



Regolamento tecnico PGS

Ginnastica Artistica Femminile 2025

FAQ

CORPO LIBERO¹

- 1) Dove non specificato, le aperture (salti artistici e slanci) sono a 180°? SI, solo dove è specificato espressamente posso eseguirlo a 90° (Attenzione può essere che in un passaggio di danza, sia espressamente chiesto di eseguire un salto a 90° ma non l'altro!)
- 2) Gli equilibri dove non specificato si possono fare sia avanti che laterali? SI
- 3) Tenute 2" se non mantengo posizione e quindi nessun VD riconosciuto posso ripeterle per farmi assegnare la cella? SI
- 4) Nelle tenute e nei giri impugnati (1/2-1) che tolleranza di apertura c'è? Come da CdP fino a 135°
- 5) Come si esegue il devolvé' in relevé'? Eseguo prima il passé andando in relevé' e poi sviluppo la gamba tesa a 90°
- 6) Cosa si intende giro in passe' 360°+slancio? Che dopo il giro appoggio la gamba che era in passe' tesa e in relevé' ed effettuo uno slancio (ampiezza degli slanci come da codice)
- 7) È possibile invertire il passaggio di danza? SI
- 8) È possibile invertire le serie miste e acrobatiche? NO
- 9) Cosa significa la sigla PU davanti agli elementi? Che l'elemento deve partire a piedi uniti
- 10) Passaggio di danza si può fare con passi prima e in mezzo? Da codice il passaggio di danza prevede un ampio spostamento fluido, quindi SI a passi, chassé ecc. all'inizio e tra un salto e l'altro
- 11) Sforbiciata e salti del gatto che ampiezza per non incorrere nelle penalità? Come da CdP gambe / ginocchia sopra i 90°
- 12) Nella discesa per effettuare capovolte indietro/ capovolte verticali posso appoggiare le mani nella seduta prima di portarle dietro in appoggio? SI (anche nel caso di appoggio centrale per capovolta indietro a gambe div)
- 13) Nella capovolta indietro che penalità se sposto e avvicino le mani per mettermi in piedi? Come da CdP penalità per aggiustamento (ogni volta 0,10)
- 14) Nella cella che prevede verticale di passaggio posso scendere in capovolta avanti? NO, devo tornare da dove sono partita
- 15) Vale anche per la verticale sulla testa ritornare da dove sono partita? SI
- 16) Verticale di passaggio e verticale -capovolta si possono eseguire entrambe? SI, (movimenti diversi)
- 17) E verticale- capovolta e capovolta avanti? SI (movimenti diversi)
- 18) Posso fare capovolta + pennello e poi semplice capovolta? NO
- 19) Posso fare capovolta indietro gambe divaricate e poi capovolta indietro? SI (attenzione che è un'eccezione per il principio della NON RIPETIZIONE degli elementi)
- 20) Posso fare ribaltata+ salto avanti raccolto e poi salto avanti smezzato+ rondata ecc.? NO per il principio che gli elementi acrobatici ad eccezione delle rondate e dei flic NON si possono ripetere (se uno dei 2 salti avanti fosse carpiato invece potrei farlo)

¹ Revisione del 23 marzo '25



Regolamento tecnico PGS

Ginnastica Artistica Femminile 2025

FAQ

- 21) Posso fare rodata flic e salto indietro racc. e salto avanti smezzato rodata e salto indietro racc.? NO, come sopra stesso principio della NON RIPETIZIONE STESSI ELEMENTI
- 22) Posso fare rodata-flic, rodata-salto, rodata enjambée'? SI, la rodata è l'elemento acro che insieme al flic posso ripetere più volte
- 23) Il programma B può fare delle celle del programma A? SI, oltre a condividere la prima colonna del programma A può scegliere liberamente dalla griglia altri 2 elementi (che avranno come valore max 0,80)
- 24) Nel programma A nella cella dove è previsto salto avanti smezzato rodata salto indietro raccolto (8D) è possibile l'inserimento di Flic come specificato nella cella (7C) e invece dove è previsto flic Tempo flic vi può essere sia l'inserimento del primo Flic ma anche senza.
- 25) Se nella capovolta verticale, dopo aver raggiunto la verticale ritorno in capovolta, posso assegnare l'elemento? **SI**²

² Revisione del 23 marzo '25