



DOMANDE E RISPOSTE

TROFEO RAINBOW GYM

FEMMINILE

- TRAVE: entrate/uscite non sono esigenze (non sono previste esigenze nel programma), ma devono essere comunque scelte tra quelle proposte? **Le entrate e le uscite non sono elementi obbligatori come nel Cup (vedi esempi sulle Linee Guida pag 17), sono richiesti 5 elementi scelti liberamente in griglia sia nel Base che nell'Avanzato**
- PULCINE TRAVE: durata max 40" come esordienti o 30" come a corpo libero? **40"**
- E' consentito suggerire alle ginnaste? O vale solo per le Pulcine? **Nessuna penalità solo nel programma Base (Avanzato – o.v. 0,30)**
- É consentito dare la mano alle Pulcine per l'esecuzione alla Trave e al Minitrampolino? **É consentito ma si applicherà una penalità di "0,30 per Facilitazione"**
- Le Pulcine devono vedere la griglia delle Esordienti? **Sì, la griglia è quella delle Esordienti**
- PULCINE ESO CL: Giro con corpo in tenuta, inteso cucchiaino/barchetta o l'importante è che sia in tenuta? **Sì, cucchiaino**
- J/S CORPO LIBERO: Enjambée sul posto, apertura? **È 90°, inferiore a 45° l'elemento non verrà assegnato (Base e Avanzato)**
- J/S TRAVE: Entrata B (salita a gamba protesa dietro), la posizione va mantenuta 2"? **No, segnata ma non tenuta (Base e Avanzato)**
- J/S CORPO LIBERO: ruota + capovolta dietro con partenza a piedi uniti, il secondo piede dell'arrivo della ruota deve unirsi al primo per effettuare una serie o è possibile arrivare dalla ruota e unire il primo piede di arrivo al secondo con un passo dietro per poi effettuare la capovolta dietro? **Sì, possono chiudere sia sul posto che effettuando un passo sulla gamba dietro**
- J/S CL Avanzato: Ponte con arto libero, dove? **Si intende arto inferiore in posizione libera, anche con gamba flessa e piede poggiato sull'altra gamba**
- AA – AB CORPO LIBERO Avanzato l' elemento: seduti gb unite e tese avanti; poggiare le mani a terra e sollevare il bacino mantenendo i piedi poggiati al suolo. Si intende corpo proteso avanti con il bacino sollevato? **No, non è CORPO PROTESO AVANTI, è il lavoro propedeutico per la squadra unita. Da seduti con gambe tese avanti unite sollevare solo il bacino con i piedi che toccano il suolo**
- MINITRAMPOLINO indifferente verticale con o senza spinta? **É indifferente**

MASCHILE

- P/ESO/ALL CL: i giri a terra, inteso a cucchiaino e a barchetta? **Sì, deve essere fatto in tenuta con le spalle e i talloni sollevati da terra sia in posizione prona, in posizione supina che con il rotolamento 360° (falli di tenuta fino a 0,30)**

MINI-CODICE RAINBOW

- Sbilanciamenti (generali) 0,30 indipendentemente dalla grandezza? **La penalità sarà fino a 0,50 come da codice CSEN. Le penalità del Rainbow sono ridotte rispetto al Codice CSEN ma allineate ad esso**
- Non rispettare le lunghezze minime 0,10? **No è 0,30 come da Codice CSEN. Le penalità del Rainbow sono ridotte rispetto al Codice CSEN ma allineate ad esso**
- Se ogni elemento vale 1,00p., le penalità potranno superare il 1,00? **Sì, si applicheranno tutte le penalità da Codice sia in questo Trofeo che negli altri Campionati**

