

DOMANDE DI GINNASTICA RITMICA

GIURIA

1. Quale delle seguenti affermazioni è corretta:

Corso Giudice nazionale

- a. La qualifica di Giudice nazionale si ottiene partecipando ad un corso indetto dalla F.G.I. e superando gli esami che si svolgono al termine del corso stesso.
- b. L'ammissione al corso, da tenersi per tutto il territorio nazionale, in uno o più turni e sedi, è di competenza del D.T.N. su proposta del R.N.G. che analizza la segnalazione nominativa dei CC.RR
- c. Il Giudice nazionale è abilitato ad operare in ogni gara prevista dal calendario federale della sezione di appartenenza. Deve operare anche nelle gare regionali, provinciali e locali
- d. Tutte le affermazioni sono corrette

2. Quale delle seguenti affermazioni è corretta:

Corso Giudice nazionale

- a. La qualifica di Giudice nazionale si ottiene partecipando ad un corso regionale. e superando gli esami che si svolgono al termine del corso stesso.
- b. La qualifica di Giudice nazionale si ottiene partecipando ad un corso indetto dalla F.G.I. e anche non superando gli esami che si svolgono al termine del corso stesso
- c. Il Giudice nazionale è abilitato ad operare in ogni gara prevista dal calendario federale della sezione di appartenenza. Deve operare anche nelle gare regionali, provinciali e locali
- d. Il Giudice nazionale è abilitato ad operare in ogni gara prevista dal calendario federale della sezione di appartenenza e non deve operare anche nelle gare regionali, provinciali e locali

3. Quale delle seguenti affermazioni è corretta:

Per partecipare al corso ed ottenere la qualifica di Giudice nazionale, oltre ad aver compiuto 18 anni di età alla data dell'esame, occorre:

- a. essere tesserato alla F.G.I. con la qualifica di Giudice regionale di 2° grado della sezione per la quale si svolge il corso, da almeno 12 mesi consecutivi ed avere operato in tale qualifica nel suddetto periodo
- b. essere tesserato alla F.G.I. con la qualifica di Giudice regionale di 2° grado della sezione per la quale si svolge il corso, da almeno 24 mesi consecutivi ed avere operato in tale qualifica nel suddetto periodo
- c. essere tesserato alla F.G.I. con la qualifica di Giudice regionale di 2° grado della sezione per la quale si svolge il corso, da almeno 36 mesi consecutivi ed avere operato in tale qualifica nel suddetto periodo
- d. essere tesserato alla F.G.I. con la qualifica di Giudice regionale di 2° grado della sezione per la quale si svolge il corso, da almeno 48 mesi consecutivi (ciclo olimpico) ed avere operato in tale qualifica nel suddetto periodo

4. Quale delle seguenti affermazioni è corretta:

Per partecipare al corso ed ottenere la qualifica di Giudice nazionale, oltre ad aver compiuto 18 anni di età alla data dell'esame, occorre:

- a. essere tesserato alla F.G.I. con la qualifica di atleta ed aver partecipato ai Campionati regionale
- b. essere tesserato alla F.G.I. con la qualifica atleta ed avere indossato la maglia della squadra nazionale senior in un incontro o gara ufficiale della F.G.I.
- c. essere tesserato alla F.G.I. con la qualifica atleta ed avere partecipato ai campionati di categoria nazionali
- d. Tutte le risposte sono corrette

- 5. Quale delle seguenti affermazioni è corretta:
Per partecipare al corso ed ottenere la qualifica di Giudice nazionale, oltre ad aver compiuto 18 anni di età alla data dell'esame, occorre:**
- a. essere tesserato alla F.G.I. con la qualifica di Istruttore Federale della specifica sezione da almeno 6 mesi
 - b. essere tesserato alla F.G.I. con la qualifica di Istruttore Federale della specifica sezione da almeno 24 mesi
 - c. essere tesserato alla F.G.I. con la qualifica di Istruttore Federale della specifica sezione da almeno 12 mesi
 - d. Tutte le risposte sono corrette
- 6. Quale delle seguenti affermazioni è corretta:
Composizione della Giuria in tutte le gare federali**
- a. L'assegnazione dell'attrezzo/specialità da giudicare potrà avvenire contestualmente alla convocazione
 - b. L'assegnazione dell'attrezzo/specialità da giudicare potrà avvenire per sorteggio, parziale o totale, effettuato in sede di riunione di giuria
 - c. Il R.N.G. o il R.R.G. previo parere favorevole del D.T.N. o del D.T.R. convocano sulla base delle necessità tecniche, economiche ed organizzative, il numero dei Giudici e dei Gruppi di Giuria ritenuto adeguato allo svolgimento della gara
 - d. Tutte le risposte sono corrette
- 7. Quale delle seguenti affermazioni è corretta:
Giuria Superiore**
- a. La Giuria Superiore per le gare nazionali, interzonal ed interregionali, è composta da il Presidente di giuria; il D.T.N. o suo delegato in possesso della qualifica tecnica o di Giudice; il R.N.G. o suo delegato in possesso della qualifica di Giudice
 - b. La Giuria Superiore per le gare regionali e/o provinciali è composta da: il Presidente di giuria; il D.T.R. o suo delegato in possesso della qualifica tecnica o di Giudice; il R.R.G. o suo delegato in possesso della qualifica di Giudice
 - c. In tutte le tipologie di gara, la Giuria Superiore può operare anche solo con due dei componenti sopra indicati
 - d. Tutte le affermazioni sono corrette
- 8. Quale delle seguenti affermazioni è corretta:
Il Giudice nominato per una competizione deve:**
- a. essere in possesso della tessera federale di Giudice, valida per l'anno in corso;
 - b. presentarsi sul campo di gara almeno 15 minuti prima dell'ora stabilita per la riunione di giuria e partecipare alla stessa
 - c. partecipare ai momenti di aggiornamento eventualmente programmati prima o dopo una competizione
 - d. Tutte le affermazioni sono corrette
- 9. Quale delle seguenti affermazioni è corretta:
Il Giudice nominato per una competizione deve:**
- a. essere in possesso della tessera federale di Giudice, valida per l'anno in corso;
 - b. presentarsi sul campo di gara almeno 60 minuti prima dell'ora stabilita per la riunione di giuria e partecipare alla stessa
 - c. non partecipare ai momenti di aggiornamento eventualmente programmati prima o dopo una competizione
 - d. Nessuna delle affermazioni è corretta

10. Quale delle seguenti affermazioni è corretta:

Aspettativa

- a. L'aspettativa è un'assenza ingiustificata, più o meno prolungata, data dall'impossibilità di poter svolgere una funzione
- b. Il Giudice che si trova in aspettativa non può partecipare ai corsi di idoneità per la qualifica di cui è in possesso e non può partecipare ai corsi di formazione
- c. L'aspettativa richiesta per motivi di carattere personale può avere la durata massima dell'anno sportivo in corso
- d. Al termine del periodo di aspettativa concesso, il Giudice deve avanzare richiesta, per poter riprendere la sua funzione, anche se non è in possesso dell'idoneità per il ciclo in corso

GENERALITÀ

1. In quale situazione NON è possibile per una Ginnasta/Squadra ripetere il proprio esercizio?

- a. Durante l'esercizio, le luci della palestra si spengono
- b. La ginnasta lancia l'attrezzo che resta appeso al soffitto e non è in grado di riprenderlo
- c. La ginnasta gareggia con il cerchio e viene suonata la sua musica con la palla
- d. Nel mezzo del suo esercizio, la musica si interrompe con un forte suono causato dal sistema audio

2. Durante un esercizio con il cerchio, la ginnasta lancia il cerchio troppo lontano che rimbalza fuori pedana e ritorna da solo dalla ginnasta.

Quale è la penalità del Giudice Coordinatore?

- a. 0,30
- b. 0,10
- c. Nessuna penalità
- d. Nessuna delle risposte sopra

3. Durante un esercizio con il nastro, la ginnasta esegue una circonduzione sopra il limite della pedana senza che il nastro tocchi terra.

Quale è la penalità del Giudice Coordinatore?

- a. 0,30
- b. 0,10
- c. Nessuna penalità
- d. Nessuna delle risposte sopra

4. Durante un esercizio di squadra, una ginnasta riprende l'attrezzo e finisce l'esercizio con un piede fuori pedana.

Quale è la penalità del Giudice Coordinatore?

- a. Nessuna penalità (movimento finale)
- b. 0,30
- c. 0,10
- d. 0,50

5. Alla fine del suo esercizio, la ginnasta cerca di riprendere il cerchio del lancio finale e nell'ultimo movimento. Il cerchio cade ed esce di pedana.

Quale è la penalità del Giudice Coordinatore?

- a. Nessuna penalità (movimento finale)
- b. 0,30 attrezzo che esce di pedana
- c. 0,10 attrezzo che esce di pedana
- d. Nessuna delle risposte sopra

6. Durante il suo esercizio con la palla, la ginnasta perde l'attrezzo fuori pedana, la Giudice di Linea le restituisce la palla e lei continua il suo esercizio.

Quale è la penalità del Giudice Coordinatore per recupero non autorizzato?

- a. 0,70
- b. 0,30
- c. 0,50
- d. Nessuna penalità

7. Se il nastro di una ginnasta di Squadra si rompe durante l'esercizio, lei/la Squadra può:

- a. Ricominciare l'esercizio
- b. Essere penalizzato 0,50 dal Giudice Esecuzione, per attrezzo rotto
- c. Continuare l'esercizio con l'attrezzo rotto
- d. Usare l'attrezzo di riserva

8. Durante un esercizio con le clavette, la ginnasta cerca di riprendere una clavetta con il piede al suolo nel suo movimento finale. Durante la ripresa, la clavetta si rompe in due.

Quale è la penalità del Giudice Coordinatore?

