TRAMPOLINO ELASTICO

(T.E.)

PROGRAMMI TECNICI 2019

GOLD E SILVER

CATEGORIA/FASCIA: ALLIEVI A1 – (8-9-10 anni)

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi non può superare 1,5 punti.

Esigenze per il primo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi di cui:
  - Un (1) elemento con arrivo in posizione di pancia
  - Un (1) elemento con arrivo in posizione di schiena

Esigenze per il secondo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi di cui almeno 3 devono differire da quelli eseguiti nel primo esercizio.

CATEGORIA/FASCIA: ALLIEVI A2 (11-12 anni)

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi non può superare 1,5 punti.

Esigenze per il primo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi, di cui almeno 2 con minimo 270° di rotazione, che comprendano:
  - Un (1) elemento arrivo in posizione di pancia
  - Un (1) elemento con arrivo in posizione di schiena

Esigenze per il secondo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi di cui almeno 3 devono differire da quelli eseguiti nel primo esercizio

CATEGORIA/FASCIA: JUNIOR J1 (13-14 anni) e J2 (15-16 anni)

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi non può superare 1,7 punti per la fascia J1 e 1,8 per la J2.

Esigenze per il primo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi che comprendano:
  - Un (1) elemento con almeno 270° di rotazione e arrivo in posizione di pancia o di schiena
  - Un (1) elemento con almeno 450° di rotazione e partenza dalla posizione di pancia o schiena
  - Un (1) elemento con almeno 360° di rotazione e 180° di avvitamento (barani)

CATEGORIA/FASCIA: JUNIOR J1 (13-14 anni) e J2 (15-16 anni)

Esigenze secondo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi di cui:
  - almeno 3 con minimo 270° di rotazione
  - almeno 3 differenti rispetto a quelli eseguiti nel primo esercizio

CATEGORIA/FASCIA: SENIOR (17 anni e +)

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi non può superare 1,8 punti.

Esigenze primo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi, di cui almeno 6 con minimo 270° di rotazione

Esigenze secondo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi di cui:
  - almeno 4 differenti rispetto a quelli eseguiti nel primo esercizio

CATEGORIA/FASCIA: ALLIEVI A1 (8-9-10 anni)

Un solo esercizio libero composto da 10 elementi diversi che, singolarmente, non possono avere un valore di difficoltà superiore a 1,5 punti.

CATEGORIA/FASCIA: ALLIEVI A2 (11-12 anni)

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi non può superare 1,5 punti. Non sono ammessi salti tripli e quadrupli.

Esigenze primo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi, di cui almeno 8 con minimo 270° di rotazione, che comprendano:
  - Un (1) elemento con arrivo in posizione di pancia
  - Un (1) elemento con arrivo in posizione di schiena
  - Un (1) elemento con 360° di rotazione ed almeno 360° di avvitamento

Non è possibile soddisfare più di un'esigenza combinandole in un solo elemento: devono essere soddisfatte con elementi separati.
(REQUISITI WAGC)

Esigenze secondo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi

CATEGORIA/FASCIA: JUNIOR J1 (13-14 anni)

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi non può superare 1,7 punti e non sono ammessi salti quadrupli.

Esigenze primo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi, di cui almeno 9 con minimo 270° di rotazione, che comprendano:
  - Un (1) elemento con arrivo di pancia oppure di schiena
  - Un (1) elemento che parte dalla posizione di pancia o di schiena in combinazione con l'esigenza precedente
  - Un (1) salto doppio in avanti oppure indietro con oppure senza avvitamenti
  - Un (1) elemento con almeno 540° di avvitamento e minimo 360° di rotazione sull'asse trasversale

Non è possibile soddisfare più di un'esigenza combinandole in un solo elemento: devono essere soddisfatte con elementi separati.
(REQUISITI WAGC)

Esigenze secondo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi

CATEGORIA/FASCIA: JUNIOR J2 (15-16 anni)

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi non può superare 1,8 punti e non sono ammessi salti quadrupli.

Esigenze primo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi, di cui almeno 9 con minimo 270° di rotazione, che comprendano:
  - Un (1) elemento con arrivo di pancia oppure di schiena
  - Un (1) elemento che parte dalla posizione di pancia o di schiena in combinazione con l'esigenza No. 1
  - Un (1) salto doppio in avanti oppure indietro con oppure senza avvitamenti
  - Un (1) elemento con almeno 540° di avvitamento e minimo 360° di rotazione sull'asse trasversale

Non è possibile soddisfare più di un'esigenza combinandole in un solo elemento: devono essere soddisfatte con elementi separati.
(REQUISITI WAGC)

Esigenze secondo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi

CATEGORIA/FASCIA: SENIOR (17 anni e +)

Due esercizi con esigenze specifiche.

