



F.A.Q. – ENDAS

Aggiornate al 22/01/2023

GENERALE

- Le serie ginniche possono essere invertite?
Si, sia a trave che a corpo libero.
- E' consentito il rimbalzo all'arrivo dei salti acrobatici e delle serie acrobatiche?
Si (specifica all'interno del codice dei punteggi).
- Si possono ripetere elementi artistici o la regola è valida solo per gli elementi acrobatici?
E' possibile ripetere anche gli elementi artistici, nelle misure e modalità indicate nel documento indicazioni e specifiche.
- Se un/a ginnasta fa più di 8 elementi, per la nota D vengono considerati i primi 8 in ordine temporale?
No, verranno considerati gli 8 elementi di maggior valore.
- Posso superare il punteggio di partenza?
Si, ma la nota D sarà comunque il massimo consentito per la propria serie e categoria di appartenenza.

VOLTEGGIO / MINI-TRAMPOLINO

- Salto verticale, se il/la ginnasta non passa per la verticale si può assegnare il salto capovolta?
Dipende. Se la schiena è piatta e non si esegue la rotazione, non sarà possibile riconoscere il salto, né verticale, né capovolta.
- 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.
- 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.
- La battuta in pedana è penalizzata?
No, nessuna penalità per la battuta in pedana. Il giudice inizia a valutare il salto dallo stacco.
- Volteggio appoggio delle mani a 1,20 m arrivo a 80 cm. Quanto deve essere profondo il rialzo ad 1 m?
La profondità del cubone rialzato ad 1m, quindi 80 cm.

SBARRA / PARALLELE PARI / PARALLELE ASIMMETRICHE

- E' possibile usare più di un rialzo per l'entrata?
No, è ammesso un solo rialzo (pedana o step). Vale comunque la regola dell'altezza in relazione agli staggi.

CORPO LIBERO

- Enjambée sul posto. Posso eseguire una battuta prima?
No, l'elemento deve essere preso da fermi. Se eseguito dalla battuta, l'elemento sarà riconosciuto ma verrà applicata la penalità di facilitazione.
- Se nella struttura di gara è presente il quadrato posso utilizzarlo tutto o va usato come la striscia avanti/indietro?
Tutta la superficie del quadrato potrà essere utilizzata per eseguire l'esercizio.
- Shushunova: se arrivo con appoggio della pianta dei piedi e non con il dorso?
Penalità 0,30.
- 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.
- Rondata + 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 non esegue gli elementi con lo stesso senso di rotazione?
Va bene, nessuna penalità.
- Nella serie ribaltata a 1 più rondata si può fare un passo tra la ribaltata e la rondata per cambiare gamba?
No, se eseguita con un passo tra i due elementi verrà assegnata la penalità di interruzione di serie 0,50.
E' possibile però cambiare gamba in volo durante la rondata, senza incorrere in nessuna penalità.
- Nella serie ribaltata senza mani più ruota senza mani si può fare un passo tra la ribaltata e la ruota per cambiare gamba?
No, se eseguita con un passo tra i due elementi verrà assegnata la penalità di interruzione di serie 0,50.
- Capovolta avanti arrivo ritto: se la bambina per alzarci appoggia un ginocchio quale è la penalità?
Penalità 0,50 per facilitazione.
- Dichiaro capovolta avanti arrivo ritto ma la ginnasta non riesce ad alzarsi, quale elemento viene riconosciuto? C'è una penalità?

Per le serie A1/A2/B è prevista solo la capovolta avanti arrivo ritto, quindi se la ginnasta non si alza l'elemento verrà annullato.

Per le serie C/D sono previste le capovolte avanti arrivo supino e arrivo seduto quindi in questo caso, se la ginnasta non si alza verrà riconosciuto l'elemento declassato.

Se la ginnasta però prova ad alzarsi e quindi solleva il bacino da terra e poi si risiede, verrà assegnata la penalità caduto p. 1,00.

TRAVE

- La riga entrate è obbligatoria?
No, questa riga non è obbligatoria, si può salire liberamente sulla trave e iniziare l'esercizio.
- Posso eseguire un'entrata non presente nella griglia?
Sì, ma non verrà riconosciuta ai fini della nota D. Verrà tenuta però in considerazione ai fini della nota E.
- Capovolta dietro: è possibile eseguirla con il capo al lato della trave?
No, l'elemento non verrà riconosciuto.
- Candela: è possibile prenderla da sdraiati?
Sì.
- Se la ginnasta entra in squadra ma cade prima che possa essere riconosciuta (meno di un 1" e visivo appoggio non controllato del bacino sulla trave), può essere riconosciuta l'entrata libera?
No, non può essere riconosciuta nessuna entrata. Verrà inoltre assegnato p. 1,00 per la caduta.
- 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 previsti?
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 rotonda e flic. Il flic deve essere unito o smezzato?
E' indifferente.
- Entrata in arabesque: posso eseguirla dalla battuta a due piedi in pedana o devo farla solo dai passi?
E' indifferente, si può eseguire anche dalla battuta a due piedi in pedana.
- I salti ginnici a trave possono essere eseguiti anche sul piano trasversale?
Sì, possono essere eseguiti sia sul piano frontale che sul piano trasversale (il valore non cambia).
- Le serie enjambée + sisonne o enjambée + cosacco possono essere eseguite anche sul posto o solo dal passo?
Non essendo specificato enjambée dal passo possono essere essere eseguite anche sul posto.
- Il caricamento per i salti deve essere eseguito per forza gambe e braccia contemporaneamente o posso eseguire il caricamento solo con le gambe o solo con le braccia?

In linea generale il caricamento deve essere eseguito con gambe e braccia contemporaneamente. Si può eseguire il caricamento solo con le gambe senza incorrere in nessuna penalità.

Non si può eseguire il caricamento solo con le braccia, penalità per interruzione di serie 0,50.

Se il caricamento è eseguito prima con le braccia e poi con le gambe (e viceversa), penalità per interruzione di serie 0,50.

- Discesa in massima accosciata e risalita, sugli avampiedi. Se la ginnasta esegue solo la discesa o la risalita sulle punte, quale è la penalità?

L'elemento verrà declassato a discesa in massima accosciata a tutta pianta.

- ½ ruota discesa trasversale. Dalla ruota alla discesa c'è un momento in cui devono tenere la verticale?

No, la verticale va segnata ma non sono previsti secondi di tenuta.

PARALLELE ASIMMETRICHE

- I paracalli sono obbligatori?

No.

- Fioretto stacco soddisfa anche slancio e posa dei piedi?

No.

- Giro di pianta soddisfa anche slancio e posa dei piedi?

Si.

REGOLAMENTO PER TEAM GYM

Team Gym livelli silver possono accedere a tutti i campionati che prevedono l'accesso alla finale nazionale (Serie A over the top/A1/A2/B femminile, Serie A over the top/A/B maschile).

Team Gym livelli gold possono accedere ai campionati di Serie A over the top/A1/A2 femminile e Serie A over the top/A maschile.