- a. 0,50 del Giudice Coordinatore per uso di attrezzo rotto
- b. L'esercizio non sarà valutato
- c. 0,70 del giudice Esecuzione
- d. Nessuna penalità (ultimo movimento)

9. Una ginnasta esegue l'esercizio con un bendaggio blu sul ginocchio. Quale è la penalità del Giudice Coordinatore?

- a. Nessuna penalità
- b. 0,30
- c. 0,50
- d. Nessuna delle risposte sopra

10. Quale delle seguenti penalità del Giudice Coordinatore NON vale 0,50?

- a. Presentazione in anticipo o in ritardo della ginnasta o della squadra
- b. Ginnasta che si riscalda in campo gara
- c. Ginnaste di squadra che comunicano verbalmente tra loro durante l'esercizio
- d. Abbigliamento delle ginnaste non conforme alle regole

11. Quale delle seguenti affermazioni È CORRETTA?

- a. La Difficoltà (D) per gli esercizi individuali consiste: Difficoltà Corporea (D), Combinazione di Passi di Danza (S →), e Maestria d'attrezzo (M)
- b. La Difficoltà (D) per gli esercizi individuali consiste: Difficoltà Corporee, Combinazione di Passi di Danza, ed Elementi Dinamici di Rotazione
- c. La Difficoltà (D) per gli esercizi individuali consiste: Difficoltà Corporea (D), Combinazione di Passi di Danza (S →), Elementi Dinamici di Rotazione (R) e Maestria d'attrezzo (M)
- d. Tutte le affermazioni sopra sono corrette

12. Quale delle seguenti richieste Difficoltà (D) NON È CORRETTA?

- a. Minimo 6 e Massimo 9 Difficoltà corporee (D)
- b. Minimo 1 Combinazione di Passi di Danza (S →)
- c. Massimo 3 elementi dinamici con Rotazione (R)
- d. Minimo 1 Maestria d'attrezzo (M)

13. Quali fra queste "presentazioni" di difficoltà corporee NON È CORRETTA?

- a. 2 ^ 2 T 2 O
- b. 4 ^ 4 T 1 O
- c. 3 ^ 3 T 3 O
- d. 3 ^ 2 T 2 O

14. Quale di queste affermazioni riguardo la Difficoltà Mista NON È CORRETTA?

- a. 2 o più Difficoltà differenti di diversi o stessi Gruppi corporei
- b. Ogni componente conta come 1 difficoltà
- c. Le difficoltà di rotazioni possono essere collegate sia con plié-relevé, che dal relevé a piede piatto, o su un'altra parte del corpo
- d. La Difficoltà mista collegata senza interruzione = il valore della difficoltà + 0,20

15. Quale di queste affermazioni NON È CORRETTA?

- a. In un esercizio la ginnasta può eseguire un "tour lent" in relevé e uno a tutta pianta
- b. Il "tour lent" non è autorizzato sul ginocchio, sulle braccia, o nella posizione "Cosacco"
- c. Gli elementi di rotazione del corpo come rovesciate e capovolte (\curvearrowright) e/o onde totali del corpo (\curvearrowleft) possono essere aggiunti prima o dopo le Difficoltà, a condizione che questi elementi terminino nella corrispondente Difficoltà o inizino immediatamente alla fine della Difficoltà
- d. La ripetizione dello stesso elemento di rotazione del corpo eseguita con tecniche o posizione di partenza differenti non è permessa

16. Quale di queste affermazioni NON È CORRETTA?

- a. I Gruppi tecnici Fondamentali del lavoro dell'attrezzo devono essere predominanti in ogni esercizio (più del 50%)
- b. Penalità della Giudice Difficoltà (D): 0,50 per assenza della predominanza dei Gruppi tecnici Fondamentali specifici di ciascun dell'attrezzo
- c. Gli Elementi tecnici dell'attrezzo non hanno limiti ma non possono essere eseguiti in maniera identica
- d. Tutte le affermazioni sopra sono corrette

17. Quale di queste affermazioni NON È CORRETTA?

- a. L'elemento di equilibrio instabile \curvearrowright è considerato attrezzo statico, eccetto per la Palla e le Clavette in equilibrio dietro al dorso durante un movimento di rotazione del corpo
- b. Il \curvearrowright non è valido quando l'attrezzo è tenuto saldamente o schiacciato da una più parti del corpo durante più di un movimento del corpo durante più di un movimento corporeo + penalità per attrezzo statico
- c. Attrezzo statico: l'attrezzo è tenuto durante il movimento preparatorio della Difficoltà e la Difficoltà stessa o due Difficoltà di seguito.
- d. Penalità del giudice Esecuzione (E): 0,30 per attrezzo statico

18. In un esercizio, quale tra le seguenti richieste È CORRETTA riguardo il numero degli Elementi Dinamici con Rotazione (\curvearrowright)?

- a. Minimo 1
- b. Minimo 1 Massimo 3
- c. Nessuno o Massimo 3.
- d. Nessuna di quelle sopra

19. Riguardo alla maestria di attrezzo, quale tra le seguenti affermazioni NON È CORRETTA?

- a. Non ci sono limiti nell'uso della Maestria di attrezzo. Sulla scheda ufficiale Difficoltà la Maestria è identificata con **M** (valore 0,20)
- b. La Maestria di attrezzo consiste in combinazioni di elementi d'attrezzo, che necessariamente includono elementi non ordinari
- c. Il valore della Maestria di attrezzo non può essere dato in aggiunta a (**D**) o $\text{S} \rightarrow$
- d. La Maestria di attrezzo può essere eseguita con o senza lancio e con rischio di perdita dell'attrezzo

20. Quale è la CORRETTA penalità per i seguenti falli e chi la deduce? Uso dello Spazio

- a. Mancanza di varietà nell'uso dei livelli (ginnasta in volo, in piedi, al suolo, ecc.) 0,30 del Giudice Esecuzione
- b. Mancanza di varietà nelle direzioni dei movimenti corpo/attrezzo ((avanti, indietro, ecc)) 0,20 del Giudice Esecuzione
- c. Mancanza di varietà nell'uso dei livelli, direzioni e modalità di spostamento 0,30 del Giudice Difficoltà
- d. La pedana non è completamente usata 0,20 del Giudice Difficoltà

21. Quale delle seguenti penalità della giuria Difficoltà (D) NON È CORRETTA?

- a. 0,30 se sulla scheda di dichiarazione ci sono meno di 2 e più di 4 Difficoltà per ogni gruppo corporeo
- b. 0,30 se l'esercizio si ferma accidentalmente per un lungo tempo dovuto a gravi falli di esecuzione
- c. 0,50 se sulla scheda di dichiarazione manca 1 Combinazione di passi di Danza (S→) o più di 3 Elementi Dinamici con Rotazione (R)
- d. 0,30 per calcolo scorretto del valore totale di tutte le difficoltà o il valore di ciascuna componente della composizione

FUNE

1. Un esercizio con la fune contiene 5 Salti, 2 Equilibri, 2 Rotazione. Cosa è corretto?

- a. Nell'esercizio ci sono 9 Difficoltà, quindi nessun problema
- b. È corretto perché i Salti sono i movimenti obbligatori per la Fune
- c. Nell'esercizio ci possono essere massimo 4 Difficoltà per ciascun Gruppo corporeo, penalità 0,30
- d. Nell'esercizio ci possono essere massimo 4 Difficoltà per ciascun Gruppo corporeo, penalità 0,20

2. Durante un esercizio con la fune il simbolo del salto a boucle non è corretto sulla scheda ufficiale. Cosa è corretto?

- a. La Difficoltà non conta come Difficoltà e nessuna penalità
- b. La Difficoltà non conta come Difficoltà, ma si dà una penalità
- c. La Difficoltà conta come Difficoltà
- d. Nessuna di queste risposte

**3. Durante un esercizio con la fune la ginnasta commette i seguenti errori:
- attrezzo statico
- elemento pre-acrobatico non autorizzato
- perdita dell'attrezzo e ripresa con 2 passi
Quale è la penalità?**

- a. 0,90
- b. 1,00
- c. 1,10
- d. 1,30

**4. Durante un esercizio con la fune la ginnasta commette i seguenti errori:
- perdita di un capo della fune, con una breve interruzione nell'esercizio
- piede che inciampa nella fune
- Avvolgimento involontario intorno ad una gamba
- nessun contatto con l'attrezzo alla fine dell'esercizio
Quale è la penalità?**






- a. 1,00
- b. 1,20
- c. 1,30
- d. Nessuna di queste risposte

- 5. Durante un esercizio con la fune la ginnasta commette i seguenti errori:**
 - Echappé durante un equilibrio, ripresa scorretta con ampiezza scorretta
 - Perdita di equilibrio e movimento supplementare con spostamento
Quale è la penalità?
- 0,30
 - 0,40
 - 0,50
 - Nessuna di queste risposte
- 6. Durante un esercizio con la fune la ginnasta commette i seguenti errori:**
 - Piede che inciampa nella fune durante una serie di passi
 - Arrivo pesante da un salto
 - Durante un EDR alla fine dell'esercizio, la ginnasta perde la fune
Quale è la penalità?
- 0,60
 - 0,70
 - 0,80
 - 0,90
- 7. Durante un esercizio con la fune la ginnasta esegue una Difficoltà Mista**
 - 3 rotazioni della fune sopra la testa con la fune piegata in 2, durante un pivot in Passé
 - "echappé" con una rotazione in Penché
Cosa è corretto?
- Ambedue le difficoltà sono valide
 - Solo il pivot in passé è valido come difficoltà
 - Solo la rotazione in penché è valida come difficoltà
 - Ambedue le difficoltà non sono valide
- 8. Durante un esercizio con la fune la ginnasta esegue una Difficoltà Mista**
 - passaggio nella fune durante un salto difficoltà di salto
 - poi esegue una difficoltà di pivot 720°
 - appoggio del tallone durante la 2^a rotazione (720°)
Cosa è corretto?
- Solo la difficoltà di salto e pivot (360°) contano come difficoltà
 - Solo la difficoltà di salto e pivot (360°) contano come difficoltà, ma c'è una deduzione di 0,10 per il collegamento
 - Solo la difficoltà di salto conta come difficoltà
 - Nessuna di queste è corretta
- 9. Durante un esercizio con la fune la ginnasta esegue una Difficoltà Mista**
 - 2 rotazioni della fune sopra la testa con la fune piegata in 2, durante una difficoltà di salto
 - "echappé" durante la Difficoltà di Equilibrio a piede piatto
Cosa è corretto?
- Questa Difficoltà Mista è valida
 - Dare il valore di 2 Difficoltà per la Difficoltà Mista
 - La Difficoltà di Salto non è valida, solo la Difficoltà di Equilibrio è valida
 - Dare in aggiunta dei punti, 0,20 per il collegamento

10. Quale delle seguenti affermazioni NON è corretta:





- a. In una Difficoltà Mista ogni difficoltà conta come una Difficoltà
- b. La ripetizione della stessa difficoltà corporea non è permessa
- c. La stessa Difficoltà di Salto può essere usata massimo 2 volte
- d. La Difficoltà di Salto deve avere una forma definita e fissata durante il volo

11. Quale è il valore delle seguenti difficoltà?

	 1 PASSO 	 SENZA PASSO 	
a	0,70	0,30	0,50
b	0,70	0,40	0,50
c	0,60	0,30	0,60
d	0,60	0,30	0,60





12. Quale è il simbolo dell'elemento seguente?

- serie di rotazioni, Fune piegata in due

- a 
- b 
- c 
- d 

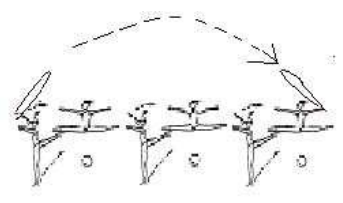
13. Quale è il simbolo dell'elemento seguente?

