

### 1) DOMANDA

Il numero massimo di 3 esercizi, che una ginnasta può svolgere, è riferito a tutte le fasi del campionato (provinciale, regionale, nazionale)?

### RISPOSTA

No è riferito solo ad ogni singola fase. Ad esempio se alla fase regionale partecipo a due individuali e una coppia ma non mi qualifico con tutti e 3 gli esercizi, al campionato nazionale posso essere iscritta, per esempio, ad un individuale una squadra e una coppia. Il limite massimo sarà sempre quello dei tre esercizi.

“ES. 1: se alla fase regionale una ginnasta esegue il programma individuale completo ed un esercizio di coppia ma per la fase nazionale si qualifica solamente con un attrezzo del programma individuale, potrà essere inserita in altri due esercizi di coppia/squadra in sostituzione di ginnaste assenti (e non in aggiunta)”.

“ES. 2: se alla fase regionale una ginnasta esegue un attrezzo del programma individuale, un esercizio di coppia e uno di squadra ma si qualifica per la fase nazionale solo nell’esercizio di squadra, potrà eventualmente essere inserita in altri due esercizi di coppia/squadra sempre in sostituzione di ginnaste assenti (e non in aggiunta)”.

### 2) DOMANDA

Se durante un esercizio di coppia uno scambio ha la traiettoria sbagliata, la ginnasta esce di pedana per recuperare l’attrezzo ma riesce a prenderlo prima che tocchi terra, devo applicare la penalità di uscita ginnasta e uscita attrezzo?

### RISPOSTA

Verranno applicate le penalità d’esecuzione e solo l’uscita di pedana della ginnasta (0,30 p.)

### 3) DOMANDA

Se nell’esercizio dichiarato ed eseguo 3 salti avrò la penalità di mancanza di varietà nella scelta delle difficoltà corporee (0,10 p.)?

### RISPOSTA

La varietà viene stabilita sulla base delle difficoltà obbligatorie da regolamento. Se una ginnasta di livello medium deve inserire tre difficoltà sarà necessario, per non avere la penalità, vedere almeno un elemento per ciascun gruppo corporeo. Per i livelli large e super si darà la penalità laddove venga eseguito un gruppo corporeo in misura superiore del 50% rispetto agli altri gruppi e/o laddove manchi un gruppo corporeo.

### 4) DOMANDA

Posso inserire nella fiche un numero di passi di danza maggiore delle richieste?

### RISPOSTA

Sì, è possibile inserire passi di danza, rischi, collaborazioni e scambi in esubero sulla fiche purché venga scritto il valore solo nella prima in ordine cronologico.

### 5) DOMANDA

Se in una squadra il primo scambio dichiarato ed eseguito viene fallito nella ripresa, la giudice potrà riconoscerne uno successivo eseguito e non dichiarato?

### RISPOSTA

Sì, ma l'esecuzione valuterà comunque i falli esecutivi di entrambi.

### 6) DOMANDA

È possibile inserire, nell'esercizio, due capovolte avanti?

### RISPOSTA

Sì, non esiste più la penalità di ripetizione della pre-acrobatica.

### 7) DOMANDA

In una squadra SMALL posso inserire un rotolamento sul petto che poi fisso in pesce?

### RISPOSTA

Sì, non verrà applicata la penalità di 1.00 p., a condizione che non vi sia un rovesciamento sulla spalla.

### 8) DOMANDA

Se la ginnasta perde l'attrezzo durante l'ultimo movimento dell'esercizio, e quel movimento era il rischio o uno scambio, la giudice mi riconosce l'esigenza di rischio o di scambio?

### RISPOSTA

Sì, la giudice riconosce l'esigenza ma dovrà valutare se assegnarlo o meno. Laddove si tratti di un esercizio di squadra, devono averlo eseguito correttamente il 50%+1 delle componenti;

la giudice dell'esecuzione dovrà comunque penalizzare 1.00 p. per la perdita di contatto alla fine dell'esercizio.

### 9) DOMANDA

Se una ginnasta perde 1 clavetta al di fuori della pedana. Prende una clavetta di riserva, sposta fuori dalla pedana l'altra propria clavetta e prende la seconda clavetta di riserva (così da usare le stesse clavette in coppia). Qual è la penalità?

