

FAQ CSAIn

agg. 07/02/2024

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.

4. I salti ginnici incorrono nella penalità di lunghezza? (Anche per Volteggio)

No, gli elementi ginnici sono soggetti alle penalità di altezza (0.10-0.30-0.50*), 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). È applicata inoltre una penalità di 0.30 se si arriva troppo vicino all'attrezzo.

*PER TUTTI I SALTII che prevedono una parabola alta, verrà applicata la seguente penalità di altezza:

- -0.50 se, durante il salto, la linea del bacino resta compresa tra bacino e spalle.
- -0.30 se, durante il salto, la linea del bacino resta compresa tra spalle e testa.
- -0.10 se, durante il salto, la linea del bacino arriva alla testa o la supera di poco.

5. Nell'effettuare la capovolta o capovolta saltata la ginnasta, per aiutarsi, mette una mano a terra o il ginocchio. È considerata una caduta? (Anche per Volteggio)

No, verrà applicata una penalità di facilitazione da 0.50.

VOLTEGGIO

6. Rispetto alla domanda 4 di Minitrampolino, come viene valutata l'altezza nei salti che esistono nel CdP in vigore?

Per giudicare tali elementi si fa riferimento ai criteri di valutazione esistenti all'interno del Codice in vigore.

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

Sì, senza incorrere in nessuna penalità.

8. 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.

- 9. 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 parti a 90°) o 0.30p (angolo busto-gambe pari a 135°). Angoli maggiori non verranno penalizzati.

PARALLELE ASIMMETRICHE

- 10. 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

- 11. Alle parallele solo obbligatori i paracalli?**

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

- 12. 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.

- 13. 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.

- 14. 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.

- 15. 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.

- 16. 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 d 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.

- 17. 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.

- 18. 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).

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

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

20. Se eseguo l'uscita SS VD 0.40 (oscillazione e arrivo fronte allo SS) verrà riconosciuta sia l'oscillazione (cella riga 5 VD 0.50) che l'uscita?

No, la cella dell'uscita va interpretata con la seguente dicitura: DALL'oscillazione SALTO E arrivo fronte allo SS.

21. Elemento VD 0.40 e 0.50 riga 6, Basculè in presa poplitea con e senza oscillazione: come viene penalizzata la gamba anteriore flessa nella discesa?

Se la ginnasta esegue l'elemento con la gamba anteriore flessa, ma in tenuta, sia in discesa che in risalita, non riceverà alcuna penalità.

22. Elemento VD 0.40 Basculè in presa poplitea con oscillazione: se la ginnasta effettua più di una oscillazione può essere riconosciuto l'elemento?

Sì, si assegna il VD 0.40 e si applicherà una penalità di 0.30 p per "errata tecnica".

23. Quale è la penalità se la ginnasta esegue due volte consecutivamente il giro addominale dietro o il giro di pianta?

Si applica la penalità di 0.50 p, equiparata ad una caduta sull'attrezzo.

TRAVE

24. 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

25. 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.

26. 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.

27. 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.

28. 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.

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

Non è penalizzato purché fatto in tenuta.

30. 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.

31. Viene penalizzata la ruota senza mani (riga 4, D1.0) se eseguita con le braccia piegate anziché con le braccia tese lungo il corpo? (Anche a Corpo Libero)

No.

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

Sì.

33. 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.

34. Come si penalizza l'esercizio che presenta meno di 6 elementi (Serie D, C, B, A e Super A)? (Anche a Corpo Libero)

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

35. Come ci si comporta se la ginnasta prova ad eseguire un elemento ma non viene riconosciuto? (Anche a Corpo Libero)

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).

36. Quali penalità per caduta sull'attrezzo e dall'attrezzo?

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

37. 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.

38. 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.

39. 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.

40. 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.

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

Sì.

42. Quali penalità per il non raggiungimento della verticale negli elementi (es. riga 4 dal VD 0.30, 0.40 e 0.6)? (Anche a Corpo Libero)

Per essere assegnata il bacino deve essere in verticale. Posizione delle gambe: fino a 10° di deviazione dalla verticale nessuna penalità, dai 10° ai 30° si applica una penalità di 0.10p, dai 30° ai 45° si applica una penalità di 0.30p, oltre NO VD.

CORPO LIBERO

43. 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

44. 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.

45. 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°.

46. 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.

47. 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).

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

Sì.

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

Sì.

50. 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.

51. 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).

52. 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.

53. È penalizzato il rotolamento della capovolta (avanti e indietro) con le gambe raccolte?
Non è penalizzato purché fatto in tenuta.

54. 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.

55. 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.

56. Se effettuo più di un avvitamento, quale è il bonus? (Anche per Parallele Asimmetriche e Trave)
Il bonus massimo è di 0.30.

57. Quale penalità se la ginnasta si sbilancia durante la coreografia a terra o in staccata sagittale/frontale o in squadra sul bacino? Si applica il punto di caduta?
La penalità che verrà applicata è pari a 0.30p (sbilanciamento medio).