CAMPIONATO CUP

CUP A SQUADRE

- AA/AB CL: nell'elemento candela non è specificato se con aiuto delle mani o senza? **Se non specificato va bene in entrambi i modi**
- La penalità di squadra per il body non uguale a resto della squadra di 0,50, verrà applicata ad attrezzo? **No è una penalità neutra e si applicherà sul totale (VALE ANCHE IN ACROBAT)**
- ESO TRAVE: entrata A (salita a gamba protesa dietro), la posizione va mantenuta 2"? **Dove non specificato va segnata ma non tenuta 2"**
- Categoria Esordienti: Verticale divaricata di passaggio almeno 1 gamba e bacino in Verticale, posso scendere in Capovolta? **NO, è l'unica verticale dove non è consentito scendere in Capovolta, si può sforbiciare ma non scendere in Capovolta. (VEDI SPECIFICHE SULLE LINEE GUIDA pag 18)**

CUP INDIVIDUALE

- AA/AB MT: non è specificato se la verticale deve essere con spinta o senza spinta, è indifferente? Nelle esordienti è specificato. **Dove non specificato si può fare sia con che senza spinta**
- Corpo libero è richiesta una serie artistica di due elementi il tutto collegato con qualche passo coreografico, quindi con chassè ecc.? **NO!! Non è richiesto un "passaggio di danza ma due salti diversi in serie diretta "(Vedi Linee Guida pag 2). É una specifica che indica di inserire un minimo di coreografia all'interno degli esercizi, altrimenti si applicherà una penalità fino a 0,30**

CAMPIONATO DI SPECIALITA' ED ECCELLENZA

- Combinazioni di giri 0,5/0,7: con passo in mezzo, stesso piede d'appoggio o Cambio piede? **Cambio piede, quindi un giro con la destra uno con la sinistra o viceversa**
- CORPO LIBERO: l'elemento mezzo giro in passé + mezzo giro su due piedi, si può aggiungere anche un passo? **NO, perché non c'è scritto "passo"**
- Posso uscire in qualsiasi senso dallo SI? **Si, l'importante è sistemare correttamente il tappeto in uscita per la sicurezza delle ginnaste, altrimenti si applicherà una penalità di - 0,50**
- PARALLELE ASIMMETRICHE: Fioretto con posa successiva dei piedi. 1) Posso eseguirlo senza slancio, mettendo un piede e poi l'altro? 2) Se scivola un piede, è caduta sull'attrezzo? **1) Si, è possibile eseguirlo semplicemente mettendo un piede e poi l'altro 2) L'elemento verrà riconosciuto con **"- 0,50 per movimento non caratteristico", stessa penalità per chi esegue il "Fioretto" con un solo piede poggiato sullo staggio.****
- PARALLELE ASIMMETRICHE l'uscita allo SI: dalla posa dei piedi spinta con arrivo in piedi davanti allo SI 1) posso eseguire lo slancio e posa a gambe divaricate piegate/tese? 2) Posso eseguire la posa successiva piede piede o contemporanea? **1) Si, l'importante è che nel momento in cui arrivano a terra le gambe siano chiuse 2) Si. Se dichiarati verranno presi gli elementi: posa successiva dei piedi, slancio e posa dei piedi a gambe unite, piegate, divaricate ecc..**
- Nelle Linee Guida è specificata solo l'altezza degli staggi. Questo vuol dire che posso stringere e allargare gli staggi a mio piacimento? **No, l'apertura regolamentare è a 180 cm, non è possibile stringere o allargare gli staggi**
- ECCELLENZA L3: Tra le esigenze in Trave chiediamo una serie di due salti, ma possono essere anche due salti spinta ad 1 piede? **Si, una serie di libera scelta purché sia diretta**
- ECCELLENZA L3: L'elemento ribaltata a Trave non è specificato se a 1 o a 2 piedi, come si può fare? **Sia ad 1 che a 2 piedi liberamente**
- ECCELLENZA L3 TRAVE: le verticali sono considerate Acro avanti? **NO! Le verticali non rientrano tra gli elementi Acro**

- ECCELLENZA L3 TRAVE: in uscita sono presenti alcuni Salti con avvitemento ad esempio; il Salto avanti raccolto 180° a/l. Se eseguo il salto con un 360° a/l, che penalità prenderò? [Tutte le uscite con rotazioni sull'a/l verranno penalizzate per eccesso entro un quarto di giro, oltre il quarto di giro saranno considerate 0 perché sono elementi non presenti in griglia](#)
- Entrata in Verticale d'Impostazione con ritorno in squadra: la salita deve essere di forza? [No, la salita è libera anche con spinta dalla pedana come da Codice FGI](#)