- Avvolgimento della fune intorno alla caviglia con una Rotazione in penché

- a 
- b 
- c 
- d 

14. Quale è il valore dell'elemento seguente?

- Lancio della fune su una enjambée en tournant, enjambée en tournant durante il volo della fune, ripresa della fune sul 3° salto della serie

a	1,50	
b	1,00	
c	1,10	
d	0,90	

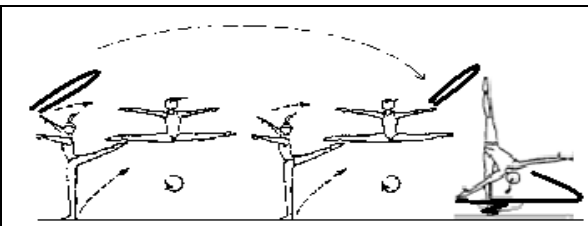
15. Quale è il valore totale dell'elemento seguente?

- Passaggio nella fune con un salto di difficoltà poi rotazione della fune durante una difficoltà di equilibrio

a	0,30	
b	0,50	
c	0,60	
d	0,70	

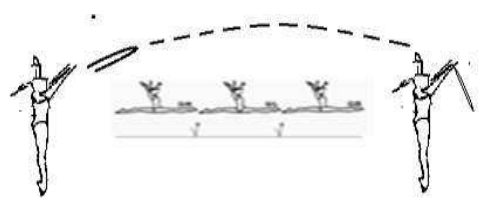
16. Quale è il valore totale dell'elemento seguente?

- Passaggio nella fune con due enjambée en tournant (serie) poi echappé su una rotazione in penché






a	0,80	
b	1,00	
c	1,50	
d	1,20	

17. Quale è il valore totale dell'elemento seguente?

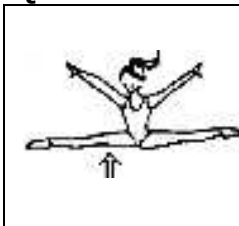




- Lancio della fune, poi 3 salti successivi senza passi, poi ripresa della fune

a	0,50	3—	
b	0,60	—	
c	0,40	3—	
d	0,00		

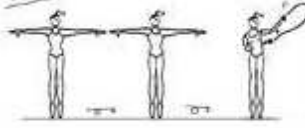
18. Quale è il simbolo dell'elemento seguente?

	a		0,30
	b		0,20
	c		0,40
	d		0,30


19. Quale è il simbolo dell'elemento seguente?

	a		0.20
	b		0.40
	c		0.20
	d		0.30

20. Quale è il simbolo ed il valore del DER ($\overset{\uparrow}{R}$) seguente?
 Lancio della fune e, dopo due chainée, ripresa da ambedue i capi, un mano dietro

Valore			
a	$\overset{\uparrow}{R}$ 2		0,20
b	$\overset{\uparrow}{R}$ 2 ☒		0,30
c	$\overset{\uparrow}{R}$ 2 ☒ \rightarrow		0,40
d	$\overset{\uparrow}{R}$ 2 ☒		0,50

21. Quale è il simbolo ed il valore del DER ($\overset{\uparrow}{R}$) seguente?
 Lancio della fune da dietro con la gamba, immediatamente due capovolte avanti, ripresa sulla gamba durante un equilibrio con flessione indietro,

Valore			
a	☒ $\overset{\uparrow}{R}$ 2		0,30
b	☒ $\overset{\uparrow}{R}$ 2 ☒		0,40
c	☒ $\overset{\uparrow}{R}$ 2 ☒ +		0,50
d	+ ☒ $\overset{\uparrow}{R}$ 2 ☒ +		0,60

22. Che cosa è corretto in merito ad un esercizio con la fune?

3 volte di seguito lo stesso salto (\angle)

- a. 0,30 + 0,30 + 0,30
 b. 0,40 + 0,10 + 0,40 + 0,10 + 0,40
 c. 0,40 + 0,40 + 0,40
 d. Nessuna di queste risposte

23. Che cosa è corretto in merito ad un esercizio con la fune?

Una ginnasta esegue un salto verticale con rotazione del corpo ($\overset{0}{R}$) poi un salto a boucle delle due gambe con stacco pari (\ominus).

Quale è il valore?



- a. 0,20+0,40+0,20
 b. 0,20+0,40+0,10
 c. 0,10+0,30+0,20
 d. 0,20+0,40

24. Che cosa è corretto in merito ad un esercizio con la fune?

Una ginnasta esegue un salto verticale con rotazione del corpo ($\overset{0}{R}$) poi un salto a boucle delle due gambe con stacco pari (\ominus). Tuttavia il salto a boucle non è corretto. Quale è il valore?



- a. 0,20+0,10
 b. 0,20+0,20
 c. 0,20
 d. Nessuna di queste risposte

25. Che cosa è corretto in merito ad un esercizio con la fune?

Una ginnasta esegue una enjambée con flessione del busto indietro () poi 2 rotazioni di pivot () senza passi intermedi. Quale è il valore?

- a. 0,40+0,60+0,10
- b. 0,40+0,50+0,10
- c. 0,40+0,60+0,20
- d. Nessuna di queste risposte

26. Che cosa è corretto in merito ad un esercizio con la fune?

Una ginnasta esegue una enjambée con flessione del busto indietro () poi direttamente sul piede di arrivo, 2 rotazioni di pivot (). Tuttavia appoggia il tallone dopo la prima rotazione. Quale è il valore?


- a. 0,30+0,50
- b. 0,40+0,30+0,10
- c. 0,30+0,30
- d. 0,40+0,30

27. Che cosa è corretto in merito ad un esercizio con la fune?

La fune piegata a metà esegue tre rotazioni sopra la testa, durante 2 rotazioni ()


- a. 0,40+0,40+0,10
- b. 0,40+0,40+0,20
- c. 0,30+0,30
- d. 0,40+0,20+0,10

28. Che cosa è corretto in merito ad un esercizio con la fune?

"echappé con equilibrio con busto all'orizzontale e piede piatto ()


- a. 0,50
- b. 0,40
- c. 0,30
- d. 0,20

29. Che cosa è corretto in merito ad un esercizio con la fune?

La fune piegata in due, esegue tre rotazioni sopra il capo durante un equilibrio Cosacco, gamba libera in alto, con 180° di tour lent ()

- a. 0,20+0,10
- b. 0,30
- c. 0,20
- d. 0,00

30. Che cosa è corretto in merito ad un esercizio con la fune?

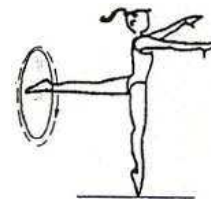
"echappé con rotazione in penché ()

- a. 0,40+0,20
- b. 0,30+0,30
- c. 0,40+0,40
- d. 0,40+0,10

CERCHIO

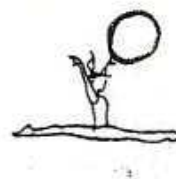
- 1. Quante difficoltà di salto possono essere inserite in un esercizio con il cerchio?**
- a. Minimo 4
 - b. da 2 a 4
 - c. da 1 a 4
 - d. Nessuna delle risposte.

- 2. Quante difficoltà di equilibrio possono essere inserite in un esercizio con il cerchio?**



- a. 4 o meno di 4 b. 3 o 4
- c. Tra 2 e 4
- d. Nessuna delle risposte.

- 3. Qual è il valore attribuito alla seguente difficoltà e da quale giuria è assegnato? Durante il volo di un enjambée, la ginnasta tiene il cerchio con la mano sx**



- a. 0.3 : giuria D
- b. 0.2 : giudice N1 giuria D
- c. 0 : giuria D
- d. 0.3 : giudice N1 giuria D

- 4. Qual è la penalizzazione per un esercizio al cerchio contenente 4 difficoltà di salto, 2 difficoltà di rotazione e 3 difficoltà di equilibrio?**

- a. 0.30 + 0.30 + 0.30 : giuria D
- b. 0.30 + 0.30 : giuria D
- c. 0.50 : giudice N1 giuria D
- d. Nessuna penalità.

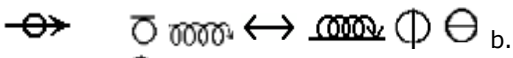
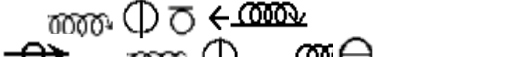
- 5. Qual è la penalizzazione per un esercizio con il cerchio che contiene una difficoltà di equilibrio in più e una difficoltà di rotazione in meno rispetto al numero richiesto e chi la assegna?**

- a. 0.30 : giuria D
- b. 0.50 : giuria D
- c. 0.60 : giudice N1 giuria D
- d. 0.30 + 0.30 : giuria D.

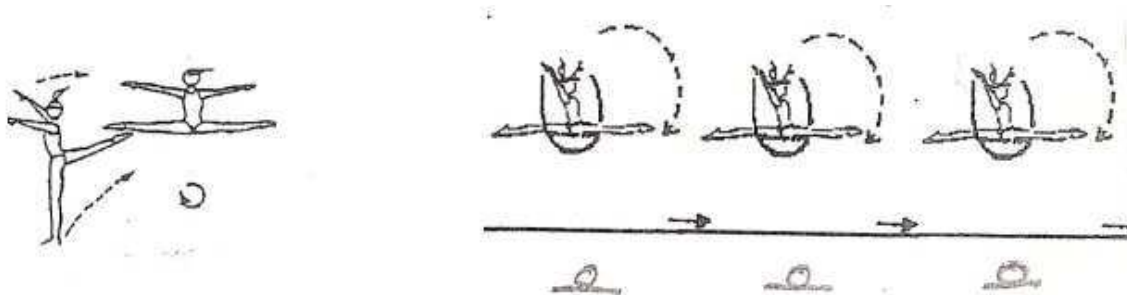
6. Qual è la penalizzazione per un esercizio con il cerchio che contiene: 2 equilibri, 4 rotazioni e 3 salti? Chi la assegna?

- a. 0.30 + 0.30 + 0.30 : giudice N1 giuria D
- b. 0.30 : : giuria D
- c. 0.30 + 0.30 : giudice N1 giuria D
- d. Nessuna penalità.

7. Quali sono I simboli dei gruppi tecnici fondamentali del cerchio?

- a.  b.
- c. 
- d. Nessuna delle risposte.

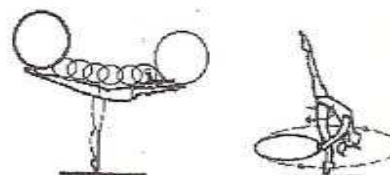
8. Una ginnasta esegue 3 enjambées in curva (serie) con trasmissione del cerchio sotto le gambe durante ogni salto. Qual è il valore di questa difficoltà corporea?



