alla volta?
Sì, anche in questo modo si assegna la combinazione, ma si incorre una penalità di 0.50.

SERIE C

GENERALE

1. C'è una penalità per l'esercizio a trave e corpo libero che ha una durata superiore ai 60'?
Sì, ha una penalità di 0.10.
2. C'è una penalità se la ginnasta non esegue un elemento o non le viene riconosciuto?
Per ogni elemento mancante viene sottratto un punto dalla nota D (nota di partenza).

MINI TRAMPOLINO:

1. Se la ginnasta non esegue un salto della combinazione in quale penalità incorre?
L'esercizio verrà valutato con penalità di 1 punto che sarà detratto dal punteggio di partenza.
2. Se durante l'esecuzione della combinazione la ginnasta si ferma, può ricominciare?
No, deve continuare da dove si è fermata, si incorre nella penalità di 1 punto che sarà detratto dalle penalità di esecuzione.
3. Se eseguo un pennello in più durante la combinazione cosa succede?
Verrà comunque riconosciuto l'intero esercizio con una penalità di 0.50.
4. "3 salti più pennello/raccolto/carpio" più uscita: quanti rimbalzi sono, 3 o 4?
Si possono eseguire sia 3 che 4 rimbalzi, verrà giudicata l'esecuzione di ogni pennello.
5. Partenza in piedi, mani sul tappeto, eseguire 3 spinte... Quanti rimbalzi sono, 3 o 4?
Si possono eseguire sia 3 che 4 rimbalzi, verrà giudicata l'esecuzione di ogni pennello.
6. Pennello più capovolta saltata: Durante la fase di volo della capovolta ci deve essere una posizione tesa o arcata?
No, poiché nella capovolta saltata non è obbligatoria la posizione tesa durante il salto.
Se la ginnasta esegue il salto con la tecnica del tuffo non avrà alcuna penalità per il corpo teso.
7. Ultime due celle junior/senior salti artistici: I salti ove non specificato sono richiesti a 180°, se hanno un'apertura inferiore ai 135° cosa succede?
Alla ginnasta verrà comunque riconosciuta la combinazione, ma avrà un punto in meno dal punteggio di partenza.
8. Salto avanti: si richiede un salto avanti raccolto?
Sì.

TRAVE:

1. Entrata in arabesque di passaggio: la gamba d'appoggio deve essere flessa?
Sì, la gamba d'appoggio deve essere flessa altrimenti la ginnasta avrà una penalità di 0,50.
2. Serie ginnica: se la ginnasta si sbilancia o fa un passo tra i due salti, perde la serie?
No, la serie viene riconosciuta con una penalità di 0.30.
La serie non viene riconosciuta se c'è caduta tra un salto e l'altro, la ginnasta può ripetere interamente la serie.
3. Se la ginnasta non arriva con almeno una gamba in verticale perde l'elemento?
Per le verticali c'è una tolleranza di 10°, se la ginnasta non arriva con almeno una gamba nei 10° la verticale non verrà assegnata.
4. "3 passi più..." Se la ginnasta scende dal relevè o si sbilancia tra i passi perde tutta la riga?
La ginnasta riceve una penalità di 0.30 se interrompe il ritmo della combinazione.
Esempio: 3 passi avanti in relevè più 3 passi laterali, se cado dopo i primi 2 passi, risalgo e continuo, la cella non viene assegnata.
La ginnasta può ripetere interamente la combinazione.
5. Capovolta avanti arrivo libero: la ginnasta può arrivare anche sdraiata?
Sì, l'importante è che il bacino tocchi la trave.
Se la ginnasta cade mentre è nella posizione "candela" e quindi non completa il rotolamento toccando con il bacino la trave, la capovolta non viene assegnata.
Viene assegnata anche una penalità di 0.30 per interruzione del rotolamento.
6. Capovolta dietro: Posso arrivare anche in ginocchio?
Sì, posso arrivare sia in piedi che in ginocchio senza alcuna penalità.

