



# Regolamento tecnico PGS

## Ginnastica Artistica Femminile 2025

### FAQ

#### TRAVE<sup>1</sup>

- 1) Le serie ginniche si possono invertire? Sì come da regolamento
- 2) Nelle celle dove non è specificato posso fare enjambée sia spinta 1 piede che 2? SI
- 3) I salti ginnici (ad eccezione del pennello teso non si possono ripetere) anche se sono spinti ad 1 piede o a 2 (es. Cosacco a 1 piede e cosacco spinta a 2 piedi sono lo stesso elemento)  
**ATTENZIONE** Enjambée' spinta a 1 piede e spinta a 2 sono elementi diversi da codice quindi si possono fare entrambi!
- 4) Equilibri dove non specificato si possono fare sia con gamba avanti che laterale
- 5) Equilibri non tenuti 2" si possono ripetere? Sì, perché non ho assegnato nessun VD
- 6) Verticale sagittale apertura minima? Come da codice apertura 180 con penalità in base all'ampiezza
- 7) Verticale di passaggio e verticale sagittale sono movimenti diversi? SI, quindi se li eseguo posso prenderli entrambi
- 8) Per gli equilibri gamba impugnata o i giri in presa la richiesta è 180 gradi, tolleranza fino a 135 (penalità da codice)
- 9) In TRAVE bassa si può usare la pedana per entrata? SI
- 10) La sforbiciata come da codice (tipo cosacco) gambe s o p r a orizzontale? SI
- 11) Uscite in pennello 1/2 e carpio possono essere eseguite da ferme? SI, solo dove è specificato devo eseguire passo e battuta
- 12) Uscita in divaricato, che ampiezza? come da CdP
- 13) Entrata in pennello anche da ferme? SI - le gambe devono essere tese in fase di volo? SI, in caso penalità da codice per gambe piegate
- 14) Posso fare pennello flesso e poi uscire con pennello flesso? SI
- 15) Posso fare in entrata pennello+ arabesque e arabesque sopra come equilibrio? NO
- 16) Entrata in squadra div. 3" posso alternare le gambe? NO, altrimenti riconosco cella inferiore (passaggio alternato delle gambe) e se non tengo 3"? assegno sempre cella precedente anche se non ho alternato gambe
- 17) Entrata squadra in trave bassa si possono piegare le gambe prima di stenderle? SI, solo in trave bassa
- 18) Nel sisonne il piede della gamba dietro può appoggiarsi anche davanti per proseguire una serie ginnica? SI, nella serie l'importante è la continuità tra un elemento e il successivo
- 19) Entrata in punta enjambée arabesque devo tenerla o basta segnare la posizione? **SEGNARLA** e sempre riguardo quest'entrata l'ampiezza deve essere 180? SI, penalità da codice
- 20) Giro in accosciata, la gamba deve essere tesa? si intende quello della Biles? SI

---

<sup>1</sup> Revisione 23 marzo '25



# Regolamento tecnico PGS

## Ginnastica Artistica Femminile 2025

### FAQ

- 21) Equilibrio accosciata in relevé (cosacco) il piede della gamba tesa deve essere staccato dalla TRAVE? SI
- 22) Si possono fare i salti trasversali alla TRAVE? Si, solo nel programma A e prevedono un BONUS di 0,10
- 23) Salto Auerbach in uscita (programma A) sia in punta che laterale? SI
- 24) Slancio avanti + slancio indietro+1/2 giro, ampiezza slancio? Come da CdP (sopra i 90 gradi)
- 25) Nel caso di più cadute nello stesso momento e SOLO a TRAVE BASSA (es. sono sdraiata per preparare ponte o candela e appoggio a terra 2 volte lo stesso piede o prima uno è poi l'altro) ci sarà una penalità cumulativa di 1,00 punto
- 26) Che penalità quando per effettuare elemento che prevede passaggio dalla seduta (rotolino, candela, ponte ecc) appoggio le mani dietro il bacino?0,30
- 27) quando si riconosce la capovolta avanti? quando arrivo alla seduta raccolta o tesa la capovolta si intende terminata, in caso di arrivo a gambe divaricate (cavalcioni) NON si riconosce
- 28) Nel rotolino o candela posso prendermi sotto? SI
- 29) Capovolta indietro posso partire da seduta? SI
- 30) La dicitura 1/2 giro gamba libera significa che posso fare anche 1/2 giro in passe'? SI
- 31) Se<sup>2</sup> mi sbilancio e poi mi aggrappo alla TRAVE o se prima mi aggrappo alla TRAVE e poi faccio uno o più sbilanciamenti in che penalità incorro? In un'unica penalità da 0,50