- a. $0.20 + 0.10 + 0.20 + 0.10 + 0.20 = 0.80$
- b. $0.50 + 0.50 + 0.50 = 1.50$
- c. $0.30 + 0.30 + 0.30 = 0.90$
- d. 0.30

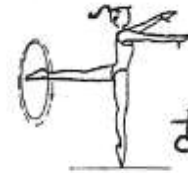
9. Qual è il valore della seguente difficoltà mista (assegnata da chi)? Planche frontale con il cerchio che rotola lungo tutta la superficie del corpo e rotazione di 360° con gamba libera in grand écart corpo flesso sotto l'orizzontale, impulso del piede alla posizione di equilibrio con rotazione del cerchio.

- a. 0.20 + 0.20 + 0.20 : giuria D
- b. 0.40 + 0.50 + 0.10 : giuria E
- c. 0.40 + 0.40 + 0.20 : giuria D
- d. 0.40 + 0.50 + 0.10 : giuria D



10. Nell'esercizio con il cerchio la ginnasta esegue un pivot arabesque di 720°:durante la seconda rotazione,esegue 1-2 passi ,ha una perdita totale di equilibrio con caduta. Qual è il valore della difficoltà di pivot e qual'è la penalità di esecuzione?

- a. D - 0.60; E - 0.50
- b. D - 0.20; E - 0.40
- c. D - 0.60; E - 0.70
- d. D - 0.00; E - 0.70



11. La ginnasta finisce il suo esercizio prima della musica e senza attrezzo. Penalizzazione?

- a. 0.90
- b. 0.60
- c. 1.00
- d. 1.20

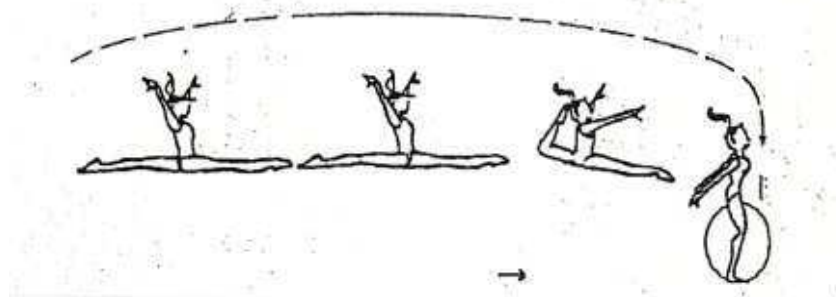
12. Qual è la penalità totale di esecuzione? Durante un esercizio con il cerchio,la ginnasta commette I seguenti errori di esecuzione:

- Perdita del cerchio per 2 volte e ripresa senza spostamento.
- Saltelli durante la rotazione per 2 volte
- Assenza di armonia fra il ritmo della musica e il movimento per 5 volte

- a. 0.90
- b. 1.00
- c. 1.10
- d. Niente di tutto questo.

13. Qual è il valore della seguente combinazione di salti(chi la applica)?

- Lancio del cerchio all'inizio di 2 enjambées consecutive senza passi intermedi,1 passo,enjambée con boucle. Ripresa del cerchio fra le gambe .



- a. 0.60 : giuria D
- b. 0.90 : giudice N1 giuria D
- c. 0.00 : giuria D
- d. Niente di tutto questo.

14. Qual è il valore della seguente difficoltà corporea?

Partenza dal suolo, rovesciamento e penché con equilibrio, due rotazioni del cerchio sulla gamba libera.

- a. 0.40
- b. 0.60 c. 0.80
- d. Nessuna delle risposte.



15. Qual è la penalizzazione assegnata ad una ginnasta che ,dopo 3 grandi lanci riprende il cerchio con traiettoria imprecisa con 3 passi-3 volte? Chi assegna la penalità?

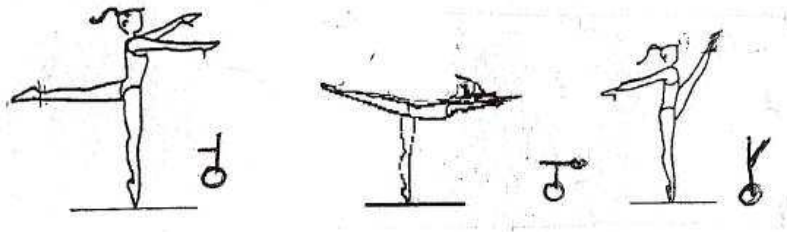
- a. 0.6 giuria E
- b. 0.3 giuria D
- c. 0.90 giuria E
- d. 0.90 giuria D

16. Qual è il valore di questa difficoltà ?



- a. 0.1
- b. 0.3
- c. 0.5
- d. Nessuna delle risposte è corretta.

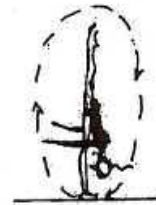
17. In un esercizio con il cerchio, questa difficoltà mista è valida?



- a. No, tutte le difficoltà vengono annullate.
- b. Sì, perché c'è un movimento dell'asse del corpo.
- c. Sì, ma c'è una penalizzazione per varietà insufficiente.
- d. La seconda difficoltà è annullata.

18. A quale gruppo appartiene questa difficoltà?

- a. Souplesse
- b. Pivot
- c. Rotazione
- d. Equilibrio



19. Qual è la penalizzazione di esecuzione applicata per "mancanza di equilibrio" fra il lavoro mano dx/sx con il cerchio?

- a. 0.20
- b. 0.30
- c. 0.50
- d. Nessuna penalità

20. Quante difficoltà di rotazione può contenere un esercizio con il cerchio?

- a. Minimo 1
- b. Massimo 4
- c. Minimo 2 e massimo 4
- d. Nessuna di queste risposte.

PALLA

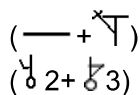
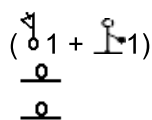
1 Nel momento finale del suo esercizio con la palla, una ginnasta perde la palla e termina il suo esercizio con la musica ma senza palla, che esce di pedana. Quale è la penalità?

- a. 0,70 – del Giudice Esecuzione per perdita alla fine dell’esercizio (nessun contatto)
0,30 – del Giudice Coordinatore per attrezzo che esce di pedana
- b. 0,70 – del Giudice Esecuzione per perdita alla fine dell’esercizio (nessun contatto)
0,00 – del Giudice Coordinatore (l’attrezzo che esce di pedana alla fine dell’esercizio non è penalizzato)
- c. 0,50 – del Giudice Esecuzione per perdita alla fine dell’esercizio (nessun contatto)
0,00 – del Giudice Coordinatore (l’attrezzo che esce di pedana alla fine dell’esercizio non è penalizzato)
- d. 0,50 – del Giudice Esecuzione per perdita alla fine dell’esercizio (nessun contatto)
0,20 – del Giudice Coordinatore per attrezzo che esce di pedana

2. Durante un esercizio con la palla, una ginnasta perde la palla che esce di pedana. Lei rimane all’interno della pedana quando recupera la sua palla. Quale è la penalità?

- a. 0,70 – del Giudice Esecuzione per perdita fuori pedana (indipendentemente dalla distanza)
0,30 – del Giudice Coordinatore per attrezzo che esce di pedana
- b. -0,70 – del Giudice Esecuzione per perdita fuori pedana (indipendentemente dalla distanza)
0,60 – del Giudice Coordinatore per attrezzo che esce di pedana (0,30) + ginnasta che raggiunge fuori pedana (0,30)
- c. 0,70 – del Giudice Esecuzione per perdita fuori pedana (indipendentemente dalla distanza)
0,00 – del Giudice Coordinatore perché la ginnasta resta dentro la pedana
- d. 0,50 – del Giudice Esecuzione per perdita fuori pedana (indipendentemente dalla distanza)
0,20 – del Giudice Coordinatore per attrezzo che esce di pedana

3. In un esercizio con la palla, la ginnasta esegue le seguenti difficoltà corporee:



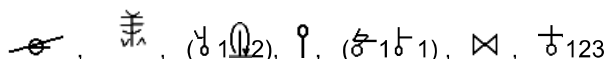
Quale è il numero totale di difficoltà corporee, in questo esercizio?

- a. 11 difficoltà corporee
- b. 5 difficoltà corporee
- c. 7 difficoltà corporee
- d. 8 difficoltà corporee

4. In relazione all’esercizio della domanda #3 sopra, quale è la penalità del giudice D?

- a. 0,50 per più di 9 Difficoltà dichiarate
- b. 0,50 per meno di 6 Difficoltà dichiarate
- c. 0,30 per meno di 2 Difficoltà di ciascun gruppo di movimenti corporei
- d. 0,60 per meno di 2 Difficoltà di ciascun gruppo di movimenti corporei, penalità per ogni Difficoltà mancante

5. In un esercizio con la palla, la ginnasta esegue le seguenti difficoltà corporee:



Quale è il totale delle difficoltà di rotazione in questo esercizio?

- a. 5 Difficoltà di rotazione
- b. 7 Difficoltà di rotazione
- c. 6 Difficoltà di rotazione
- d. 4 Difficoltà di rotazione

6. In relazione all'esercizio della domanda #5, quale è la penalità del giudice D?

- a. 0,30 per più di 4 Difficoltà di ciascun gruppo corporeo, penalità per ciascuna Difficoltà oltre al numero di Difficoltà autorizzate
- b. 0,30 per meno di 2 Difficoltà di ciascun gruppo corporeo, penalità per ciascuna Difficoltà mancante
- c. Solo A
- d. Ambedue, sia A che B

7. In un esercizio con la palla, sulla scheda ufficiale è dichiarato $\text{♯}2$, ma la ginnasta esegue $\text{♯}2$. Come deve procedere la giudice D?

