



TRAMPOLINO ELASTICO

(T.E.)

PROGRAMMI TECNICI 2024

ATTIVITA' GOLD E SILVER

Campionato Individuale Gold

TE
Gold

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA 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. Non sono ammessi salti tripli e quadrupli.**

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 per il primo ed il secondo esercizio punti 1.00 per tempo di volo maggiore di 13 secondi (indipendentemente dalla sezione M/F).

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA 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 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 per il primo ed il 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 JUNIOR - FASCIA J1 (13-14 anni) e FASCIA 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. Non sono ammessi salti quadrupli.**

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)

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

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

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. Non sono ammessi salti quadrupli.**

Esigenze primo esercizio e secondo esercizio

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

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

Coppa Campioni

TE
Gold

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA 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. Non sono ammessi salti tripli e quadrupli.**

Primo Esercizio obbligatorio

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 punto 1.00 se viene eseguito un (1) elemento con 360° di rotazione e 360° di avvitamento dietro (full).

Bonus nel primo e secondo esercizio punti 1.00 per tempo di volo maggiore di 13 secondi (indipendentemente dalla sezione M/F).

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA A2 (11-12 anni)

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

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA/FASCIA: JUNIOR FIG (13-16 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. 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 avvistamenti

- 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.

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA/FASCIA: SENIOR (17 anni e +)

Esigenze primo e secondo esercizio

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

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

Campionato Nazionale Assoluto Individuale

TE
Gold

CATEGORI/FASCIA: JUNIOR FIG (13-16 anni) e SENIOR (17 anni e +)

Esigenze primo e secondo esercizio:

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

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_TRA%20CoP%202022-2024.pdf

Campionato a Squadre Gold

TE
Gold

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA 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. Non sono ammessi salti tripli e quadrupli.**

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 per il primo ed il secondo esercizio punti 1.00 per tempo di volo maggiore di 13 secondi (indipendentemente dalla sezione M/F).

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA 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 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 per il primo ed il 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 JUNIOR - FASCIA 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. Non sono ammessi salti quadrupli.**

Esigenze primo esercizio e secondo esercizio

10 elementi diversi, di cui **almeno 3 con minimo 270° di rotazione.**

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

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. Non sono ammessi salti quadrupli.**

Esigenze primo esercizio e secondo esercizio

10 elementi diversi, di cui **almeno 6 con minimo 270° di rotazione.**

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

Campionato Sincronizzato Gold

TE
Gold

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA 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. Non sono ammessi salti tripli e quadrupli.**

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.

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA 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 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.

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA JUNIOR - FASCIA 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. Non sono ammessi salti quadrupli.**

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)

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

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

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. Non sono ammessi salti quadrupli.**

Esigenze primo esercizio e secondo esercizio

10 elementi diversi, di cui **almeno 6 con minimo 270° di rotazione.**

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

Campionato di Specialità individuale Silver

Trampolino

TE
Silver

Fasi regionali e Qualificazione Fase Nazionale: Esercizio obbligatorio, a scelta tra quelli disponibili per la categoria e fascia di appartenenza del ginnasta, ed **esercizio libero**, composto combinando 10 salti a scelta dalla griglia degli elementi disponibili per la categoria e fascia di appartenenza del ginnasta nel rispetto dei limiti di difficoltà indicati.

Finale Fase Nazionale: 1 solo **esercizio libero**, composto combinando 10 salti a scelta dalla griglia degli elementi disponibili per la categoria e fascia di appartenenza del ginnasta nel rispetto dei limiti di difficoltà indicati.

	Allievi 8-12 Anni			Junior (13-16 anni) e Senior (17 anni e +)			
ESERCIZIO	A	B	C	D	E	F	G
PUNTI BONUS	0	1.0	2.0	0	1.0	2.0	3.0
SALTO 1	½ seduto	½ seduto	pancia	½ seduto	½ seduto	pancia	1/2 schiena
SALTO 2	in piedi	in piedi	in piedi	in piedi	in piedi	in piedi	in piedi
SALTO 3	carpio divaricato	carpio divaricato	raggruppato	carpio divaricato	carpio divaricato	raggruppato	carpiato unito
SALTO 4	½ avvitamento	½ avvitamento	1 avvitamento	½ avvitamento	½ avvitamento	1 avvitamento	1/2 pancia
SALTO 5	carpio unito	carpio unito	carpiato unito	carpio unito	carpio unito	carpiato unito	in piedi
SALTO 6	seduto	seduto	seduto	seduto	seduto	seduto	seduto
SALTO 7	½ seduto	½ in piedi	½ seduto	½ seduto	½ in piedi	½ seduto	½ seduto
SALTO 8	½ in piedi	raggruppato	in piedi	½ in piedi	raggruppato	in piedi	in piedi
SALTO 9	raggruppato	schiena o pancia	carpio divaricato	raggruppato	schiena o pancia	carpio divaricato	carpio divaricato
SALTO 10	1 avvitamento	in piedi	salto con rotazione di 360° *	1 avvitamento	in piedi	salto con rotazione di 360° *	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)