### RISPOSTA

La giudice responsabile penalizzerà 0,30 di uscita + 1,00 p. esecutivo solo per la prima clavetta. La seconda viene intenzionalmente messa fuori dalla ginnasta. È come se fosse un attrezzo rotto e/o inutilizzabile che viene sostituito per cui non è prevista alcuna penalità.

### 10) DOMANDA

Se in un esercizio di squadra con clavette, due differenti ginnaste perdono ciascuna una clavetta al di fuori della pedana, oltrepassando la linea rossa, quale penalità verrà assegnata?

### RISPOSTA

Verranno penalizzate con due uscite 0.30+0.30 (ginnaste e attrezzo) se avvenute nello stesso istante, in caso contrario avranno 0.30+0.30+0.30+0.30, per me sono due ginnaste differenti a prescindere dal fatto che le clavette e le uscite avvengano nello stesso momento, pertanto in tot 1.20.

La perdita d'attrezzo, nel caso in cui avvenga contemporaneamente, per esempio in uno scambio, verrà penalizzata una sola volta, indipendentemente dal numero delle ginnaste in base al numero totale di passi compiuti per recuperare l'attrezzo più lontano.

### 11) DOMANDA

Se una ginnasta perde entrambe le clavette nello stesso momento ma ogni clavetta oltrepassa una linea differente, quale penalità si applica per l'uscita d'attrezzo?

### RISPOSTA

La penalità sarà di 0,30 p. se le due clavette insieme, toccano il suolo al di fuori del bordo della pedana nello stesso momento; ad essa si sommano le penalità esecutive.

### 12) DOMANDA

Durante un esercizio di squadra con il cerchio, una ginnasta perde l'attrezzo al di fuori della pedana e prende l'attrezzo di riserva per continuare l'esercizio. Nella seconda parte dell'esercizio la ginnasta perde di nuovo il cerchio che oltrepassa la linea. Non recupera il cerchio che ha perso né usa il secondo attrezzo di riserva ma prende il proprio cerchio che ha perso al di fuori della pedana la prima volta. Quali saranno le penalità?

### RISPOSTA

Prima perdita: 0,30 per attrezzo che oltrepassa la linea della pedana (Linea); seconda perdita: 0,30 per attrezzo che oltrepassa la linea della pedana (Linea), 0,30 per la ginnasta che oltrepassa la linea della pedana (Linea) e 0,50 per utilizzo non autorizzato dell'attrezzo di riserva.

Più eventuali penalità di uscita della ginnasta dalla pedana se con i piedi oltrepassa la linea di demarcazione.

### 13) DOMANDA

Una ginnasta perde l'attrezzo che esce al di fuori della pedana e prende l'attrezzo di riserva: se l'attrezzo rientra e resta all'interno della pedana, le verrà applicata una penalità?

### RISPOSTA

Sì, verrà applicata la penalità di 0,30 per la perdita al di fuori della pedana e 0,50 per utilizzo non autorizzato dell'attrezzo di riserva (l'attrezzo iniziale resta all'interno della pedana).

### 14) DOMANDA

Viene considerata valida una difficoltà di Equilibrio se la ginnasta non la esegue con una posizione di arresto?

### RISPOSTA

Se la forma è ben definita e l'elemento attrezzo è eseguito correttamente (esempio: Grand ecart laterale senza aiuto con palleggio della palla durante la forma presentata) ma la posizione di arresto è insufficiente, l'equilibrio è valido con una penalità di esecuzione tecnica (0.30 p. per forma non tenuta per minimo 1 secondo).

### 15) DOMANDA

Se una ginnasta esegue un Equilibrio con una posizione di arresto e un corretto maneggio dell'attrezzo e di seguito si appoggia su una mano, la difficoltà è valida?

### RISPOSTA

La difficoltà è valida a condizione che la perdita di equilibrio avvenga dopo l'esecuzione della stessa; la difficoltà non è valida se la perdita di equilibrio avviene durante l'esecuzione della difficoltà.

### 16) DOMANDA

Se nell'esecuzione di un pivot, una ginnasta appoggia il tallone durante una parte della rotazione, la difficoltà è valida?

