

## FAQ CSAIn

agg. 30/01/2023

### GENERALITA':

**1. Quali sono le specifiche di giuria valide per il SUPERGYM?**

Non vengono applicate le penalità di fuori linea a corpo libero, del suggerimento (e/o imitazione nella categoria PULCINI) e dell'utilizzo insufficiente della lunghezza della trave.

Verrà applicata una penalità per suggerimento (-0.30p.) in caso di imitazione nelle categorie superiori a quella dei PULCINI.

### MINITRAMPOLINO

**2. Quanto sono lunghe le panche per la rincorsa?**

Dai 4 ai 6 metri.

**3. Quale penalità se la ginnasta arriva seduta dopo aver effettuato il salto "Verticale con arrivo supino" e "verticale spinta con arrivo supino", rispettivamente righe 3 e 4 gruppo 4?**

La penalità è di 0.50p (angolo busto-gambe pari a 90°) o 0.30p (angolo busto-gambe pari a 135°). Angoli maggiori non verranno penalizzati.

### VOLTEGGIO

**4. I salti ginnici incorrono nella penalità di lunghezza?**

No, gli elementi ginnici sono soggetti alle penalità di altezza (0.10-0.30), divaricata insufficiente (0.10-0.30), gambe flesse (0.10-0.30-0.50), piedi non in estensione (0.10), gambe aperte (0.10-0.30), antiestetica posizione del corpo o deviazione tecnica dall'esecuzione perfetta degli elementi (0.10-0.30-0.50), precisione (0.10) e falli di arrivo (vedi sez. 8 CdP 2022-24).

**5. Negli elementi presi dalla rondata posso mettere le mani sulla pedana?**

Sì, senza incorrere in nessuna penalità.

**6. L'elemento *Ruota laterale + ¼ arrivo spalle al cubone* (gruppo 2, riga 7 e 8, D4.00 e D5.00), con quale tecnica deve essere eseguito: Rondata + 1/2 giro o serve la divaricata? Come vanno le mani?**

Come riportato nella descrizione dell'elemento (*ruota laterale+...*) si deve vedere un'apertura delle gambe (un'apertura con ampiezza maggiore o uguale a 90° non sarà penalizzata); l'arrivo è a gambe unite con le spalle al cubone.

**7. Quale penalità se la ginnasta arriva seduta dopo aver effettuato il salto "Verticale con arrivo supino" e "verticale spinta con arrivo supino", rispettivamente righe 2 e 3 gruppo 2?**

La penalità è di 0.50p (angolo busto-gambe pari a 90°) o 0.30p (angolo busto-gambe pari a 135°). Angoli maggiori non verranno penalizzati.

### PARALLELE ASIMMETRICHE

**8. Come rispettare le esigenze di composizione (valore di ogni esigenza 0.50)?**

ENTRATA – riga 1

USCITA – riga 9, 10

SLANCIO – riga 2, 4, fioretto

PASSAGGIO DI GAMBA – riga 3

PASSAGGIO SS – riga 5

GIRO ATTORNO ALLO STAGGIO – riga 7, 8

KIPPE – riga 6

**9. Alle parallele solo obbligatori i paracalli?**

Sì, come riportato nella nota 1 delle Specifiche Tecniche. L'esercizio eseguito senza paracalli è considerato nullo.

**10. Quale penalità per effettuare la "capovolta di forza" (riga 1 D0.50) con un piccolo saltello?**

L'elemento verrà declassato di 1 VD e non penalizzato.

**11. Nell'elemento riga 5 D0.40 ("Saltare alla sospensione SS"), basta il tocco o serve l'appoggio?**

La ginnasta si deve "appendere" rimanendo in *sospensione*. Questo elemento può essere seguito da elementi che permettono di salire all'appoggio allo SS o da oscillazioni+uscita.

