



# F.A.Q. – ENDAS

Aggiornate al 04/11/2020

## GENERALE

- Le serie ginniche possono essere invertite?  
**Si, sia a trave che a corpo libero.**

## VOLTEGGIO / MINI-TRAMPOLINO

- Si può eseguire il salto della categoria inferiore?  
**Si, partendo con la nota D declassata in base alla serie e categoria di appartenenza.**
- Si può eseguire il salto della categoria superiore?  
**Si, ma il punteggio di partenza sarà quello massimo previsto dalla propria categoria di appartenenza.**
- Nel salto tuffo c'è la distanza minima per appoggio delle mani?  
**No.**
- Un ginnasta può eseguire un solo salto?  
**Si. Il secondo salto verrà valutato punti 0 e, per la regola "si prende il salto migliore", verrà preso in considerazione il primo.**

## SBARRA / PARALLELE PARI / PARALLELE ASIMMETRICHE

- E' possibile usare più di un rialzo per l'entrata?  
**No, è ammesso un solo rialzo (pedana o step).**

## CORPO LIBERO

- Ponte con una gamba sollevata. La gamba può anche essere messa in passè?  
**Si.**
- Anche dai flic si può eseguire un pennello di controllo?  
**Si, purchè il corpo sia in tenuta e il rimbalzo sia un eccesso di spinta.**
- La capovolta dietro alla verticale può essere eseguita sia a braccia tese che a braccia piegate?  
**Si.**
- Giri passè impugnati. Posso impugnare sia con una mano che con tutte due?  
**Si.**
- Rondato + enjambée: se la ginnasta arriva su un piede?  
**Se la ginnasta arriva con una leggera successione dei piedi, l'elemento potrà essere assegnato con la penalità di arrivo con piedi in successione.**

Se la ginnasta esegue un enjambée ma arriva a un piede, o esegue un sisonne, l'elemento non potrà essere assegnato.

- Rondata + ½ giro + capovolta avanti: se la ginnasta esegue gli elementi con lo stesso senso di rotazione?

L'elemento verrà riconosciuto, applicando la penalità di tecnica errata f. 0.30.

## TRAVE

- Qual'è la durata massima per un esercizio alla trave?

1 minuto e 30 secondi.

- Slanci avanti, laterali e fuori in serie. Se non si eseguono sui 3 piani previsitati?

0,10 di discostamento dal testo, altrimenti dove possibile si declassa.

- Se la ginnasta esegue l'uscita pennello dalla battuta, ma batte con i piedi in successione, l'uscita viene assegnata ugualmente? Se sì con che penalità?

No, non viene assegnata uscita in pennello dalla battuta. Verrà riconosciuta l'uscita pennello.

- Si può uscire con battuta dai salti a trave?

Sì.

- L'uscita in salto avanti deve essere presa per forza dalla rincorsa e battuta o posso eseguirlo anche da ferma?

Si può eseguire anche da ferme.

- Entrata a trave in rondata e flic. Il flic deve essere unito o smezzato?

E' indifferente.

## PARALLELE ASIMMETRICHE

- Fioretto stacco soddisfa anche slancio e posa dei piedi?

No.