- a. La Difficoltà non è contata; nessuna penalità
- b. La Difficoltà non è contata; 0,30 di penalità per simbolo scorretto
- c. La Difficoltà è valida; 0,30 di penalità per simbolo scorretto
- d. La Difficoltà è valida; nessuna penalità

8 In un esercizio con la palla, nella scheda ufficiale è dichiarata la seguente Difficoltà corporea

Mista: ($\text{♯}1$ $\text{♯}2$). **Durante l'esercizio, la ginnasta esegue:** ($\text{♯}360^\circ + \text{♯}360^\circ$) **Quale è il valore?**

- a. $0,30 + 0,40 = 0,70$
- b. 0,00 perché non ha eseguito ciò che dichiara
- c. $0,30 + 0,40 + \text{collegamento } 0,10 = 0,80$
- d. $0,30 + 0,40 + \text{collegamento } 0,20 = 0,90$

9. In un esercizio con la palla, nella scheda ufficiale è dichiarata la seguente Difficoltà corporea

Mista: ($\text{♯}1$ $\text{♯}2$). **Durante l'esercizio, la ginnasta esegue:** ($\text{♯}320^\circ + \text{♯}720^\circ$). **Quale è il valore?**

- a. 0,00
- b. $0,00 + 0,60 + \text{collegamento } 0,10 = 0,70$
- c. $0,00 + 0,60 + \text{collegamento } 0,00 = 0,60$
- d. $0,00 + 0,40 + \text{collegamento } 0,20 = 0,60$

10. In un esercizio con la palla, nella scheda ufficiale è dichiarata la seguente Difficoltà corporea

Mista: ($\text{♯}1$ $\text{♯}2$). **Durante l'esercizio, la ginnasta esegue:** ($\text{♯}360^\circ + \text{saltello} + \text{♯}360^\circ$) **Quale è il valore?**

- a. 0,00
- b. $0,30 + 0,40 + \text{collegamento } 0,00 = 0,70$
- c. $0,30 + 0,00 + \text{collegamento } 0,00 = 0,30$
- d. $0,30 + 0,00 + \text{collegamento } 0,10 = 0,40$

11. In un esercizio con la palla, nella scheda ufficiale è dichiarata la seguente Difficoltà Multipla di

rotazione: ($\text{♯}2$ $\text{♯}1$). **Durante l'esercizio la ginnasta esegue:** ($360^\circ \text{♯} + 360^\circ \text{♯}$) **Quale è il valore?**

- a. $0,30 + 0,30 + \text{collegamento } 0,10 = 0,70$
- b. $0,30 + 0,30 = 0,60$
- c. $0,30 + 0,30 + \text{collegamento } 0,20 = 0,80$
- d. $0,30 + 0,70 + \text{collegamento } 0,10 = 1,10$

12. In un esercizio con la palla, nella scheda ufficiale è dichiarata la seguente Difficoltà Multipla di rotazione: ($\frac{1}{2} 2 \frac{1}{2}$). Quale è il valore?

- a. $0,30+0,30+0,30$ collegamento $0,10 = 1,00$
- b. $0,30+0,30+0,30$ collegamento $0,20 = 1,10$
- c. $0,30+0,20+0,70$ collegamento $0,10 = 1,30$
- d. $0,30+0,30+0,30 = 0,90$

13 In un esercizio con la palla, la ginnasta esegue correttamente la seguente Difficoltà Mista:

($\overline{T} + \overline{T}$) quante difficoltà corporee sono e quale è il valore di questa Difficoltà mista?

- a. 2 difficoltà corporee/ $0,50+0,40$ +collegamento $0,10 = 1,00$
- b. 2 difficoltà corporee/ $0,50+0,40$ +collegamento $0,00 = 0,90$
- c. 1 difficoltà corporea/ $0,60+0,00$ +collegamento $0,00 = 0,60$
- d. 1 difficoltà corporea/ $0,30+0,00$ +collegamento $0,10 = 0,60$

14. In un esercizio con la palla, la ginnasta dichiara la seguente Difficoltà Mista:

Difficulty	
Value	0.6
($\nabla \overline{T} + \leftrightarrow \overline{T}$)	

Quale è la penalità?

- a. 0,30 del giudice D per valore scorretto di una componente la Difficoltà (Difficoltà Mista)
- b. il salto non è valido perché non è eseguito con un elemento tecnico Fondamentale della palla
- c. Nessuna penalità
- d. 0,30 per simbolo scorretto

15. Una ginnasta esegue la seguente Difficoltà di rotazione con la palla posizionata al dorso: la Difficoltà è valida?




- a. No perché l'"equilibrio instabile" non è un elemento tecnico Fondamentale della palla
- b. No perché ogni attrezzo "schiacciato" non è valido per l'"equilibrio instabile"
- c. Sì perché la palla al dorso durante una rotazione è considerato "equilibrio instabile"
- d. Nessuna risposta di quelle sopra

16. Sulla scheda ufficiale, la ginnasta dichiara le seguenti difficoltà:





$\overline{1}$ (rovesciata avanti)+ $\overline{1}$ (0,50)
 $\overline{2}$ (ruota)+ $\overline{1}$ (0.60)
 $\overline{2}$ (rovesciata avanti)+ $\overline{1}$ (0.6)

- a. nessuna penalità
- b. La ripetizione dello stesso elemento corporeo di rotazione (tecnica differente o posizione di partenza) non è permessa; di conseguenza, la seconda rovesciata avanti deve essere cancellata e si deve considerare solo l'equilibrio $\overline{1}$ (0,50)
- c. La ripetizione dello stesso elemento corporeo di rotazione (tecnica differente o posizione di partenza) non è permessa; di conseguenza, il terzo equilibrio non è valido per intero
- d. 0,30 del giudice D per ripetizione non autorizzata

17. Durante il proprio esercizio con la palla, una ginnasta esegue la Combinazione di passi di danza con i seguenti elementi d'attrezzo . Quale è il valore?

- a. 0,30 per tutte le (sequenze) Combinazioni di passi di danza
- b. 0,40 per 1 elemento tecnico aggiuntivo
- c. 0,00 perché i gruppi dell'attrezzo devono essere differenti
- d. 0,00 perché nessun elemento tecnico Fondamentale della palla

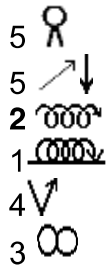
18. Quale tra i seguenti elementi non è un elemento tecnico Fondamentale con la palla?

- a. 
- b. 
- c. 
- d. 


19. il simbolo  con la palla significa:

- a. "rovescio" della palla
- b. figure a otto con "rovescio" con girconduzione del braccio ed ampio movimento del corpo
- c. rotazioni della mano intorno alla palla
- d. rotolamento del corpo sulla palla al suolo





20. In un esercizio con la palla, il giudice D vede quanto segue:



Ci sono penalità?



- a. nessuna penalità
- b. 0,30 per la mancanza di 
- c. 0,50 per assenza di predominanza del gruppo Fondamentale
- d. 0,30 per mancanza di distribuzione equilibrate tra gli elementi del gruppo Fondamentale

21. Quale esempio dei seguenti non è valido come equilibrio instabile con la palla?



- a. 
- b. 
- c. 
- d. 

22. Quale è il valore del seguente salto:  con rotazione completa e busto flesso indietro?

- a. 0,60 (Base 0,20 +0,10 +0,10 per la rotazione di 360° +0,20 per flessione dietro)
- b. 0,50 (Base 0,20+0,10 per la rotazione +0,20 per flessione dietro)
- c. 0,20 (solo la Base: a questo salto non è possibile aggiungere la rotazione o la flessione dietro)
- d. Nessuna risposta di quelle sopra

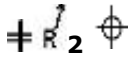
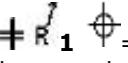
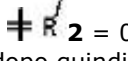
23. Durante l'esercizio con la palla, una ginnasta esegue quanto segue: **Rotolamento della palla al suolo** () , **enjambée** () e **dopo ripresa immediata la palla**. Questa difficoltà è valida?

- a. Sì, perché esegue un elemento dei gruppi tecnici Fondamentali della palla
- b. No, perché non è in contatto con l'attrezzo durante la difficoltà corporea
- c. No, perché bisogna essere al suolo per eseguire questo elemento d'attrezzo
- d. Nessuna risposta di quelle sopra

24. Durante il suo esercizio con la palla, la ginnasta esegue la seguente difficoltà di salto:  durante il volo del salto. Eseguendo un piccolo lancio () senza le mani, arriva al suolo e riprende la palla. Questa difficoltà è valida?

- a. No, perché il piccolo lancio ha 1 solo criterio
- b. No, perché il piccolo lancio deve essere lancio/ripresa
- c. Sì, perché ha un elemento degli Altri gruppi tecnici Fondamentali della palla
- d. Sì, perché ogni elemento tecnico durante una difficoltà è valido se è senza errore esecutivo

25. Una ginnasta esegue un palleggio della palla con il gomito ed ha il tempo di eseguire uno **chainé** prima di riprenderla in una ruota. Quale è il valore di questo Elemento Dinamico con Rotazione?

- a. Dynamic Elements of Rotation must be performed with a large throw; this is not valid
- b.  = 0,40 (lancio senza l'aiuto delle mani, una rotazione sotto il volo, ripresa su una rotazione di corpo con cambio dell'asse durante la ripresa)
- c.  = 0,30 (lancio senza l'aiuto delle mani; una rotazione sotto il volo, la seconda rotazione è dopo, anche se cambia l'asse)
- d.  = 0,20 (lancio senza l'aiuto delle mani; una rotazione sotto il volo, la seconda rotazione è dopo quindi non è valida)

26. Sulla scheda ufficiale del suo esercizio con la palla, una ginnasta dichiara il seguente

Elemento Dinamico con Rotazione: $\text{R} \neq \text{R} \text{ } 3$

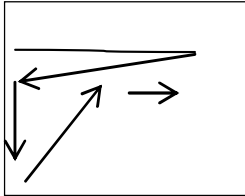
Durante la competizione esegue quanto segue:

Lancio della palla con il piede durante una rovesciata avanti, rovesciata sotto il volo, ripresa ad 1 mano dopo 1 passo, rovesciata.

Adesso quale è il valore dell'Elemento Dinamico con Rotazione?

- a. $\text{R} \neq \text{R} \text{ } 2=0,30$
Lancio senza l'aiuto delle mani, fuori dal campo visivo durante una rotazione, rotazione sotto il volo, ripresa dopo un passo (- 0,10)
- b. $\text{R} \neq \text{R} \text{ } 3=0,50$
Lancio senza l'aiuto delle mani, fuori dal campo visivo durante una rotazione, rotazione sotto il volo, ripresa sulla terza rotazione
- c. $\text{R} \neq \text{R} \text{ } 2=0,40$
Lancio senza l'aiuto delle mani, fuori dal campo visivo durante una rotazione, rotazione sotto il volo, ripresa sulla terza rotazione dopo un passo (- 0,10)
- d. 0.00 perché ha fatto un passo

27. Durante l'esercizio con la palla, la giudice E registra i movimenti della ginnasta in pedana, come qui di seguito. Come deve procedere la giudice Esecuzione?



- a. Nessuna penalità
- b. Penalità 0,30; la pedana non è usata interamente/mancanza di varietà nelle direzioni
- c. Penalità 0,30; mancanza di varietà nelle modalità di spostamento
- d. Penalità 0,30; ginnasta statica

28. In un esercizio con la palla, la giudice Esecuzione registra 3 movimenti con la palla nella mano sinistra. I rimanenti elementi dell'esercizio sono eseguiti con la mano destra. Come deve procedere la giudice Esecuzione?

- a. Nessuna penalità
- b. Penalità 0,10
- c. Penalità 0,30
- d. Penalità 0,50

29. Durante il suo esercizio con la palla, la ginnasta perde la palla ed esegue 4 passi prima di riprenderla e ricominciare. Quali sono le penalità d'Esecuzione?