**12. Nell'elemento riga 1 D0.40 ("Capovolta dietro a gambe tese di slancio") posso anche partire a gambe unite o devo slanciare una gamba e riunirla all'altra?**

L'elemento prevede lo slancio e riunisco.

**13. Che cosa vuol dire nell'elemento riga 4 D0.30 ("SI: dall'arf posa alternata dei piedi sullo staggio") arf?**

Arf sta per: Appoggio Ritto Frontale.

**14. L'elemento della riga 4 "slancio e posa dei piedi" non è specificato il passaggio allo staggio superiore. Posso eseguire riga 4 D0.60 "slancio e posa dei piedi sullo staggio gambe tese" e attaccarci l'uscita in fioretto riga 9/10 D0.80? Vengono riconosciute entrambe le celle?**

Verrà riconosciuta solo la cella del fioretto, poiché lo slancio e posa dei piedi serve per portarsi allo staggio superiore.

**15. Come si penalizza l'esercizio che presenta meno di 6 elementi (Serie D, C, B, A e Super A)?**

Non abbiamo penalità per esercizio corto. Verrà detratta una penalità di 1.00p per ciascun elemento non eseguito.

**16. Come ci si comporta se la ginnasta prova ad eseguire un elemento ma non viene riconosciuto?**

L'elemento non riconosciuto non riceverà nessun VD e non verrà penalizzato nella Nota E. Nel caso l'esercizio risulti mancante del numero di elementi minimo richiesto verrà detratta solo la penalità di 0.30p per tentare l'elemento (-1.00p se non lo esegue proprio, vedi FAQ 14).

**17. Quali penalità per caduta sull'attrezzo e dall'attrezzo?**

Cadere sull'attrezzo -0.50p, cadere dall'attrezzo -1.00p.

## TRAVE

**18. Come rispettare le esigenze di composizione (valore di ogni esigenza 0.50)?**

ENTRATA – riga 1

USCITA – riga 11

EQUILIBRIO – riga 9

SALTO ARTISTICO – riga 5, 6, 7, 8

GIRO – riga 10 a partire da D0.20

SERIE GINNICA – riga 7, NO combinazione di riga 4+5

ELEMENTO ACRO – riga 2, 3, 4, 8

**19. L'uscita si può eseguire anche a metà trave o solo in punta?**

Solo in punta, sull'apposito tappeto ("non utilizzare il tappeto supplementare per l'arrivo" -0.50 dal punteggio finale come da CdP 2022-24). Ad eccezione della verticale lat. riga 11 D0.50.

**20. L'entrata in squadra alla trave alta si può eseguire solo in punta o anche di lato all'attrezzo? Se eseguita di lato si può alternare prima una gamba e poi l'altra?**

Si può eseguire in entrambi i modi, il passaggio deve avvenire a gambe tese. In caso di alternanza delle gambe si applicherà la penalità di precisione 0.10.

**21. L'entrata in squadra in punta alla trave bassa si può eseguire mettendosi a cavallo della trave e tirando poi su le gambe in squadra?**

No. In caso contrario verrà applicata la penalità per facilitazione -0.50p.

**22. Nella cap. av. (riga 3, D0.40 e D0.50), posso aggrapparmi con le mani sotto la trave? Per l'elemento in arrivo libero, è consentito l'arrivo seduto?**

Sì, purché non si interrompa il rotolamento (-0.30 "interruzione del rotolamento").  
È consentito l'arrivo seduto.

**23. È penalizzato il rotolamento della capovolta (avanti e indietro) con le gambe raccolte?**

Non è penalizzato purché fatto in tenuta.

**24. Quali tolleranze ci sono per le serie?**

Le serie NON verranno riconosciute in caso di caduta, netta interruzione, passo o grande sbilanciamento tra un elemento e l'altro. Le serie vengono assegnate con una penalità di 0.10 per una leggera pausa tra un elemento e l'altro e 0.30 per un leggero sbilanciamento.