### RISPOSTA

Il pivot sarà valutato in relazione al numero di rotazioni eseguite. Se viene eseguita con interruzione solo una rotazione inferiore alla rotazione di base, la difficoltà non è valida. In caso di interruzione nelle rotazioni successive alla prima rotazione di base, sarà valido solo il valore delle rotazioni già eseguite prima dell'interruzione.

### 17) DOMANDA

Nell'esecuzione di un pivot, una ginnasta MEDIUM esegue due rotazioni viene applicata la penalità di 1 punto per elemento proibito?

### RISPOSTA

Sì, in quanto esegue una difficoltà con un punteggio superiore e pertanto proibita nel livello medium.

### 18) DOMANDA

Se un ginnasta ha un piccolo nodo nel nastro, una difficoltà sarà valida con questo nodo?

### RISPOSTA

Sì, poiché si tratta di un fallo esecutivo di p.0.30 e poiché non è richiesto un elemento attrezzo ma è necessario che quest'ultimo sia in movimento. Verranno comunque applicate le penalità di esecuzione nel maneggio.

### 19) DOMANDA

Durante la Combinazione dei Passi di Danza, una ginnasta cambia la modalità 2 volte ma non cambia livello, ritmo o direzione. Questa combinazione di passi di danza può essere riconosciuta?

### RISPOSTA

No perché manca 1 varietà avendo variato solo la modalità. Ricordiamo che devono variare queste 4 voci (modalità, livello, ritmo o direzione) in modalità di 2. Sarà necessario, pertanto, vi sia varietà nella modalità e ritmo oppure livello e direzione etc...

### 20) DOMANDA

Se una ginnasta esegue un Equilibrio con la forma corretta e un valido maneggio d'attrezzo ma mantenuto per meno di 1 secondo è valido?

### RISPOSTA

Sì, l'elemento è VALIDO ma l'esecuzione applicherà il fallo tecnico di 0.30 p..

### 21)DOMANDA

In un rischio quanti passi sono tollerati dal momento in cui la ginnasta termina uno chainée o una ruota o un rovesciamento prima che venga applicata la penalità per "traiettoria imprecisa"?

### RISPOSTA

Dopo uno chainée una ginnasta deve aprire la sua gamba dalla posizione di rotazione, questo passo è tollerato. Se la ginnasta esegue questo passo tollerato per terminare lo chainée o l'elemento pre-acrobatico, è accettato, ma se è eseguito per evitare la perdita del suo attrezzo sarà considerato come una traiettoria imprecisa.

### 22) DOMANDA

Si può chiarire quando i "passi" eseguiti sotto il volo saranno penalizzati come fallo tecnico "traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1 (o 2 o più) passi?

### RISPOSTA

Se i passi sono eseguiti per evitare la perdita dell'attrezzo a causa di un lancio con una traiettoria non intenzionale (esempio: troppo avanti, in direzione opposta, ecc.), questi sono penalizzati. Se i passi sono intenzionalmente coreografati (hanno carattere nel movimento), questi non sono penalizzati.

### 23) DOMANDA

Se una ginnasta durante la ripresa di un Rischio perde un capo della fune con un'interruzione nell'esercizio, il Rischio è valido?

### RISPOSTA

Sì (secondo la definizione di R) con penalità esecutive.

### 24) DOMANDA

Se una ginnasta ha una partecipazione insufficiente dei segmenti corporei durante l'intero esercizio ma esegue 2 onde del corpo parziali o totali (come unico uso visibile dei segmenti), quale penalità si applica?

### RISPOSTA

La penalità sarà 0,10 p. per partecipazione insufficiente dei segmenti corporei.

### 25) DOMANDA

Se una ginnasta nell'esercizio esegue solo 1 onda, è applicata la penalità di 0.20?

### RISPOSTA

Sì.

### 26) DOMANDA

Riguardo l'esigenza di Elemento Fondamentale di ripresa della palla con una mano: se la ginnasta riprende ad una mano e poi immediatamente si aiuta con la seconda mano, soddisfa comunque l'esigenza dell'Elemento Fondamentale (con un fallo tecnico)?

### RISPOSTA

Sì.

### 27) DOMANDA

Se durante l'esercizio in qualsiasi momento una o più ginnaste rimane senza attrezzo per più di 4 secondi, c'è penalità di 0,30?