CORPO LIBERO:

1. Posizione passè 2": Deve essere su pianta?
Ove non specificato può essere sia in relevè che su pianta.
2. Riga 2, Serie Ginnica: la ginnasta può fare dei passi tra un salto e l'altro?
Sì, si possono inserire più passi o chassè.
Se la ginnasta si ferma o interrompe il ritmo viene applicata una penalità di 0.30.
3. Capovolta indietro partenza ed arrivo in piedi: la ginnasta deve arrivare a piedi uniti?
No, può arrivare anche a gambe divaricate.
4. Capovolta indietro partenza ed arrivo in piedi: cosa succede se la ginnasta arriva in ginocchio?
La ginnasta incorre in una penalità di 1 punto, l'elemento verrà assegnato.
5. Capovolta avanti + pennello: Posso alzarmi con un piede dopo l'altro?
No, devo alzarmi a piedi uniti per poter effettuare il pennello, altrimenti verrà applicata una penalità di 0.30.
6. Capovolta dietro arrivo in piedi + pennello: la ginnasta può alzarsi con un piede dopo l'altro?
No, devo alzarsi a piedi uniti per poter effettuare il pennello, altrimenti verrà applicata una penalità di 0.30.

7. Salto del gatto + ruota: Posso cambiare piede tra il salto del gatto e la ruota?
No, deve essere di seguito senza interruzione, se cambio piede verrà applicata una penalità di 0,50.
8. Staccata sagittale o frontale senza l'aiuto delle mani: quali sono le penalità se la ginnasta esegue la spaccata con le mani a terra?
L'elemento viene riconosciuto e la ginnasta incorre in una penalità di 0,50.

SERIE B

GENERALI

1. L'esercizio a trave e corpo libero che ha una durata superiore ai 90' ha una penalità?
Sì, ha una penalità di 0.10.
2. Se la ginnasta non esegue un elemento o non le viene riconosciuto, avrà una penalità?
Se la ginnasta esegue 6 elementi e uno o più elementi non sono riconosciuti dalla giuria, la ginnasta perde il valore di quegli elementi.
Se la ginnasta non esegue 6 elementi perde un punto dalla nota D (nota di partenza) per ogni elemento mancante.
3. Se la ginnasta esegue una cella della categoria successiva rispetto alla sua, quale penalità riceve?
L'elemento non viene conteggiato nella Nota D.

VOLTEGGIO

1. L'arrivo della ruota è costale o no?
La ginnasta può arrivare sia frontalmente che in posizione costale senza incorrere in penalità.

TRAVE

1. Per ottenere il bonus la ginnasta può collegare un elemento alla squadra di entrata?
Sì, all'entrata in squadra si può collegare la posizione accosciata 3' e dalla posizione accosciata, spinta e sollevare il bacino verso la verticale.
Ovviamente il collegamento si intende diretto, quindi dalla squadra la ginnasta non può toccare con il bacino ma andare direttamente con i piedi sulla trave per eseguire l'elemento successivo.
2. Per ottenere il bonus la ginnasta può eseguire elementi presenti su tutta la griglia?
Sì, la ginnasta può collegare qualsiasi elemento della griglia, indipendentemente dalla categoria di appartenenza.

CORPOLIBERO

1. Riga 2, Serie Ginnica: la ginnasta può fare dei passi tra un salto e l'altro?
Sì, in tutte le serie ginniche è possibile effettuare dei passaggi di danza collegati direttamente o indirettamente (con passi di corsa, piccoli saltelli, chassè, tour chaine).
I giri ed i salti non sono permessi perché sono statici (sono ammessi i ½ giri su due piedi perché sono passi che favoriscono lo spostamento).

SERIE A

1. L'esercizio a trave e corpo libero che ha una durata superiore ai 90' ha una penalità?
Sì, ha una penalità di 0.10.
2. Se la ginnasta non esegue un elemento o non le viene riconosciuto, avrà una penalità?
Se la ginnasta esegue 7 elementi e uno o più elementi non sono riconosciuti dalla giuria, la ginnasta perde il valore di quegli elementi.
Se la ginnasta non esegue 7 elementi perde un punto dalla nota D (nota di partenza) per ogni elemento mancante.
3. Se la ginnasta esegue una cella della categoria successiva rispetto alla sua, quale penalità riceve?
L'elemento non viene conteggiato nella Nota D.
4. L'uso dei paracalli è obbligatorio?
No, non è obbligatorio usare i paracalli.

ELITE

1. L'esercizio a trave e corpo libero che ha una durata superiore ai 90' ha una penalità?
Sì, ha una penalità di 0.10.
2. Se la ginnasta non esegue un elemento o non le viene riconosciuto, avrà una penalità?
Se la ginnasta esegue 8 - 9 elementi e uno o più elementi non sono riconosciuti dalla giuria, la ginnasta perde il valore di quegli elementi.
Se la ginnasta non esegue 8 elementi perde un punto dalla nota D (nota di partenza) per ogni elemento mancante.
4. L'uso dei paracalli è obbligatorio?
No, non è obbligatorio usare i paracalli.