**25. Viene penalizzata la ruota senza mani (riga 4, D1.0) se eseguita con le braccia piegate anziché con le braccia tese lungo il corpo?**

No.

**26. La serie cap.av + SE (riga 8, D0.60) soddisfa la richiesta dell'elemento acrobatico?**

Sì.

**27. Nei salti ginnici con rotazione la posizione del salto deve essere raggiunta prima o dopo aver eseguito la rotazione?**

Il salto può essere effettuato con entrambe le tecniche senza penalità.

**28. Come si penalizza l'esercizio che presenta meno di 6 elementi (Serie D, C, B, A e Super A)?**

Non abbiamo penalità per esercizio corto. Verrà detratta una penalità di 1.00p per ciascun elemento non eseguito.

**29. Come ci si comporta se la ginnasta prova ad eseguire un elemento ma non viene riconosciuto?**

L'elemento non riconosciuto non riceverà nessun VD e non verrà penalizzato nella Nota E. Nel caso l'esercizio risulti mancante del numero di elementi minimo richiesto verrà detratta solo la penalità di 0.30p per tentare l'elemento (-1.00p se non lo esegue proprio, vedi FAQ 27).

**30. Quali penalità per caduta sull'attrezzo e dall'attrezzo?**

Cadere sull'attrezzo -0.50p, cadere dall'attrezzo -1.00p.

**31. Quali penalità per l'artisticità?**

1	Postura	0.10p
2	Lavoro in relevé	0.10p
3	Composizione	0.10p
4	Sicurezza	0.10p
5	Ritmo	0.10p

- Serie C-B-A e Super A si applica tutta la penalità per l'artisticità.
- Serie D si applicano le penalità 1, 2 e 3.

**32. Posso eseguire all'interno dell'esercizio un enjambée e uno con arrivo in arabesque?**

Sì, ma verrà riconosciuto l'elemento con il VD maggiore all'interno della stessa riga.

**33. Elementi ginnici con ampiezza diversa sono considerati elementi diversi?**

No, sono considerati lo stesso elemento. Verrà riconosciuto l'elemento con il VD maggiore all'interno della stessa riga.

**34. In una serie ginnica, se effettuo un grande sbilanciamento tra il I e II elemento la serie non viene assegnata. Può ripeterla?**

No, perché gli elementi ginnici non possono essere ripetuti.

**35. Durante l'elemento "Massima accosciata 2 sec. senza mani" la ginnasta effettua un movimento coreografico con le braccia. La cella sarà comunque assegnata?**

Sì.

**CORPO LIBERO**

**36. Come rispettare le esigenze di composizione (valore di ogni esigenza 0.50)?**

GIRO – riga 10

SALTO ARTISTICO – riga 6, 7, NO riga 8

PASSAGGIO DI DANZA – riga 8

EQUILIBRIO – riga 5

ELEMENTO ACRO – riga 1, 2, 3, 4, 9

ELEMENTO PASSANTE PER LA VERTICALE – tutti gli elementi in appoggio sulle braccia (es.: ruota, verticale, rovesciata, rotonda, ...)

ELEMENTO ACRO CON VOLO – tutti gli elementi con spinta di gambe o braccia (es.: ruota spinta o saltata, rotonda, ribaltata, flic, ...)

SERIE ACRO – riga 3, 4

**37. È concesso qualche secondo di tolleranza nella durata del brano musicale?**

No, la penalità di "fuori tempo" è di 0.10, gli elementi eseguiti dopo il minutaggio consentito saranno riconosciuti dalla giuria D e valutati dalla giuria E.

**38. Quale è la differenza tra gli elementi della massima squadra della riga 5 che valgono D0.50 e D0.90? entrambe le squadre richiedono 45° di chiusura?**

L'elemento D0.50 è specificato "in appoggio sul bacino". Se il peso dell'atleta è sul bacino, nessuna penalità; se si sfiora il tappeto con le mani si applica una penalità di -0.10p. di precisione; se il peso è visibilmente sulle mani si applica la penalità di facilitazione -0.50p.). L'elemento da 0.80 è giudicato come da Codice (in appoggio *solo* sulle mani). I gradi di tolleranza in chiusura sono gli stessi, minimo 45°.