### RISPOSTA

Sì: "All'inizio o durante l'esercizio, una o più ginnaste è senza attrezzo per più di 4 secondi " (0.30 p.).

### 28)DOMANDA

Se durante uno scambio una ginnasta perde l'attrezzo con 3 passi (1,00 p.); in un altro lancio ha una traiettoria scorretta e la ginnasta riprende l'attrezzo dopo 3 passi (0,50 p.). Penalità totale 1,00 p. o 1,50 p.?

### RISPOSTA

1,50 p. poiché si tratta di errori diversi con diverse penalità.

### 29) DOMANDA

Al nazionale verranno dati solo due pass ai tecnici indipendentemente dal numero di ginnaste iscritte? e in caso di partecipazione nelle special verranno dati pass aggiuntivi?

### RISPOSTA

Sì, verranno consegnati due pass che si passano tra le tecniche. Per la special, se vi è l'esigenza si potranno chiedere pass aggiuntivi previo accordo con la DTN e la Commissione.

### 30) DOMANDA

Nell'equilibrio dinamico #22 esiste una posizione da fissare con la testa rispetto al busto?

### RISPOSTA

No.

### 31) DOMANDA

In una squadra small l'interazione d'ingresso può essere contata come collaborazione?

### RISPOSTA

Tutto ciò che avviene nel momento di passaggio dalla parte di coppia alla parte di squadra, e viceversa, non può essere valutato come difficoltà/collaborazione.

### 32) DOMANDA

Che penalità sarà assegnata in caso di attrezzo impigliato ad un soffitto di travi reticolate in ultimo lancio?

### RISPOSTA

Si valuterà il caso specifico come da codice.

## ELEMENTI PROIBITI

Nei livelli MEDIUM e SMALL non è possibile eseguire elementi corporei riconducibili ad un valore superiore a quello consentito, anche in posizione a terra, sdraiate, in appoggio o con supporto delle compagne (laddove si tratti di coppie e/o squadre), a titolo esemplificativo ma non esaustivo:

- Grand ècart, con o senza tenuta con la mano, sdraiate a terra durante una collaborazione di superamento o come posa iniziale e finale
- Grand ècart (tenuta o meno con la mano) con l'aiuto delle compagne
- Equilibrio a boucle, con o senza tenuta con la mano, sdraiate a terra durante una collaborazione di superamento o come posa iniziale e finale
- Equilibrio a boucle, con o senza tenuta con la mano, con l'aiuto delle compagne
- Carpiato con apertura superiore a 180° eseguito con l'aiuto delle compagne o in appoggio sulle stesse
- Arabesque gamba libera oltre all'orizzontale (panchee) con o senza l'aiuto di compagne sia gamba tesa che piegata
- Posizione verticale mantenuta (se eseguita di solo passaggio è possibile) anche con l'aiuto delle compagne
- Qualsiasi tipo di rotazione eseguita con l'aiuto delle compagne ad esclusione di capovolta e ruota

### PRECISAZIONI

Ricordiamo che il numero di passaggio per la specifica gara va inserito per primo nel nominare il file sulle pen drive.

- **pag.10** nota 10 *“Grave fallo tecnico con l’attrezzo (fallo tecnico da 0,30 p. o più)”* la penalità di grave fallo ha valore di 0,50 o più
- **pag 10** nota 11 *SPECIFICA PER IL PROGRAMMA MEDIUM* vale anche per il programma SMALL
- **pag 10** si inserisce la nota 12 negli elementi a boucle non è richiesto toccare è concessa una tolleranza di 15 cm.
- **pag 28** *Appoggio su una o due mani o sulle avambraccia senza nessun altro contatto con il suolo; senza rovesciamento/ruota e senza arresto nella posizione verticale.* È possibile inserirla negli esercizi SMALL e MEDIUM.
- Le ragazze che fanno da tutor nella categoria SPECIAL possono partecipare a più di 3 esercizi; ovvero massimo tre esercizi per il Campionato nel livello di appartenenza più gli esercizi del programma special.

### INTEGRAZIONE AL PROGRAMMA SPECIAL

- Equilibrio su un arto, di pianta o relevè, con gamba libera valore 0,10.