CAMPIONATO DI ACROBAT

- La discesa dalle verticali se non specificato è libera? [Leggere le specifiche sulle Linee Guida pag 18](#)
- Nella 1° sequenza c'è l'obbligo di 3 Salti o 3 Sequenze uguali per almeno 3 componenti della squadra nella prima ondata. Al Minitrampolino e al Corpo Libero, ci sono Salti e Sequenze diverse ma con lo stesso valore di partenza, sono intesi uguali? **NO!!** Chiediamo lo stesso "identico" Salto e la stessa "identica" Sequenza, quindi **NON equivalgono** alla stessa ondata

CAMPIONATO MASCHILE

- 1° SETTORE Parallele pari: Kippe brachiale intesa a gambe aperte? **Si!** **VEDERE PROGRAMMA AGGIORNATO AL 30 GENNAIO 2024 ultima pubblicazione**
- 1° SETTORE CORPO LIBERO: Corpo proteso avanti da terra? **Si**

Aggiornato il 10 Febbraio 2024



ERRATA CORRIGE

Aggiornata il 12 Gennaio 2024 (già pubblicata)

ERRATA CORRIGE

CALCOLO PUNTEGGIO MASSIMO

CAMPIONATO SPECIALITA'

PARALLELE ASIMMETRICHE

- **ESORDIENTI:** esecuzione p. 13.20 + valore dei 5 elementi scelti = **14,20**
- **ALLIEVE A E B:** esecuzione p. 13.30 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio) = **15,60**
- **JUNIOR A:** esecuzione p. 13.40 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio) = **16,40**
- **JUNIOR B / SENIOR:** esecuzione p. 13.50 + valore dei 5 elementi scelti + valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio) = **17,00**

TRAVE E CORPO LIBERO

- **ESORDIENTI:** esecuzione p. 10.00+ valore dei sei elementi scelti + il valore delle 6 E.C. (3,00p)=**14,20**
- **TUTTE LE ALTRE CATEGORIE:** esecuzione p. 10.00 + valore dei sei elementi scelti + il valore delle 6 E.C. (3,00p)+ valore Abbuoni (se presenti nell'esercizio)
AA E AB=15,60 JA=16,40 JB E S=17,00

CAMPIONATO ECCELLENZA L1

PARALLELE ASIMMETRICHE

- **ESORDIENTI:** esecuzione 10,20 + 1,00 (0,20 X max 5 elementi) + 2,00 (4 E.C.) =**13,20p.**
- **ALLIEVE A e B:** esecuzione 10,60 + 1,50 (0,30 X max 5 elementi) + 2,00 (4 E.C.) =**14,10p.**
- **JUNIOR:** esecuzione 10,80 + 2,00 (0,40 X max 5 elementi) + 2,00 (4 E.C.) =**14,80p.**
- **JUNIOR B E SENIOR:** esecuzione 11,00 + 2,50 (0,50 X max 5 elementi) + 2,00 (4 E.C.) =**15,50p.**

TRAVE E CORPO LIBERO

- **ESORDIENTI:** esecuzione 10,00 + 1,20 (0,20 X max 6 elementi) + 2,00 (4 E.C.) =**13,20p.**
- **ALLIEVE A e B:** esecuzione 10,00 + 2,10 (0,30 X max 7 elementi) + 2,00 (4 E.C.) =**14,10p.**
- **JUNIOR:** esecuzione 10,00 + 2,80 (0,40 X max 7 elementi) + 2,00 (4 E.C.) =**14,80p.**
- **JUNIOR B E SENIOR:** esecuzione 10,00 + 3,50 (0,50 X max 7 elementi) + 2,00 (4 E.C.) =**15,50p.**

