

FAQ 2016/2017 GR US ACLI

1. Spaccata con rotazione di 360° al suolo con le clavette, maneggio: rotolamento a terra delle due clavette mentre giro con entrambe le mani alla caviglia, va bene? Si purchè maneggio eseguito in stretta relazione con Difficoltà
2. Rovesciata con le clavette, va bene una clavetta tenuta tra spalla-braccio e collo? Si
3. Rovesciata con la fune, va bene a 'sciarpetta'? Si, sciarpetta senza nodo, fune doppia o tripla..
4. L'impennata corretta a 2 gambe deve passare per la candela? SI
5. L'impennata corretta a 2 gambe deve avere le gambe tese anche dopo il passaggio in candela? Le gambe dopo il passaggio nella discesa dovrebbero essere tese per agevolare la rullata del corpo della ginnasta evitando un contraccolpo con la pedana e anche per una ricerca del modello esecutivo perfetto, tuttavia una piccola flessione delle gambe è consentita.
6. E' consentita l'impennata in divaricata sagittale? Si purché avvenga in maniera evidente il passaggio dalla candela e non sia una capovolta indietro.
7. Maneggio Palla durante impennata, può andare rotolamento al suolo? Si purché avvenga in stretta relazione con l'impennata.
8. Rovesciata a 1 mano con 1- 2 clavette poste sotto l'ascella è valido come maneggio per convalidare la Difficoltà? No
9. Rovesciata a 1 mano con 1-2 clavette poste tra braccio e collo è valido come maneggio per convalidare la Difficoltà? SI
10. E' possibile effettuare lancio su enjambee + capovolta e convalidare sia la difficoltà F2 che D1? No devono essere eseguite separatamente
11. Chassè consecutivo A1/ 3 galoppi laterali consecutivi A2 vale la flesso-estensione delle braccia, con palla tenuta a 2 mani come maneggio della palla? No non è un maneggio tipico della ginnastica. Le ginnaste devono fare un qualunque maneggio appartenente ai gruppi fondamentali o non fondamentali.

12. **Planche F5:** le spalle devono essere all'altezza del bacino. Se la gamba è leggermente sopra l'orizzontale va bene.
13. **Lanci/EDR:** La ripresa al volo dell'attrezzo convalida sempre la difficoltà di lancio, anche se la stessa avviene con 2 o più passi. I Giudice E daranno le penalità di traiettoria errata per lancio mal direzionato.
14. **Fune doppia al collo durante ruota (rotazione), è considerata attrezzo in equilibrio instabile?** Sì, purchè la fune non sia annodata.
15. **Durante la flessione del busto le braccia devono essere allineate con le spalle?** nella flessione si portano le braccia indietro, verso il pavimento o almeno 1 braccio, se l'altro sta eseguendo un maneggio in un'altra posizione (ad esempio giri del cerchio sul trasverso..)
16. **Nella squadra le ginnaste devono necessariamente svolgere la stessa combinazione di passi ritmici simultaneamente o ci possono essere delle variazioni, ad esempio una coppia parte al suolo e l'altra in piedi?** passi ritmici ok se eseguiti diversi in sottogruppi, ok se eseguiti uguali per tutte le ginnaste.
17. **Durante ruota sulle avambraccia la palla che viene rotolata all'inizio della difficoltà e raccolta con i gomiti dalla ginnasta durante la rotazione è considerato maneggio?** Sì
18. NB Lanci: se il lancio mal direzionato viene ripreso con più di 2 passi dopo la rotazione la D viene convalidata, il giudice E penalizzerà la traiettoria imprecisa ed eventuali falli di ripresa scorretta.