**39. Posso eseguire all'interno dello stesso esercizio enjambée 90°+salto del gatto (riga 8, D0.50) e enjambée 90° (riga 7, D0.40)?**

No, gli elementi ginnici uguali non possono essere ripetuti, eccetto il SE. Vale l'ordine cronologico nell'assegnazione del VD.

**40. Posso eseguire all'interno dello stesso esercizio rovesciata av. (riga 1 da 0.40) e 2 rov. av. (riga 4 da 0.50)?**

Sì perché appartengono a celle diverse (vedi nota 16 del Programma Tecnico, applicabile solo agli elementi acrobatici).

**41. Ribaltata, ruota, rovesciata, rotonda, cap. d. alla vert., vert. 360°/720°, sono considerati elementi passanti per la verticale?**

Sì.

**42. Nella cap. av./d. con partenza e arrivo liberi (riga 1 e 2, valore 0.10), si può arrivare seduti/in ginocchio?**

Sì.

**43. Nella vert. sagitt.+rov. d. (riga 4, valore 0.40) esiste una penalità per le gambe poco divaricate?**

Si applica la penalità di "ampiezza" (0.10 0.30), sia sulla verticale sagittale che sulla rovesciata dietro.

**44. È possibile eseguire un passo tra un salto ginnico ed il successivo nel passaggio di danza (riga 8)?**

Nel passaggio di danza i due salti ginnici possono essere collegati direttamente o indirettamente (con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé).

**45. La musica all'inizio può avere qualche battuta vuota? Se sì, non vengono conteggiate nei 90 secondi?**

Il cronometro parte da quando la ginnasta effettua il primo movimento (coreografico) e termina con l'ultimo movimento della ginnasta (finale coreografico). La ginnasta deve rimanere all'interno dei 90 secondi, altrimenti si applica la penalità neutra di 0.10p. La musica può quindi sfiorare leggermente i 90 secondi.

**46. È penalizzato il rotolamento della capovolta (avanti e indietro) con le gambe raccolte?**

Non è penalizzato purché fatto in tenuta.

**47. Quali tolleranze ci sono per le serie?**

Le serie NON verranno riconosciute in caso di caduta, netta interruzione, passo o grande sbilanciamento tra un elemento e l'altro. Le serie vengono assegnate con una penalità di 0.10 per una leggera pausa tra un elemento e l'altro e 0.30 per un leggero sbilanciamento.

**48. Viene penalizzata la ruota senza mani se eseguita con le braccia piegate anziché con le braccia tese lungo il corpo?**

No.

**49. Come si penalizza l'esercizio che presenta meno di 6 elementi (Serie D, C, B, A e Super A)?**

Non abbiamo penalità per esercizio corto. Verrà detratta una penalità di 1.00p per ciascun elemento non eseguito.

**50. Come ci si comporta se la ginnasta prova ad eseguire un elemento ma non viene riconosciuto?**

L'elemento non riconosciuto non riceverà nessun VD e non verrà penalizzato nella Nota E. Nel caso l'esercizio risulti mancante del numero di elementi minimo richiesto verrà detratta solo la penalità di 0.30p per tentare l'elemento (-1.00p se non lo esegue proprio, vedi FAQ 42).

**51. Quali penalità per l'artisticità?**

1	Postura	0.10p
2	Composizione	0.10p
3	Musicalità	0.10p
4	Ritmo	0.10p
5	Sicurezza	0.10p

- Serie C-B-A e Super A si applica tutta la penalità per l'artisticità.
- Serie D si applicano le penalità 1, 2 e 3.