Esigenze primo esercizio (FIG A)

1. 10 elementi diversi, ognuno con almeno 270° di rotazione
2. Quattro (4) elementi, da contrassegnare con un asterisco (*) sulla carta gara. Per questi elementi si calcolerà il punteggio della difficoltà. Il punteggio della difficoltà sarà aggiunto a quello per l'esecuzione al fine di determinare il punteggio totale della prima routine.
3. Nessuno di questi quattro (4) elementi può essere ripetuto nella seconda routine del round di qualificazione altrimenti la difficoltà non sarà contata.
4. Nel caso uno o più degli elementi contrassegnati per il conteggio della difficoltà vengano sostituiti verrà considerata comunque la difficoltà degli elementi eseguiti nella posizione contrassegnata dall'asterisco.

Esigenze secondo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi

Campionato Nazionale Assoluto Individuale	TE Gold

CATEGORIA/FASCIA:
JUNIOR J1 (13-14 anni)
JUNIOR J2 (15-16 anni)
SENIOR (17 anni e +)

Due esercizi con esigenze specifiche.

Esigenze primo esercizio (FIG A)

1. 10 elementi diversi, ognuno con almeno 270° di rotazione
2. Quattro (4) elementi, da contrassegnare con un asterisco (*) sulla carta gara. Per questi elementi si calcolerà il punteggio della difficoltà. Il punteggio della difficoltà sarà aggiunto a quello per l'esecuzione al fine di determinare il punteggio totale della prima routine.
3. Nessuno di questi quattro (4) elementi può essere ripetuto nella seconda routine del round di qualificazione altrimenti la difficoltà non sarà contata.
4. Nel caso uno o più degli elementi contrassegnati per il conteggio della difficoltà vengano sostituiti verrà considerata comunque la difficoltà degli elementi eseguiti nella posizione contrassegnata dall'asterisco.

Esigenze secondo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi

TE
Gold

NOTE VALIDE PER TUTTE LE CATEGORIE/FASCE E TUTTE LE TIPOLOGIE DI GARA:

- ✓ In caso di ripetizione di un elemento nel primo esercizio ci sarà una penalità di punti 2,0 dal totale; nel secondo esercizio la difficoltà dell'elemento ripetuto verrà considerata una sola volta.

- ✓ La penalità per ogni esigenza mancante, sia nel primo che nel secondo esercizio, è di punti 2,0 dal totale

- ✓ Le esigenze vanno marcate sulla carta di gara con un asterisco (*)

Riepilogo dei massimi di difficoltà per singolo elemento per categoria/fascia, valide per tutte le gare Gold ad eccezione dei Campionati Assoluti

ALLIEVI	**JUN 1° FASCIA**	**JUN 2° FASCIA**
8 - 12 anni	13-14 anni	15-16 anni
1.5 pt	1.7 pt	1.8 pt

Per tutte le informazioni riguardanti le specifiche gare, vedi "Norme Tecniche 2019"

Campionato Individuale Campionato Serie "D" Squadre	TE Silver

- Per tutte le categorie sono previsti tre esercizi:
  - 10 candele a tempo, uguale per tutte le categorie
  - Esercizio obbligatorio a scelta tra quelli disponibili per le diverse categorie
  - Esercizio libero con limiti di difficoltà in base alla categoria
- Gli esercizi obbligatori, a seconda del livello scelto, possono dare diritto a dei bonus

1° ESERCIZIO - "CANDELE A TEMPO"

CATEGORIA: TUTTE

10 candele a tempo

2° ESERCIZIO - "OBBLIGATORIO"

CATEGORIA: ALLIEVI (8-12 anni)

ESERCIZIO 1	ESERCIZIO 2 1 punto di bonus	ESERCIZIO 3 2 punti di bonus
1. ½ seduto	1. ½ seduto	1. caduta prona (pancia)
2. in piedi	2. in piedi	2. in piedi
3. carpio divaricato	3. carpio divaricato	3. raggruppato
4. ½ avvitamento (asse long)	4. ½ avvitamento (asse long)	4. ½ avvitamento (asse long)
5. carpio unito	5. seduto	5. carpiato unito
6. seduto	6. ½ seduto	6. seduto
7. ½ seduto	7. ½ in piedi	7. ½ seduto
8. ½ in piedi	8. raggruppato	8. in piedi
9. raggruppato	9. caduta supini (schiena)	9. carpio divaricato
10. 1 avvitamento (asse long)	10. in piedi	10. salto con rotazione di 360° *

* Il salto con rotazione di 360° a fine sequenza è a scelta dell'atleta tra:
- 4 o (salto indietro raccolto)
- 4. o (salto avanti raccolto)
- 4 1 o (barani raccolto = salto avanti con mezzo avvitamento)

deve essere dichiarato sulla carta di gara e NON può essere modificato, pena l'interruzione dell'esercizio.

