



FAQ 2023



PROGRAMMI GINNASTICA ARTISTICA




20/1/2023

CODICE DEI PUNTEGGI

1. A pagina 7 del codice è indicato che chi ha partecipato al Campionato Gold Junior e Senior non è ammesso a partecipare alle gare Csen, ma non è indicato a quale periodo si riferisce, come invece indicato nel Campionato di squadre allieve Gold. A quale periodo si riferisce? Autunno 2022

LINEE GUIDA

1. E' inserito nel programma il salto del Montone ma non ci sono le penalità di body shape.

	Penalità per Body Shape	Errore
	-0.10	- Gambe aperte
	No VD e -0.30	- Gambe aperte - Piedi sotto l'altezza della testa
	No VD e -0.50	- Arco insufficiente - Gambe aperte - Piedi sotto l'altezza della testa - Piedi non in estensione - Insufficiente estensione delle anche

CUP A SQUADRE

1. Al trampolino dopo aver svolto il primo salto come devono mettersi le ginnaste?
Tutta la squadra saluta e si posiziona per la rincorsa, la prima ginnasta al cenno del giudice esegue il primo salto, ritorna all'inizio della rincorsa e si mette in accosciata a lato delle compagne, intanto la seconda ginnasta esegue il suo primo salto, sempre al cenno del giudice, e così per tutta la squadra. Effettuati tutti i primi salti, la squadra si alza e si prepara per la seconda ricorsa. Finiti tutti i salti la squadra saluta.
2. Se in un esercizio vengono scelti solo elementi acrobatici si incorre in qualche penalità?
Sì, scelta unilaterale degli elementi

SPECIALITA'

1. Nel corpo libero per la categoria esordienti è indicato serie Artistica di due elementi uguali o diversi, ed è indicato scelti dai Gruppi strutturali Salti o Giri. In trave per le categorie junior Ae B e Senior è indicato serie Artistica di due elementi diversi, ma non c'è nessuna specifica; quindi, posso usare solo salti artistici o anche giri? Per la trave posso usare solo elementi del gruppo strutturale "Salti".
2. Parallela: se voglio fare l'elemento due oscillazioni e poi dalla sospensione allo SS.: 1 oscillazione e arrivo indietro, quante oscillazioni totali devo fare? 3 oscillazioni
Nello stesso modo se voglio fare l'elemento 1 oscillazione e poi dalla sospensione allo SS.: 1 oscillazione e arrivo indietro, quante oscillazioni totali devo fare? 2 oscillazioni

SPECIALIITA' E ECCELLENZA

1. Lo slancio prima del fioretto e prima del giro di pianta se ben definito può essere considerato elemento? SI

ECCELLENZA 1° LIVELLO

1. TRAVE: se la ginnasta deve fare ponte+rovescio e fa più di uno spostamento del piede? Ogni spostamento in più avrà una penalità di 0,10
Se cade dal ponte? Non prenderà nessun elemento e prenderà 1 punto di caduta
2. Parallele griglia corretta:

	A 0.10	B 0.20 esordienti	C 0.30 allieve	D 0.40 junior	E 0.50 senior
GS1 ENTRATE	Cap ind di slancio	Cap ind.di forza	Giro add av gb flesse	Giro add av gb tese	Kippe
	Saltare all'app fr	Infilata a 1 in presa poplitea con oscill	Infilata a 1 in presa poplitea	Infilata a 1	180°Infilata a 1 in presa poplitea
GS 2 USCITE	SI Cap av	SS Cap av	SS dall'oscill abbandonare le impugnature ed arrivo ritti	Guizzo	
	SI Slancio ind (anche con ½ giro)		SI Fioretto	SS Fioretto	SS Fioretto 180°
GS 3	Dall'app fr: passaggio latdi 1 gb con salto di mano arrivo in app fr con gb infilata	Sedute in app dorsale: ½ giro (180°) a gb unite tese ar rivo in app fr o dall'appoggio in div sag cambio di fronte all'appoggio frontale	Giro ind in infilata tesa sag o Giro addominale (per esordienti)	Giro addominale indietro	Tempo di Cap sotto l'orizzontale
GS 4	Slancio sotto lo staggio (piccolo stacco)	Slancio ind altezza staggio gb div a corpo squadrato	Slancio ind altezza staggio gb unite	Slancio ind all'orizz gb div a corpo squadrato	Slancio ind all'orizz gb unite
GS 5	Posa successiva dei piedisu SI	Slancio e posa piedi gb div piegate	Slancio e posa piedi gb unite piegate	Slancio e posa piedi a gb div tese	Slancio e posa piedi a gb unite tese
GS6		Giro av in infilata con risalita in presa poplitea	Giro av gb in infilata tesa	Giro add av gb flesse	Giro add av gb tese
GS 7	Bascule in presa poplitea con oscillazione	Bascule in presa Poplitea	Bascule a gb tese	Cap ind all'app fr su SS *	
GS 8		SI Da rititi: saltare alla sosp allo SS	SS : dalla sosp eseguire 1 oscill con frustata	Giro di pianta av/d gb div piegate	Giro di pianta av/d gb unite piegate
GS 9	SI Infilata a 1 in presa poplitea con oscill	SI Infilata a 1 in presa poplitea	SI Infilata a 1	SS Infilata a 1	SI Kippe
GS 10			SS Infilata a 1 in presa poplitea	Fucs	SS Kippe

3. Se una ginnasta esordiente sale sullo staggio superiore? Il giudice considera gli elementi eseguiti fino alla salita allo staggio superiore, gli elementi successivi e la salita allo staggio superiore non vengono considerati, quindi mancherà sicuramente l'esigenza "uscita".
4. Se una ginnasta a trave e corpo libero esegue meno di 6 elementi? Per ogni elemento in meno verrà tolta la penalità di "elemento mancante p.1. Non c'è un numero minimo di elementi come nel livello 2 e 3.

ECCELLENZA 2° LIVELLO

1. Corpo libero : nel gruppo strutturale 1 (passaggio di danza) nella colonna D è indicato Enjambée (ap180°) + cosacco colonna, il cosacco è a 1 piede o a 2 piedi? Essendo un passaggio di danza si intende cosacco a 1

ECCELLENZA 3° LIVELLO

1. Serie acrobatica avanti è possibile fare Ribaltata a 1+ Rondata? Sì
2. E' possibile fare salto avanti smezzato + rondata + salto indietro per soddisfare sia l'esigenza di acrobatica avanti che indietro? No devono essere 4 elementi totali
Se fa salto avanti smezzato + rondata + flic + salto? Va bene
3. Serie acrobatica avanti è possibile farla con 2 elementi uguali o diversi.
4. La serie rondata + salto indietro può essere considerata serie acro indietro oppure bisogna aggiungere necessariamente il flic prima del salto per poterla riconoscere come tale?
Rondata + salto indietro è una serie acrobatica indietro. La Rondata può essere usata sia nelle serie acrobatiche avanti che indietro (se usata 2 volte verrà conteggiata una sola volta tra gli elementi).