

TRAMPOLINO ELASTICO

(T.E.)



PROGRAMMI TECNICI 2023

GOLD E SILVER

Campionato Individuale e Sincronizzato Gold

Campionato Nazionale Squadre Allievi e Junior/Senior

TE
Gold

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.

Bonus nel primo e secondo esercizio punti 1.00 per tempo di volo maggiore di 13 secondi.
Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante

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

Le esigenze devono essere soddisfatte su quattro elementi distinti

Esigenze per il secondo esercizio

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

Bonus nel primo e secondo esercizio:

punti 1.00 per tempo di volo maggiore di 14.5 secondi per la sezione maschile

punti 1.00 per tempo di volo maggiore di 14.0 secondi per la sezione femminile

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante

CATEGORIA/FASCIA: JUNIOR J1 (13-14 anni) e J2 (15-16 anni) 2 categorie differenti

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)

Campionato Individuale e Sincronizzato Gold

Campionato Nazionale Squadre Allievi e Junior/Senior

TE
Gold

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

CATEGORIA/FASCIA: SENIOR (17 anni e +)

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante

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 e secondo esercizio

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

Note: Nelle gare a squadre anche la prima routine della categoria junior verrà considerata come una routine libera (priva di requisiti e con il calcolo della difficoltà), per uniformare il programma tra junior e senior.

Coppa Campioni

TE
Gold

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.

Primo esercizio (obbligatorio)

CATEGORIA/FASCIA: ALLIEVI A1 (8-9-10) [2015*-2014-2013]

- 1 ½ pancia
- 2 in piedi
- 3 ½ seduto
- 4 in piedi
- 5 raccolto al petto
- 6 ½ schiena
- 7 in piedi
- 8 divaricato
- 9 back o</ (a scelta)
- 10 pennello 360°

Esigenze secondo esercizio

- 10 elementi diversi

Bonus di un punti 1.00 se viene eseguito un (1) elemento con 360° di rotazione e 360° di avvistamento dietro (full)

Bonus nel primo e secondo esercizio punti 1.00 per tempo di volo maggiore di 13 secondi.

CATEGORIA/FASCIA: ALLIEVI A2 (11-12 anni) [2012-2011]

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono 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 indietro sull'asse trasverso e 360° di rotazione sull'asse longitudinale (full)

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

Esigenze secondo esercizio

- 10 elementi diversi

Bonus nel primo e secondo esercizio:

punti 1.00 per tempo di volo maggiore di 14.5 secondi per la sezione maschile

punti 1.00 per tempo di volo maggiore di 14.0 secondi per la sezione femminile

CATEGORIA/FASCIA: JUNIOR (13-16 anni) [2010-2007] una sola categoria junior

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 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: SENIOR (17 anni e +)

Esigenze primo e secondo esercizio:

- 10 elementi diversi come da regolamento internazionale (vedi codice dei punteggi 2022-2024)

Campionato Nazionale Assoluto Individuale

TE
Gold

CATEGORIA/FASCIA:

JUNIOR J1 (13-14 anni)

JUNIOR J2 (15-16 anni)

SENIOR (17 anni e +)

Esigenze primo e secondo esercizio:

- 10 elementi diversi come da regolamento internazionale (vedi codice dei punteggi 2022-2024)

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.
- ✓ 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 di Coppa Campioni e dei Campionati Assoluti

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

Per tutte le informazioni riguardanti le specifiche gare, vedi “Norme Tecniche 2023”

Campionato Individuale

Campionato Serie "D" Squadre

TE
Silver

- Per tutte le categorie sono previsti due esercizi:
 - 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 - "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 in piedi	7. in piedi	7. ½ seduto
8. raggruppato	8. raggruppato	8. in piedi
9. carpio divaricato	9. caduta supini (schiena) o proni (pancia)	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)
- 4. o</ (salto avanti)
- 4 1 o</ (barani = salto avanti con mezzo avvitamento)

Campionato Individuale

Campionato Serie "D" Squadre

TE
Silver

1° 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. 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 in piedi	7. in piedi	7. ½ seduto
8. raggruppato	8. raggruppato	8. in piedi
9. carpio divaricato	9. caduta supini (schiena) o proni (pancia)	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 0</ (salto indietro)
- 4. 0</ (salto avanti)
- 4 1 0</ (barani = salto avanti con mezzo avvitamento)

Campionato Individuale

Campionato Serie "D" Squadre

TE
Silver

2° 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				

Campionato Individuale

Campionato Serie "D" Squadre

TE
Silver

2° 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					

Campionato Individuale

Mini Trampolini Ind. e Sincronizzato– Double Mini Trampolino

TE
Silver

Mini Trampolino e double Mini Trampolino:

- 5 passaggi obbligatori da eseguire nella sequenza indicata e di cui verrà considerata solo l'esecuzione (e la sincronia negli esercizi di sincronizzato)
- 1 passaggio libero con difficoltà massima 0,6 ed atterraggio in piedi. Di questo ultimo passaggio viene considerata anche la difficoltà. Può anche essere ripetuto un elemento già eseguito nei passaggi obbligatori.

Detrazioni come da codice dei punteggi Trampolino

La rincorsa è possibile anche con attrezzo rialzato (panca)

CATEGORIA: ALLIEVI (8-12 anni)

Mini Trampolini	Double Mini Trampolino 1°s.	Double Mini Trampolino 2°s.
1° Raccolto	1° Pennello	1° Raccolto
2° Divaricato Carpiato	2° Pennello	2° Divaricato Carpiato
3° Carpiato Unito	3° Pennello	3° Carpiato Unito
4° ½ avvitamento (asse long)	4° Pennello	4° ½ avvitamento (asse long)
5° 1 avvitamento (asse long)	5° Pennello	5° 1 avvitamento (asse long)
6° Salto a scelta libera max dif. 0.6*	6° Pennello	6° Salto a scelta libera max dif. 0.6*

*solo nel 6° salto si può ripetere un salto già eseguito.

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

Mini Trampolini	Double Mini Trampolino 1°s.	Double Mini Trampolino 2°s.
1° Raccolto	1° Pennello	1° Raccolto
2° Divaricato Carpiato	2° Pennello	2° Divaricato Carpiato
3° Carpiato Unito	3° Pennello	3° Carpiato Unito
4° ½ avvitamento (asse long)	4° Pennello	4° ½ avvitamento (asse long)
5° 1 avvitamento (asse long)	5° Pennello	5° 1 avvitamento (asse long)
6° Salto a scelta libera max dif. 0.6*	6° Pennello	6° Salto a scelta libera max dif. 0.6*

*solo nel 6° salto si può ripetere un salto già eseguito.

- **NOTE VALIDE PER TUTTE LE CATEGORIE/FASCE DI TUTTE LE GARE GOLD E SILVER TRAMPOLINO (sono escluse le gare di mini e doppio mini)**
- Ogni atleta deve indicare sulla carta di gara:
 - o L'obbligatorio scelto
 - o L'esercizio libero con i valori della difficoltà per ogni salto
- Ogni atleta eseguirà l'esercizio obbligatorio e in una seconda salita eseguirà l'esercizio libero.
- 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.
- L'esercizio obbligatorio va eseguito esattamente come prescritto. Nel caso venga modificato un salto o la sequenza dei salti l'esercizio verrà interrotto all'elemento precedente la modifica.
- In caso di ripetizione di un elemento nel secondo esercizio la difficoltà dell'elemento ripetuto non verrà considerata.
- 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 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 2023"