- a. 0,30 (Perdita) + 0,40 (assenza di armonia tra il ritmo dei movimenti e la musica)
- b. 0,50 (Perdita) + 0,40 (assenza di armonia tra il ritmo dei movimenti e la musica)
- c. 0,70 (Perdita) +0,10 (assenza di armonia tra il ritmo dei movimenti e la musica, una volta)
- d. 0,70 (Perdita)

30. Durante il suo esercizio con la palla, la ginnasta commette i seguenti falli tecnici:

- 2 saltelli durante un pivot fouetté
- Perdita e ripresa dopo 1 passo
- Ginocchio flesso per 4 volte

Quanto è il totale delle penalità tecniche?

- a. 0,70
- b. 1,10
- c. 1,20
- d. 1,30

31. Durante il suo esercizio con la palla, la ginnasta commette i seguenti falli tecnici:

- Palla schiacciata tra il gomito e il corpo
 - rotolamento sul corpo incompleto
 - traiettoria imprecisa e ripresa in volo con 3 o più passi
- Quale è il totale delle penalità tecniche?**

- a. 0,60
- b. 0,70
- c. 0,80
- d. 0,90

32. Durante il suo esercizio con la palla, la ginnasta commette i seguenti falli tecnici:

- Perdita fuori pedana
- Spalle visibilmente alte per 4 volte
- Palla tenuta contro l'avambraccio per 4 volte

Quale è il totale delle penalità tecniche?

- a. 1,0
- b. 1,3
- c. 1,5
- d. 1,7

33. Durante il suo esercizio con la palla, la ginnasta lancia l'attrezzo con il piede e deve rapidamente fare 5 passi lungo la diagonale della pedana, prima che la palla caschi.

Quali sono le penalità dell'Esecuzione per questo errore?

- a. Traiettoria imprecisa (0,10) + Assenza di armonia tra il ritmo del movimento e la musica (0,50) = 0,60
- b. Traiettoria imprecisa (0,30) + Assenza di armonia tra il ritmo del movimento e la musica (0,10) = 0,40
- c. Traiettoria imprecisa (0,30) + assenza di armonia tra il ritmo del movimento e la musica (0,50) + Assenza totale di unità (1,00) = 1,30
- d. Nessuna di queste

34. Durante il suo esercizio con la palla, la ginnasta commette i seguenti falli d'Esecuzione:

- movimenti segmentari, per 2 volte
- ripresa non corretta con l'aiuto del corpo
- Spostamento durante una rotazione

Quale è il totale delle penalità d'Esecuzione?

- a. 0,60
- b. 0,50
- c. 0,40
- d. 0,30

CLAVETTE

1. Quali sono i gruppi corporei fondamentali in un esercizio con le clavette?

- a. rotazioni ed equilibri
- b. salti
- c. salti, equilibri, rotazioni
- d. salti, equilibri, rotazioni, onde

2. Quale penalità si applica se un esercizio alle clavette presenta solo 5 difficoltà d'elementi corpo?

- a. 0,10 p.
- b. 0,20 p.
- c. 0,30 p.
- d. 0,40 p.

3. Quale penalità si applica se un esercizio alle clavette presenta 3 difficoltà d'équilibrio, 2 difficoltà di rotazione e 4 difficoltà di salto ?

- a. 0,30 + 0,30, giudice D
- b. 0,50 : giudice n°1 della giuria D
- c. 0,30 + 0,30 + 0,30: giudice D
- d. nessuna penalità

4. Quale penalità si applica a un esercizio alle clavette che presenta una difficoltà di salto supplementare e una difficoltà di equilibrio mancante e chi assegna la penalità?

- a. 0,30 + 0,30 : giudice D
- b. 0,60 : giudice n°1 della giuria D
- c. 0,30 : giudice D
- d. 0,50 : giudice D

5. Quale è il valore dell'elemento dinamico di rotazione seguente? Grande lancio seguito da 2 chaînéés e 2 tours plongés in avanti seguito immediatamente da una ripresa fuori dal campo visivo dopo il secondo tour plongé?

- a. 0.20
- b. 0.30
- c. 0.40
- d. nessuna di queste risposte

6. Se una ginnasta termina il suo esercizio dopo la musica quando esegue la sua ultima difficoltà, quale è la penalità, chi da questa penalità e la difficoltà è valida?

- a. 0,30, giudice D e la difficoltà è valida
- b. 0,50, giudice D e la difficoltà è valida
- c. 0,50, giudice E e la difficoltà non è valida
- d. nessuna penalità



7. Alla fine del suo esercizio, la ginnasta esegue un Elemento Dinamico con Rotazione e perde ambedue le clavette: una esce di pedana. Quale è la penalità totale?

- a. 0,30, giudice Coordinatore
- b. 0,70, giudice Esecuzione + 0,30, giudice Coordinatore
- c. 0,70, giudice Esecuzione
- d. 0,80, giudice Esecuzione

8. Quale è la penalità per movimenti irregolari durante i moulínets?

- a. 0,10, giudice Esecuzione
- b. 0,20, giudice Esecuzione
- c. 0,10, giudice Esecuzione
- d. Nessuna di quelle sopra

9. Quale è il simbolo della Combinazione di Passi di Danza?

- a. 
- b. 
- c. **M**
- d. Nessuna di quelle sopra

10. Cercando di riprendere le clavette dopo un grande lancio, la ginnasta le recupera con "traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1-2 passi". Quale è la penalità e chi la applica?

- a. 0.1 giudice E
- b. 0.3 giudice D
- c. 0.3 giudice E
- d. 0.5 giudice D

11. Quale affermazione è corretta?

- a. In un esercizio con le clavette, una ginnasta può eseguire 6 Elementi Dinamici con Rotazione
- b. In un esercizio con le clavette, una ginnasta non può ripetere alcuna difficoltà isolata, mista o multipla
- c. In un esercizio con le clavette, una ginnasta può ripetere la difficoltà una volta come isolata e una volta come mista
- d. Nessuna di quelle sopra è corretta





12. Tra queste affermazioni, quale non è corretta?

- a. Ciascuna delle componenti di una difficoltà mista conta per 1 difficoltà
- b. Il collegamento della difficoltà mista si effettua senza passi intermedi (\wedge) o senza appoggio sul tallone (T), in caso di rotazione (\odot) sia con pliè relevè o da relevè a piede piatto o su altra parte del corpo
- c. Collegamento senza interruzione: 0.10 p.
- d. 2, o più, difficoltà identiche o differenti dello stesso gruppo d'elementi corporei o di gruppi differenti d'elementi corporei





13. Tra queste affermazioni, quale è corretta? Una difficoltà corporea è valida se è eseguita senza uno o più degli errori tecnici seguenti:

- a. grave alterazione delle caratteristiche di base specifiche di ciascun gruppo di elementi corporeo
- b. Rotazioni: tutte le rotazioni effettuate dopo un saltello o scivolamento (fallo) non saranno valide. Solo le rotazioni effettuate prima del fallo saranno valide
- c. Perdita dell'attrezzo durante la difficoltà, che sia di 1 o 2 clavette
- d. Perdita d'equilibrio durante la difficoltà con movimento supplementare con spostamento; attrezzo statico

14. Quale è il simbolo per una serie di piccoli giri con ambedue le clavette?

- a. 
- b. 
- c. 
- d. 

15. Quale è il simbolo per una serie di rotolamenti di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo?

- a. 
- b. 
- c. 
- d. 



16. In un esercizio una ginnasta esegue un equilibrio con le clavette in una posizione di equilibrio instabile fra le gambe; la difficoltà è valida? Se no, quale è la penalità e chi la dà?

- a. Difficoltà valida, nessuna penalità
- b. Difficoltà non valida, attrezzo statico penalità del giudice D di 0,30
- c. Difficoltà non valida, attrezzo statico penalità del giudice E di 0,30
- d. Nessuna delle risposte sopra è corretta

17. Quale è il valore di questa difficoltà ?

- a. 0,10
- b. 0,20
- c. 0,30
- d. 0,50

18. In un esercizio con le clavette, questa difficoltà mista è valida? E ciascuna difficoltà può essere ripetuta separatamente?



- a. No; tutta la difficoltà Mista è cancellata così come è
- b. Sì, l'intera difficoltà Mista è valida, ma ciascuna forma non può essere ripetuta separatamente
- c. Sì, l'intera difficoltà Mista è valida, ma ciascuna forma può essere ripetuta separatamente
- d. La seconda difficoltà è cancellata ed è cancellato anche 0,10 per il collegamento

19. In un esercizio con le clavette, è possibile avere le seguenti difficoltà?



Equilibrio  **e equilibrio Fouetté**



che contiene lo stesso



(gamba all'orizzontale)

- a. No; perché c'è una ripetizione della forma
- b. Sì, perché sono difficoltà differenti
- c. Il primo equilibrio è contato il secondo è cancellato
- d. Tutte le domande sopra sono corrette

20. Tra queste affermazioni, quale è corretta se un simbolo è scritto in maniera scorretta?

- a. La difficoltà non viene contato e non c'è penalità
- b. La difficoltà è contato con 0.1 p. di penalità assegnato dalla giudice D
- c. La difficoltà è contato e non c'è penalità .
- d. Tutte le risposte suddette sono sbagliate

21. Quale affermazione è corretta: in un esercizio, una delle clavette si rompe nell'ultima parte dell'esercizio?

- a. La ginnasta ha il diritto di ricominciare l'esercizio di nuovo
- b. La ginnasta può usare l'attrezzo di riserva e sarà penalizzata solo per le conseguenze
- c. La ginnasta può continuare la sua ultima parte con l'attrezzo rotto
- d. L'esercizio sarà valutato fino al momento della rottura dell'attrezzo





22. Una ginnasta commette i seguenti errori durante l'esercizio con le clavette:
 - Assenza di unità tra la musica e la composizione dell'esercizio durante una parte dell'esercizio
 - Due volte: assenza di armonia tra il ritmo e il carattere della musica e i movimenti
 - Arrivo pesante da un salto
 - Caduta delle clavette: la 1^a clavetta è ripresa immediatamente, la 2^a dopo 2 passi
 Quale la penalità totale della giudice E?

- a. 1,00
- b. 1,30
- c. 1,10
- d. 1,20





23. Una ginnasta commette i seguenti errori durante l'esercizio con le clavette:
 - Mancanza di precisione nei piani di lavoro delle clavette durante i movimenti asimmetrici
 - Saltelli durante una rotazione
 - Braccia troppo aperte durante moulinets

- a. 0,40
- b. 0,30
- c. 0,50
- d. Tutte le risposte sopra sono scorrette

24. Quale dei seguenti movimenti non è tipico delle clavette e di conseguenza non deve essere eseguito identico durante l'esercizio?

- a. 
- b. 
- c. 
- d. 





25. Quale dei seguenti movimenti non è tipico delle clavette e di conseguenza non deve essere eseguito identico durante l'esercizio?

- a. 
- b. 
- c. 
- d. 





