



F.A.Q. – ENDAS

Aggiornate al 10/02/2024

GENERALE

- Durante i 30" di pausa del ginnasta dopo una caduta, se il tecnico suggerisce si applica la penalità di suggerimento?
No.
- E' consentito il rimbalzo all'arrivo dei salti acrobatici e delle serie acrobatiche?
Si (specifica all'interno del codice dei punteggi).
- La penalità per suggerimento o segnalazioni al ginnasta sono penalizzati anche se dati da un compagno di squadra?
No.
- E' possibile usare le collant color carne sotto al body?
In caso di necessità, comunicata e concordata con il PDG, si.

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.

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

- Verticale e capovolta: se il/la ginnasta arriva seduto/a dalla capovolta?
L'elemento non potrà essere riconosciuto.
- Serie rotonda + ½ giro + capovolta oppure + ruota: queste serie possono essere invertite?
No. La serie non verrà riconosciuta. Se possibile verranno riconosciuti i singoli elementi eseguiti.
- Enjambée + cosacco, il cosacco può essere preso a due piedi?
No, è un passaggio di danza, il salto deve essere preso a 1 piede. Se la ginnasta esegue il cosacco con partenza a due piedi verrà applicata la penalità di tecnica errata.
- Nei giri a gamba tesa, la gamba tesa può essere anche indietro?
No, la gamba tesa deve essere avanti, altrimenti l'elemento non verrà riconosciuto.
- Rotolino, la partenza è per forza supini?

No, la partenza può anche essere prona.

- Capovolta avanti + verticale, discesa libera: è prevista un'unica modalità di salita?

No, la salita alla verticale può essere eseguita a gambe raccolte, divaricate o unite, l'importante è che lo stacco dei piedi avvenga contemporaneamente.

- La mezza capovolta dietro può essere presa da seduti?

Sì, la mezza capovolta dietro può essere presa anche da seduti o da sdraiati.

E' l'unica eccezione alle capovolte, avanti e dietro, che devono essere prese dalla posizione ritta.

- Gli avvitamenti possono essere eseguiti solo a corpo teso?

No, gli avvitamenti possono essere sia tesi che raccolti.

- 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.

- 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.

TRAVERE

- Passi consecutivi a trave: c'è una posizione obbligata delle braccia?

No, la posizione delle braccia è libera.

- Entrata laterale alla trave con posa delle mani e spinta dei piedi, se la ginnasta lascia le mani sulla trave?

Si applica la penalità di 0,50 per discostamento dal testo.

- L'uscita deve essere eseguita da un lato prestabilito della trave?

Dipende. L'uscita può essere eseguita da entrambi i lati della trave, se la struttura del campo gara lo consente.

- Entrata trave alta passaggio della gamba e arrivo a cavalcioni della trave: se la eseguo sul piano trasversale?

Nessuna penalità se la posizione è segnata.

- 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.

- 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.

- 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.
- 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.
- Discesa in massima raccolta, busto eretto, braccia fuori e ritorno ritto: devo fermare la posizione raccolta?
No, il movimento deve essere continuo.

PARALLELE ASIMMETRICHE

FUNGHETTO

- L'uscita è obbligatoria?
Si.

ENDAS CUP

- Se i componenti della squadra hanno il body diverso?
Si applica la penalità di 0,10 di abbigliamento scorretto per ogni componente della squadra con il body diverso.
La penalità non si applica se la differenza è solo tra body maschile e body femminile nelle squadre miste.
- Le 5 parti del suolo devono essere toccate da tutti i componenti della squadra?
No, basta che un solo ginnasta tocchi la parte del suolo.
- Se uno o più ginnasti non eseguono lo stesso elemento durante l'esercizio collettivo?
Gli elementi nell'esercizio collettivo devono essere svolti da tutti i componenti della squadra. Se uno o più ginnasti non eseguono un elemento, o eseguono un elemento diverso o non riconoscibile, l'elemento potrà essere riconosciuto solo se svolto da almeno il 50% dei componenti della squadra. Si applicherà la penalità di 0,30 fisso che esegue l'elemento diverso o non riconosciuto.
Tutti gli elementi eseguiti, anche quelli non riconoscibili per la nota D, saranno valutati ed eventualmente penalizzati per la nota E.
- Le piroette devono essere eseguite nello stesso senso di rotazione da tutti i componenti della squadra?
No.

- Le ruote e le rondate devono essere eseguite nello stesso senso di rotazione da tutti i componenti della squadra?
No.
- Tenute della gamba, possono essere svolte su diversi piani dai componenti della squadra?
No, tutti i componenti della squadra devono eseguire la stessa tenuta (es. tutti gamba avanti, o tutti laterale, o tutti dietro).
- Shushunova, può essere eseguito anche dal carpio unito?
Si.
- Gli elementi devono essere eseguiti tutti in forme diverse?
No.
- Sono riconoscibili anche formazioni eseguite solo di passaggio tra una forma e l'altra?
No, devono essere segnate per essere riconosciute, anche solo con un movimento coreografico o tecnico.

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.