2° ESERCIZIO - "OBBLIGATORIO"

CATEGORIA: JUNIOR (13-16 anni) e SENIOR (17 anni e +)

ESERCIZIO 1	ESERCIZIO 2 1 punto di bonus	ESERCIZIO 3 2 punti di bonus
1. ½ seduto	1. caduta proni (pancia)	1. ½ caduta prona (½ pancia)
2. in piedi	2. in piedi	2. in piedi
3. carpio divaricato	3. carpio divaricato	3. raggruppato
4. ½ avvitamento (asse long)	4. ½ avvitamento (asse long)	4. ½ avvitamento (asse long)
5. carpio unito	5. seduto	5. carpiato unito
6. seduto	6. ½ seduto	6. seduto
7. ½ seduto	7. in piedi	7. ½ seduto
8. ½ in piedi	8. raggruppato	8. in piedi
9. raggruppato	9. caduta supini (schiena)	9. carpio divaricato
10. 1 avvitamento (asse long)	10. in piedi	10. salto con rotazione di 360° *

* Il salto con rotazione di 360° a fine sequenza è a scelta dell'atleta tra:
- 4 o (salto indietro raccolto)
- 4. o (salto avanti raccolto)
- 4 1 o (barani raccolto = salto avanti con mezzo avvitamento)

deve essere dichiarato sulla carta di gara e NON può essere modificato, pena l'interruzione dell'esercizio.

3° ESERCIZIO - "LIBERO"

CATEGORIA: ALLIEVI (8-12 anni)

Max difficoltà per singolo elemento			Totale max difficoltà per esercizio		
0,6 punti			2,0 punti		
SALTI AMMESSI					
0	0,1	0,2	0,3	0,5	0,6
Raggruppato	**½ avvitamento**	**1 avvitamento**	**¾ avanti (Piquet)**	**4 O (salto indietro raccolto)**	**4 V, /**
Carpio divaricato	**½ seduto**	**½ pancia**	**1 ½ avvitamento**	**4. O (salto avanti raccolto**	**4. V, /**
Carpio unito	**½ in piedi da seduto**	**½ schiena**			**4 1 O, V , /**
Seduto	**½ seduto da seduto**	**½ in piedi da pancia-schiena**			
In piedi da seduto	**Pancia**				
	Schiena				
	In piedi da pancia-schiena				

3° ESERCIZIO - "LIBERO"

CATEGORIA: JUNIOR (13-16 anni) e SENIOR (17 anni e +)

Max difficoltà per elemento			Totale max difficoltà per esercizio			
0,7 punti			3,0 punti			
SALTI AMMESSI						
0	0,1	0,2	0,3	0,5	0,6	0,7
Raggruppato	½ avvitamento	1 avvitamento	¾ avanti (Piquet)	4 O (salto indietro raccolto)	4 V, /	5 1 O (Barani ball out)
Carpio divaricato	½ seduto	½ pancia	1 ½ avvitamento	4. O (salto avanti raccolto)	4. V, /	
Carpio unito	½ in piedi da seduto	½ schiena			4 1 O, V , /	
Seduto	½ seduto da seduto	½ in piedi da pancia e schiena			5. O (ball out = salto avanti con partenza da schiena)	
In piedi da seduto	Pancia					
	Schiena					
	In piedi da pancia-schiena					

TE

Silver

NOTE VALIDE PER TUTTE LE CATEGORIE/FASCE E TUTTE LE TIPOLOGIE DI GARA:

- Ogni atleta deve indicare sulla carta di gara:
  - L'obbligatorio scelto
  - L'esercizio libero con i valori della difficoltà per ogni salto
- Ogni atleta eseguirà durante la prima salita le candele a tempo e, dopo una breve pausa, l'esercizio obbligatorio. In una seconda salita eseguirà l'esercizio libero.
- Ogni atleta deve dare il via per il cronometraggio delle candele a tempo o battendo le mani o dando il via ad alta voce. Il tempo verrà calcolato dal successivo contatto col telo.
- Il ginnasta deve trascrivere sulla carta di gara sia l'esercizio obbligatorio scelto (tutta la sequenza), che l'esercizio libero, con l'indicazione del valore dei singoli elementi e del totale dell'esercizio.
- In caso di ripetizione di un elemento nell'obbligatorio, l'esercizio verrà interrotto all'elemento precedente la ripetizione.
- In caso di ripetizione di un elemento nel secondo esercizio la difficoltà dell'elemento ripetuto non verrà considerata.
- In caso di modifica degli elementi del primo esercizio o dell'ordine in cui sono eseguiti, l'esercizio verrà interrotto all'elemento precedente la modifica. Nel secondo esercizio è consentita la modifica degli elementi e dell'ordine in cui sono eseguiti rispetto a quanto scritto sulla carta di gara
- Se il ginnasta supera il valore massimo consentito per un elemento o per il totale dell'esercizio, la difficoltà sarà limitata a quanto consentito.
- Il punteggio delle candele a tempo è dato dal tempo cronometrato.
- Il punteggio dell'esercizio obbligatorio è dato da esecuzione + spostamenti + eventuale bonus
- Il punteggio dell'esercizio libero è dato da esecuzione + spostamenti + difficoltà.

Per tutte le informazioni riguardanti le specifiche gare, vedi "Norme Tecniche 2019"