ESERCIZIO LIBERO - ALLIEVI (8-12 Anni) - GRIGLIA DEGLI ELEMENTI AMMESSI						
VALORE	0	0,1	0,2	0,3	0,5	0,6
SALTI AMMESSI	Raggruppato	½ avvitamento	1 avvitamento	½ avanti (Piquet)	4 O (salto indietro raccolto)	4 V, / (salto indietro carpiato,teso)
	Carpio divaricato	½ seduto	½ pancia	1 ½ avvitamento	4. O (salto avanti raccolto)	4. V, / (salto avanti carpiato,teso)
	Carpio unito	½ in piedi da seduto	½ schiena			4 1 O, V, / (barani = salto avanti con mezzo avvitamento carpiato,teso)
	Seduto	½ seduto da seduto	½ in piedi da pancia o schiena			
	In piedi da seduto	Pancia				
		Schiena				
		In piedi da pancia o schiena				
Max difficoltà per singolo elemento 0,6 Totale max difficoltà per esercizio 3,0						

ESERCIZIO LIBERO- JUNIOR (13-16 anni) e SENIOR (17 anni e +) - GRIGLIA DEGLI ELEMENTI AMMESSI

VALORE	0	0,1	0,2	0,3	0,5	0,6	0,7
SALTI AMMESSI	Raggruppato	½ avvitamento	1 avvitamento	¾ avanti (Piquet)	4 O (salto indietro raccolto)	4 V, / (salto indietro carpiato,teso)	5 1 O (Barani ball-out = salto avanti con mezzo avvitamento e partenza da schiena)
	Carpio divaricato	½ seduto	½ pancia	1 ½ avvitamento	4. O (salto avanti raccolto)	4. V, / (salto avanti carpiato,teso)	42/ (full = salto indietro teso con un avvitamento)
	Carpio unito	½ in piedi da seduto	½ schiena			4 1 O, V, / (barani = salto avanti con mezzo avvitamento carpiato,teso)	
	Seduto	½ seduto da seduto	½ in piedi da pancia o schiena			5. O, V (ball-out = salto avanti con partenza da schiena raccolto, carpiato)	
	In piedi da seduto	Pancia					
		Schiena					
		In piedi da pancia o schiena					

Max difficoltà per elemento **0,7**

Max difficoltà per esercizio **4,0**

Campionato di Specialità individuale Silver Mini-Trampolino

TE
Silver

Fasi regionali e Qualificazione Fase Nazionale: 3 passate diverse a scelta tra gli elementi disponibili per la categoria e fascia di appartenenza del ginnasta.

Finale Fase Nazionale: 2 passate diverse a scelta tra gli elementi disponibili per la categoria e fascia di appartenenza del ginnasta. Il ginnasta può anche ripetere le passate eseguite in qualificazione.

Categoria	Limite Massimo per ciascun elemento
A1	Fino alla D
A2	Fino alla E
J1	Fino alla F
J2 e S	Nessun limite

GRIGLIA DELLE DIFFICOLTA' PER IL MINI-TRAMPOLINO

GRUPPO	A	B	C	D	E	F	G	H	I
BONUS	0,1	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2	1,5	1,8
SALTI	Raccolto	Carpiato unito							
	Carpiato divaricato	Pennello con 1/2 avvitamento	Pennello con 1 avvitamento	Pennello con 1 ½ avvitamento					
			Salto avanti raggruppato	Salto avanti raggruppato con 1/2 avvitamento	Salto avanti raggruppato con 1 avvitamento	Salto avanti raggruppato con 1 ½ avvitamento			
				Salto avanti carpiato	Salto avanti carpiato con 1/2 avvitamento	Salto avanti carpiato con 1 avvitamento	Salto avanti carpiato con 1 ½ avvitamento		
					Salto avanti teso	Salto avanti teso con 1/2 avvitamento	Salto avanti teso con 1 avvitamento	Salto avanti teso con 1 ½ avvitamento	
						Doppio salto avanti raccolto	Doppio salto avanti raccolto con 1/2 avvitamento		Doppio salto raccolto con 1 ½ avvitamento
							Doppio salto avanti carpiato	Doppio salto avanti carpiato con 1/2 avvitamento	