CAMPIONATO ECCELLENZA L2

PARALLELE ASIMMETRICHE

- **ESORDIENTI:** **10,60 + 1,80** (0,30 X max 6 elementi) + 2,00 (4 E.C.) =**14,40p.**
- **ALLIEVE A:** **10,80 + 2,40** (0,40 X max 6 elementi) + 2,00 (4 E.C.) =**15,20p.**
- **ALLIEVE B:** **11,00 + 3,00** (0,50 X max 6 elementi) + 2,00 (4 E.C.) = **16,00p.**
- **JUNIOR 1:** **11,20 + 3,60** (0,60 X max 6 elementi) + 2,00 (4 E.C.) = **16,80p.**
- **SENIOR 1:** **11,40 + 4,20** (0,70 X max 6 elementi) + 2,00 (4 E.C.) =**17,60p.**

TRAVE E CORPO LIBERO

- **ESORDIENTI:** 10,00 + 2,40 (0,30 X max 8 elementi) + 2,00 (4 E.C.) =**14,40p.**
- **ALLIEVE A:** 10,00 + 3,20 (0,40 X max 8 elementi) + 2,00 (4 E.C.) =**15,20p.**
- **ALLIEVE B:** **10,00 + 4,00** (0,50 X max 8 elementi) + 2,00 (4 E.C.) = **16,00p.**
- **JUNIOR 1 e 2:** **10,00 + 4,80** (0,60 X max 8 elementi) + 2,00 (4 E.C.) = **16,80p.**
- **SENIOR 1 e 2:** 10,00 + 5,60 (0,70 X max 8 elementi) + 2,00 (4 E.C.) =**17,60p.**

ACROBAT L1-L2-L3

IN TUTTI GLI ATTREZZI E IN TUTTI E TRE I LIVELLI - ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

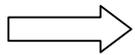
- 2 (due) ondate di Volteggi/Salti/SAS 1^ ondata: almeno tre dei componenti la squadra debbono eseguire, in rapida successione, lo stesso Volteggio/Salto/SAS (da dichiarare), una sola prova per ogni ginnasta.
- 2^ ondata: i componenti la squadra eseguono, in rapida successione un Volteggio/Salto/SAS di libera scelta (da dichiarare), una sola prova per ogni ginnasta.

ACROBAT 3° LIVELLO CORPO LIBERO

ERRORI DI TRASCRIZIONE

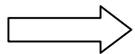
Sequenza n.7: Salto giro avanti raccolto + Pennello + Salto ~~giro avanti~~ raccolto **valore p.19.40**

SEQUENZA CORRETTA :



Sequenza n.7: : Salto giro avanti raccolto + Pennello + Salto raccolto **valore p.19.40**

TROFEO RAINBOW GYM



Per ogni elemento mancante la penalità sarà di **1,00 p come negli altri Campionati**

AGGIORNATO IL 12 GENNAIO 2024

PRECISAZIONI

Aggiornato il 06 Febbraio 2024

CAMPIONATO CUP SQUADRE

REGOLAMENTO PODIO (dal programma 2023 che vale per il campionato regionale 2024)

Le ginnaste componenti le prime cinque squadre della classifica NAZIONALE 2023, dovranno passare al Cup Individuale nella successiva stagione sportiva (2023-2024) o potranno permanere nel Campionato Cup a Squadre ma passando nella categoria immediatamente superiore.

REGOLAMENTO PODIO (dal programma 2024 che vale per il campionato regionale 2025)

Le ginnaste componenti le prime cinque squadre della classifica NAZIONALE 2024, dovranno passare al Cup Individuale nella successiva stagione sportiva (2024-2025) o potranno permanere nel Campionato Cup a Squadre ma passando nella categoria immediatamente superiore.

CAMPIONATO CUP INDIVIDUALE

REGOLAMENTO PODIO (dal programma 2023 che vale per il campionato regionale 2024)

Le prime tre ginnaste delle categorie Esordienti, Allieve A e B, Junior A e B, classificatesi nei Campionati Nazionali 2023, dovranno cambiare categoria nella stagione sportiva successiva (2023-2024), se non già previsto per età che passino di categoria. Le ginnaste della categoria Senior classificatesi sul podio (cioè al 1°, 2°, 3° posto) nel Campionato Nazionale 2023, dovranno gareggiare nel Campionato Nazionale di Specialità nella stagione sportiva successiva (2023-2024).