26. Una ginnasta commette i seguenti errori durante l'esercizio con le clavette:
 - Perdita delle due clavette e ripresa immediata
 - Perdita di ambedue le clavette e ripresa dopo 4 passi

- a. 0,30
- b. 0,50
- c. 0,80
- d. 1,00

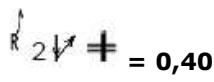
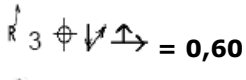
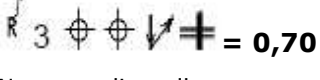
27. Quale delle seguenti difficoltà ha valore 0,40?


- a. 
- b. 
- c. 
- d. 

28. Quale delle seguenti difficoltà ha valore 0,20?

- a. 
- b. 
- c. 
- d. 

29. Quali sono i simboli e i valori del seguente Elemento Dinamico di Rotazione: lancio di due clavette, 2 rovesciate avanti, e rilancio di 1 clavetta durante una ruota e ripresa delle clavette al suolo con una ripresa mista

- a.  = 0,40
- b.  = 0,60
- c.  = 0,70
- d. Nessuna di quelle sopra

30. Una ginnasta lancia ambedue le clavette, esegue un salto a boucle , riprende una delle clavette durante il salto e la seconda cade al suolo e la ginnasta la riprende immediatamente. Quale è la penalità, chi la dà e la difficoltà è valida o no?

- a. 0,30, Giudice E, difficoltà non valida
- b. 0,10, Giudice E, difficoltà non valida
- c. 0,30, Giudice D, difficoltà valida
- d. 0,30, Giudice E, difficoltà valida

NASTRO

1. Qual è la penalità assegnata dalla giudice coordinatrice?

- a) 0.10 – Il nastro esce dal limite della pedana senza toccare il suolo
- b) 0.10 – Il nastro esce dal limite della pedana toccando il suolo
- c) 0.20 – Se la ginnasta perde il nastro all'ultimo momento e questo esce dalla pedana quando l'esercizio e la musica sono terminati
- d) Nessuna di queste risposte

2. Quale affermazione è corretta?

Durante un lancio la ginnasta sbaglia e il nastro esce di pedana

- a. L'uso del nastro di riserva è permesso
- b. La ginnasta può usare solo il nastro di riserva che le ha dato l'allenatrice
- c. Non è permesso usare il nastro di riserva
- d. Nessuna penalità per nastro che esce di pedana

3. Quale delle seguenti risposte è corretta?

Se il nastro cade ed esce di pedana la ginnasta usa l'attrezzo di riserva, sarà applicata la penalità;

- a. 0,50 – del Giudice Esecuzione per perdita del nastro, indipendentemente da quanto lontano sia la ginnasta dall'attrezzo di riserva
0,30 – del Giudice Coordinatore per attrezzo che esce di pedana
- b. 0,70 – del Giudice Esecuzione per perdita del nastro, indipendentemente da quanto lontano sia la ginnasta dall'attrezzo di riserva
Nessuna penalità - del Giudice Coordinatore
- c. 0,70 – del Giudice Esecuzione per perdita del nastro, indipendentemente da quanto lontano sia la ginnasta dall'attrezzo di riserva
0,30 - Nessuna penalità del Giudice Coordinatore
- d. Nessuna di queste risposte

4. Tra queste affermazioni, quale non è corretta?

Se il nastro rimane appeso alle travi del soffitto :

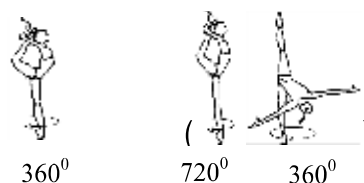
- a) La ginnasta può ricominciare il suo esercizio
- b) La ginnasta non può ricominciare il suo esercizio
- c) La ginnasta non è penalizzata per il nastro appeso alle travi del soffitto
- d) La ginnasta è penalizzata per le conseguenze dei differenti errori tecnici

5. Quante Difficoltà di Salto devono esserci in un esercizio con il nastro?

- a. Minimo 4
- b. Minimo 2 Massimo 4
- c. Minimo 1
- d. Nessuna di queste risposte

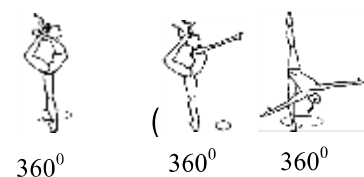
6. In un esercizio con il nastro la ginnasta esegue le Difficoltà in questo ordine. È possibile?

- a Sì
- b No, ambedue sono cancellate
- c Prima difficoltà di Rotazione – Sì
Seconda difficoltà di Rotazione – cancellato primo Pivot
- d Prima difficoltà di Rotazione – Sì
Seconda difficoltà di Rotazione – cancellati il primo Pivot e 0,10 per il collegamento



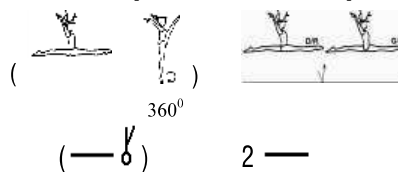
7. In un esercizio con il nastro la ginnasta esegue le Difficoltà in questo ordine. È possibile?

- a Sì
- b No, ambedue sono cancellate
- c Prima difficoltà di Rotazione – Sì
Seconda difficoltà di Rotazione – cancellato primo Pivot
- d Prima difficoltà di Rotazione – Sì
Seconda difficoltà di Rotazione – cancellati il primo Pivot e 0,10 per il collegamento



8. In un esercizio con il nastro la ginnasta esegue le Difficoltà in questo ordine. È possibile?

- a No
- b Sì
- c Sì, ma c'è una penalità per varietà insufficiente
- d La seconda Difficoltà è cancellata



9. Tra le affermazioni seguenti, quale non è corretta?

Difficoltà con rotazione multipla (pivots):

- a) Tutti i pivots contano per 1 difficoltà
- b) Ogni componente conta per 1 difficoltà
- c) Ciò significa 2 rotazioni o più con forme differenti
- d) Nessun bonus per il collegamento

10. In un esercizio con il nastro la ginnasta esegue Pivot Fouetté in questo ordine.

$(\overset{+}{\circ}122)$ e $(\overset{+}{\circ}22)$ È possibile?

- a. Sì
- b. No, ambedue sono cancellate
- c. Sì, ma c'è una penalità per varietà insufficiente
- d. La seconda difficoltà di pivot è cancellata

11. In un esercizio con il nastro la ginnasta esegue Pivot Fouetté in questo ordine.

$(\overset{+}{\circ}12\overset{+}{\circ}11)$ e $(\overset{+}{\circ}22)$ e $(\overset{+}{\circ}11)$ È possibile?

- a. Sì
- b. No, la prima difficoltà di pivot è cancellata
- c. No, la seconda difficoltà di pivot è cancellata
- d. No, la seconda e la terza difficoltà di pivot sono cancellate

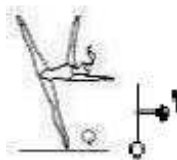
12. Tra le affermazioni seguenti, quale non è corretta?

- a) Difficoltà con rotazione multipla (pivots) = 2 rotazioni o più di forma differente
- b) Ogni forma inclusa nel pivot deve avere una rotazione di almeno 360
- c) Il passaggio da una forma all'altra durante i pivots si deve effettuare nella maniera più diretta possibile
- d) Nessuna di queste risposte non è corretta

13. Quale è il valore della seguente difficoltà corporea?





Pivot in planche laterale con grand ècart, senza aiuto effettuato con una grande circonduzione del nastro

- a 0,50
- b 0,40
- c 0,00
- d Nessuna di queste risposte







14. Quale è il simbolo per il seguente movimento dell'attrezzo?





- Rotolamento della bacchetta del nastro su una parte del corpo

- a 
- b 
- c 
- d 

15. Quale dei seguenti movimenti non è un gruppo tecnico Fondamentale specifico del Nastro?

- a 
- b 
- c 
- d 

16. Quale dei seguenti movimenti non appartiene agli altri gruppi tecnici d'attrezzo del Nastro?

- a 
- b 
- c 
- d 

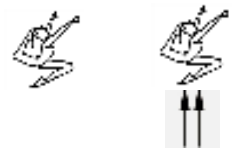
17. A quale gruppo tecnico (fondamentale o altro) il movimento tecnico seguente con il nastro appartiene ?

- serie (minimo 3) di piccoli giri


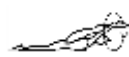


- a) Fondamentale
- b) Altri
- c) Non è specifico del nastro
- d) Tutte le risposte sono errate

18. È possibile in un esercizio con il nastro eseguire dei salti biche à boucle con stacco ad 1 piede e dopo stacco a 2 piedi con movimenti tecnici Fondamentali di attrezzo?

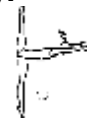
- a) Sì, il valore dei salti è lo stesso e sono considerati come salti differenti
- b) Sì, il valore dei salti è differente e sono considerati come salti differenti
- c) No, ambedue i salti sono cancellati; il valore dei salti è differente e sono considerati come salti uguali
- d) No, il secondo salto sarà cancellato; il valore dei salti è uguale e sono considerati come salti uguali



19. Tra le rotazioni seguenti (3600), quale è una difficoltà di 0.30 punti?

- a) 
- b) 
- c) 
- d) 

20. Quali sono i valori delle seguenti difficoltà di Rotazione (360°)?



a	0,30	0,10	0,40	0,50
b	0,30	0,10	0,50	0,50
c	0,30	0,30	0,40	0,50
d	0,30	0,30	0,40	0,40

21. Quali sono i valori delle seguenti difficoltà di Rotazione?



360°



(360° + 360°)



360° + 720°



720° + 360°

a	0,30	0,40	1,10	1,20
b	0,30	0,20	0,80	0,90
c	0,30	0,30	0,90	1,00
d	0,30	0,30	1,00	1,30

22. La ginnasta effettua dei passi di danza folkloristica realizzati in continuità per 8 secondi con grande spostamento e grande lancio del nastro.

Quale è il valore di questa combinazione di passi di Danza S → ?

- a) 0.50
- b) 0.30
- c) 0.10
- d) 0.00

23. Quale è il valore del seguente Elemento Dinamico con Rotazione (R)?

Grande lancio a boomerang del nastro, 1 chainée 1 capovolta e la ginnasta riprende la bacchetta del nastro al suolo



- a. 0,00
- b. 0,10
- c. 0,20
- d. 0,30

24. Quale è il totale delle penalità?

Durante un esercizio con il nastro la ginnasta commette i seguenti errori:

- Nodo del nastro con interruzione dell'esercizio
- Slittamento del piede durante 2 rotazioni
- Assenza di unità tra la musica e la composizione dell'esercizio durante una parte dell'esercizio
- Arrivo pesante in un elemento pre-acrobatico

- a. 1,20
- b. 1,10
- c. 1,00
- d. 0,90

25. Quale è il totale delle penalità?

Durante un esercizio con il nastro la ginnasta commette i seguenti errori:

- Spirali e Serpentine insufficientemente serrati durante tutto l'esercizio
- Per 3 volte la coda del nastro rimane al suolo durante un lancio
- Assenza di espressività del corpo e del viso per la maggior parte dell'esercizio

- a. 0,70
- b. 0,80
- c. 1,00
- d. 1,60

26. In un esercizio con il nastro la ginnasta esegue un pivot Cosacco di 1440° e durante l'ultima rotazione perde l'equilibrio cadendo.