REGOLAMENTO PODIO (dal programma 2024 che vale per il campionato regionale 2025)

Le prime tre ginnaste delle categorie Esordienti, Allieve A e B, Junior A e B, classificatesi nel Campionato Nazionale 2024, dovranno cambiare categoria nella stagione sportiva successiva (2024-2025), se non già previsto per età che passino di categoria. Le ginnaste della categoria Senior classificatesi sul podio (cioè al 1°, 2°, 3° posto) nel Campionato Nazionale 2024, dovranno gareggiare nel Campionato Nazionale di Specialità nella stagione sportiva successiva (2024-2025).

CAMPIONATO SPECIALITA'

REGOLAMENTO PODIO (dal programma 2023 che vale per il campionato regionale 2024)

Se si è partecipato al Campionato Regionale di Specialità, nella stagione sportiva successiva si potrà ripartire dal Campionato Cup Individuale.

La qualificazione al Campionato Nazionale nella classifica Assoluta, determina la non possibilità di ripartire da Campionati minori, nella stagione sportiva successiva.

Le prime cinque ginnaste delle categorie Esordienti, Allieve A, Allieve B, Junior A e Junior B, classificate per l'Assoluta nel Campionato Nazionale 2023, dovranno cambiare categoria nell'anno sportivo successivo (2023- 2024), se non già previsto per età che passino di categoria.

REGOLAMENTO PODIO (dal programma 2024 che vale per il campionato regionale 2025)

Se si è partecipato al Campionato Regionale di Specialità, nella stagione sportiva successiva si potrà ripartire dal Campionato Cup Individuale

La qualificazione al Campionato Nazionale nella classifica Assoluta, determina la non possibilità di ripartire da Campionati minori, nella stagione sportiva successiva. Le prime cinque ginnaste delle categorie Esordienti, Allieve A, Allieve B, Junior A e Junior B, classificate per l'Assoluta nel Campionato Nazionale 2023, dovranno cambiare categoria nell'anno sportivo successivo (2023- 2024), se non già previsto per età che passino di categoria.

REGOLAMENTO PARI MERITO

In tutti i casi di Pari Merito, verrà considerata la **NOTA D più bassa (valore di partenza)**. **VALE IN TUTTI I CAMPIONATI**

CAMPIONATO ACROBAT

ALLEGATO (VALE IN TUTTI E TRE I LIVELLI)

Il lavoro a **ONDATE**, caratteristico del Campionato Acrobat, è costituito da successioni rapide, continue e fluide tra i salti/elementi e tra gli/le stessi/e ginnasti/e componenti la squadra.

VOLTEGGIO/MINITRAMPOLINO: tutta la squadra si presenterà alla Giuria e poi si dirigerà al punto di partenza per la rincorsa –

il/la 1^ginnasta al VIA della Giuria, effettuerà il salto, velocemente libererà la zona d'arrivo e si posizionerà a terra, ad esempio in piegamento, ai lati dei tappetoni, dal lato opposto della giuria –

il/la 2^ginnasta partirà dopo essersi accertato/a che la giuria lo/la stia guardando al VIA della Giuria e a sua volta effettuato il salto, velocemente libererà la zona d'arrivo e si posizionerà a terra ad esempio in piegamento, ai lati dei tappetoni, dietro il/la compagno/a precedente – e così di seguito.

Una volta che tutti/e i/le ginnasti/e componenti la squadra, avranno effettuato il loro salto ed esaurito la 1^Ondata, torneranno insieme al punto di partenza per effettuare la 2^Ondata.

Al termine della 2^Ondata, tutta la squadra saluterà la Giuria e passerà ad altro attrezzo.

SUOLO: tutta la squadra si presenterà alla Giuria e poi si dirigerà al punto di partenza per la rincorsa –

il/la 1^ginnasta al VIA della Giuria eseguirà la sua sequenza e, al termine, velocemente libererà la zona di lavoro e si posizionerà a terra, ad esempio in piegamento, ai lati della corsia, dal lato opposto della giuria –

il/la 2^ginnasta partirà dopo essersi accertato/a che la giuria lo/la stia guardando al VIA della Giuria e a sua volta, terminata la sequenza, velocemente libererà la zona di lavoro e si posizionerà a terra, ad esempio in piegamento, ai lati della corsia, dietro il/la compagno/a precedente.

Una volta che tutti/e i/le ginnasti/e componenti la squadra, avranno eseguito le loro Sequenze ed esaurito la 1^Ondata, torneranno insieme al punto di partenza per effettuare la 2^Ondata.

Al termine della 2^Ondata, tutta la squadra saluterà la Giuria. Gara conclusa.

ACROBAT L2

- **Suolo sequenza n°12:** Salto giro ava + Penn + Cap-Ava
Diventerà : **Salto giro ava + Penn + Cap Saltata**

ACROBAT L3

- **Volteggio Salto n°7:** Rondata in pedana posa delle mani a 120 cm e arrivo a 80 cm (errore di copia incolla)
Diventerà: **Rondata in pedana + Flic** posa delle mani a 120 cm e arrivo a 80 cm
- **Suolo sequenza n°7:** Salto ava racc + Penn + Salto ava Racc
Diventerà : **Salto ava racc + Penn + Salto Racc (Groupèè)**

CAMPIONATO MASCHILE

Verrà ripubblicato il programma con su scritto: **“Aggiornato il 30 Gennaio 2024”**



Sono state apportate delle modifiche in previsione dei Campionati Regionali e Nazionali. E' un settore in crescita, per questo motivo la commissione avendo valutato diverse esigenze ha deciso di andare a favore il più possibile dei Ginnasti.

CAMPIONATO ECCELLENZA L3

⇒ **SPECIFICHE CORPO LIBERO:** Depennare la frase che i salti spinta ad 1 piede non possono essere uguali a quelli del passaggio di danza (Refuso del 2022/2023)

N.B.: Tutti i Salti artistici sono in celle separate, quindi verranno considerati una sola volta.

LINEE GUIDA

PARALLELE ASIMMETRICHE

- ⇒
- **PAG 12 punto 2:** Nessuna penalità, dopo la caduta, per la salita in appoggio dall'accosciata. **Nessuna penalità, dopo la caduta da qualsiasi elemento, per la salita in appoggio**

TRAVE

- ⇒
- Gli equilibri con gamba libera **NON impugnata**, possono essere eseguiti con gamba avanti o laterale **NO INDIETRO**
 - Solo ed esclusivamente per le tenute con **gamba impugnata**, come già specificato, la gamba può essere impugnata avanti, laterale o indietro per le ginnaste più “sciolte”

MINITRAMPOLINO

- ⇒
- La tappetatura sarà pari al Minitrampolino di 40 cm più tappeto per l'arrivo (vale in tutti i Campionati)

PARALLELE PARI

- ⇒
- Le entrate dovranno essere scelte tra gli elementi indicati in rosso (Refuso)
Le entrate dovranno essere scelte tra gli elementi indicati in blu

SBARRA

Depennata questa dicitura

~~E' CONSENTITO eseguire kippe lunga, kippe lunga slancio O kippe breve, kippe breve slancio, ma non sarà consentito ripetere gli elementi 2 volte, verranno conteggiate una sola volta esclusa l'entrata~~

CODICE DEI PUNTEGGI

PENALITA' AGGIUNTE

- ↶
- 0,30 o.v. per “Suggerimento” vale anche nel Rainbow
 - 0,50 Non sistemare il tappeto d'uscita alle Parallele Asimmetriche
 - Il Tecnico ha l'obbligo di togliere la pedana/step in entrata alle Parallele Asimmetriche o alla Trave. In caso d'inosservanza il Tecnico verrà sanzionato con **“L'AMMONIZIONE”**. **LA SECONDA AMMONIZIONE EQUIVALE ALL'ALLONTANAMENTO DAL CAMPO GARA.**

Aggiornato il 10 Febbraio 2024