Quale è il valore della Difficoltà di pivot e quale è la penalità di esecuzione?

- a. D 0,60 – E 0,70
- b. D 0,60 – E 0,50
- c. D 0,40 – E 0,70
- d. D 0,00 – E 0,70

27. In un esercizio con il nastro la ginnasta esegue una rotazione in penchée di 1080°



l'ultima rotazione non è completa e la ginnasta finisce l'elemento con 1 passo
Quale è il valore della Difficoltà di rotazione e quale è la penalità di esecuzione?

- a. D 0,80 – E 0,30
- b. D 0,60 – E 0,30
- c. D 0,80 – E 0,10
- d. D 0,00 – E 0,30

28. Quale è il valore degli elementi dinamici di rotazione e lancio seguenti (R^{\uparrow})?

- Lancio del nastro senza le mani e senza controllo visivo durante il tour plongé in avanti, 2 capovolte, ripresa con i piedi in posizione couchée al suolo

- a) 0,40
- b) 0,50
- c) 0,60
- d) p,70



29. Quale è la penalità per "Mancanza di equilibrio nel lavoro mano destra/sinistra in un esercizio con il nastro"?

- a. 0,10
- b. 0,20
- c. 0,30
- d. 0,50

30. Quale è la penalità totale?

Durante l'esercizio al nastro la ginnasta commette i seguenti falli:

- Perdita del nastro alla fine dell'esercizio (senza contatto)
- Alterazione del disegno del nastro 2 volte
- Arrotolamento involontario attorno alla gamba con interruzione dell'esercizio
- Perdita d'equilibrio: movimento supplementare con spostamento
- L'asse del corpo non è verticale e la rotazione termina con 1 passo

- a) 1.40
- b) 1.50
- c) 1.60
- d) 1.80

SQUADRA

1. Disposizione della Squadra in pedana effettuata con accompagnamento musicale

- a 0.50 Giudice Coordinatore
- b 0.20 Giudice Coordinatore
- c 0.50 Giudice Esecuzione
- d Nessuna di queste risposte è corretta

2. All' inizio dell' esercizio una ginnasta resta senza attrezzo per più di 4 secondi

- a 0.30 Giudice Coordinatore
- b 0.30 Giudice Esecuzione
- c 0.50 Giudice Esecuzione
- d Nessuna di queste risposte è corretta

3. Alla fine dell' esercizio l' attrezzo di una ginnasta si rompe e la ginnasta termina l' esercizio con l' attrezzo rotto

- a 0.30 Giudice Esecuzione
- b 0.70 Giudice Esecuzione
- c 0.30 Giudice Coordinatore
- d 0.70 Giudice Coordinatore

4. Nella posizione finale dell' esercizio più ginnaste non sono in contatto con l' attrezzo .

- a 0.30 Giudice Esecuzione
- b 0.50 Giudice Coordinatore
- c 0.30 Giudice Coordinatore
- d Alcuna penalità

5. Qual' è la penalità totale per l' assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell' esercizio, in ragione di una perdita d' attrezzo ?

- a 0.30
- b 0.80
- c 1.00
- d 0.50

6. Alla fine dell' esercizio un' attrezzo cade fuori di pedana e una ginnasta termina l' esercizio fuori di pedana

- a 0.50 (Giudice Esecuzione) + 0.30+0.30 (Giudice Coordinatore)
- b 0.70 (Giudice Esecuzione) + 0.30+0.30 (Giudice Coordinatore)
- c 0.70 + 0.30 (Giudice esecuzione) + 0.30 (Giudice Coordinatore)
- d Nessuna di queste risposte è corretta

7. Qual' è la penalità per la Squadra che dichiara sulla fiche ufficiale 11 Difficoltà di cui 6 di scambio?

- a. 0.50 + 0.50
- b. 0.50
- c. 0.50 + 0.30
- d Nessuna di queste risposte è corretta

8. Il valore di una difficoltà sulla Fiche è scorretto : che penalità si applica ?

- a. 0.20
- b. 0.50
- c. 0.30
- d Alcuna penalità

9. Durante una Difficoltà d' Equilibrio 3 Ginnaste non fissano la forma e 2 ginnaste fanno un movimento supplementare senza spostamento

- a 0.00 il valore della difficoltà + 0.10 + 0.20 le penalità di esecuzione
- b Difficoltà valida + 0.10 + 0.20 le penalità di esecuzione
- c 0.00 il valore della difficoltà + 0.30 + 0.20 le penalità di esecuzione
- d Difficoltà valida + 0.30 + 0.20 le penalità di esecuzione

10. Durante uno scambio, dopo una collisione tra 2 attrezzi una ginnasta recupera il suo attrezzo dopo aver fatto 3 passi e l'altra ginnasta dopo un passo. Qual è la penalità totale

- a 0.70
- b 1.00 (0.50 + 0.30 + 0.10 + 0.10)
- c 0.90
- d Nessuna di queste risposte è corretta

11. Durante uno scambio con 3 palle e 2 cerchi le 5 ginnaste lanciano il loro attrezzo durante un elemento corporea a una distanza di 6 m; 3 ginnaste recuperano l'attrezzo delle compagne, al suolo e 2 ginnaste lo recuperano senza l'aiuto delle mani, dopo un elemento di rotazione. Qual è il valore di questo scambio?

- a 0.40
- b 0.50
- c 0.30
- d 0.60

12. Durante uno scambio, una ginnasta non esegue né l'elemento corporea al momento del lancio, né la ripresa senza l'aiuto delle mani. Qual è il valore totale dello scambio?

- a 0.20
- b 0.30
- c 0.00
- d Nessuna di queste risposte è corretta

13. Durante uno scambio con 5 palle tutte le ginnaste lanciano e riprendono l'attrezzo con un elemento corporea, ma 3 ginnaste lanciano il loro attrezzo senza l'aiuto delle mani e 2 ginnaste riprendono l'attrezzo delle compagne con due mani. Qual è il valore dello scambio?

- a 0.20
- b 0.30
- c 0.00
- d Nessuna di queste risposte è corretta

14. Qual' è la penalità per la Squadra che dichiara 11 Difficoltà di cui 4 difficoltà con scambio realizzate due con la ripresa al suolo e 2 con la distanza di 6 m. ?

- a $0.50 + 0.30 + 0.30$
- b $0.50 + 0.30$
- c $0.50 + 0.50 + 0.30$
- d. Nessuna di queste risposte è corretta

15. Durante una Collaborazione una ginnasta resta senza attrezzo per più di 4 secondi

- a 0.30 Giudice Esecuzione + 0.00 il valore della Collaborazione (Giudice Difficoltà)
- b 0.30 Giudice Difficoltà
- c 0.30 Giudice Esecuzione
- d Nessuna di queste risposte è corretta

16. Durante una Collaborazione una ginnasta riprende l' attrezzo inviato da una compagna, dopo 2 passi

- a Collaborazione valida e penalità di esecuzione
- b Collaborazione non valida e penalità di esecuzione
- c Collaborazione valida senza penalità di esecuzione
- d Collaborazione non valida senza penalità di esecuzione

17. Qual' è il valore della Collaborazione seguente ? Lancio di 2 attrezzi da parte di una ginnasta sollevata dalle 4 compagne e ripresa di un attrezzo dopo aver effettuato (con l' aiuto delle compagne) un elemento di rotazione del corpo sotto il volo dell' attrezzo con perdita del controllo visivo dell' attrezzo stesso.

- a $0.20 + 0.20$
- b $0.20 + 0.30$
- c $0.30 + 0.30$
- d Nessuna di queste risposte è corretta

18. Durante una Collaborazione 2 ginnaste lanciano il proprio attrezzo e al di sotto del tempo di volo eseguono un rovesciamento in appoggio su 2 compagne, con la perdita del controllo visivo con gli attrezzi stessi . Indi riprendono gli attrezzi inviati dalle compagne . Qual' è il valore della Collaborazione?

- a 0.20
- b 0.30
- c 0.40
- d Nessuna di queste risposte è corretta.

- 19. In un esercizio con 5 funi , una ginnasta è portata in appoggio sulle corde da 2 compagne durante 3 passi . Qual' è la penalità ? E la Collaborazione è valida ?**
- a 0.30 Giudice Difficoltà - Si
 - b 0.30 Giudice esecuzione - No
 - c 0.30 Giudice Esecuzione - SI
 - d Nessuna di queste risposte è corretta
- 20. Tutte le ginnaste eseguono nello stesso tempo un elemento pre-acrobatico di rovesciamento e una delle ginnaste esegue l' elemento con arresto nella posizione verticale . Qual' è la penalità ?**
- a 0,50
 - b 0.30
 - c 0.50
 - d 0.30
- 21. Durante uno spostamento delle ginnaste che eseguono una serie di salti , c' è un' imprecisione nella direzione dello spostamento e 3 ginnaste non mantengono l' ampiezza della forma del salto . Quali sono le penalità ?**
- a $0.10 + 0.30$
 - b $0.10 + 0.10$
 - c $0.30 + 0.10$
 - d Nessuna di queste risposte è corretta
- 22. In un esercizio con 3 cerchi e 2 nastri , le ginnaste lanciano il loro attrezzo. Indi 2 ginnaste riprendono I cerchi con il contatto del braccio , 1 ginnasta riprende il cerchio dopo 2 passi e 2 ginnaste eseguono un avvolgimento involontario del nastro intorno al corpo con interruzione dell' esercizio. Qual' il valore totale della penalità ?**
- a 1.00
 - b 1.20
 - c 1.10
 - d 0.70
- 23. Durante un salto a carico di 3 ginnaste: mancanza di sincronizzazione nella velocità e posizione scorretta della gamba Quali sono le penalità? ?**
- a $0.10 + 0.10$
 - b $0.30 + 0.30$
 - c $0.10 + 0.30$
 - d $0.30 + 0.10$

24. Durante l' esercizio con 5 nastri, si forma un nodo nel nastro di 2 ginnaste. Queste lo sciolgono e proseguono l'esercizio dopo un' interruzione dell' esercizio stesso . Quali sono le penalità di esecuzione?

- a. $0.30 + 0.30$
- b. $0.10 + 0.10$
- c. $0.50 + 0.50$
- d. Nessuna di queste risposte è corretta

25. Mancanza totale di varietà nel lavoro collettivo e arresto prolungato nella formazione. Quali sono le penalità ?

- a. $0.10 + 0.30$
- b. $0.30 + 0.10$
- c. $0.50 + 0.30$
- d. Nessuna di queste risposte è corretta