

TE



# SILVER TE TRAMPOLINO ELASTICO

NOTE DI CARATTERE GENERALE E ADATTAMENTI DEL CODICE DEI  
PUNTEGGI FIG-TRA ALLE GARE SILVER FGI

A cura della Direzione Tecnica Nazionale TE

# Note Generali

Le gare di Trampolino sono regolamentate dal Codice dei Punteggi FIG-TRA (sezione TRA) con alcuni adattamenti specifici per le gare SILVER indicati nel presente documento.

[https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_TRA%20CoP%202022-2024.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_TRA%20CoP%202022-2024.pdf)

# Composizione Giurie

## 3 giudici

(situazione minima)

- ▶ 1 Presidente di Giuria e difficoltà
- ▶ 1 Giudice agli spostamenti
- ▶ 1 Giudice all'esecuzione (il punteggio sarà moltiplicato per due per dare l'esecuzione totale dell'esercizio)

## 4 giudici

- ▶ 1 Presidente di Giuria e difficoltà
- ▶ 1 Giudice agli spostamenti
- ▶ 2 Giudici all'esecuzione (i due punteggi saranno sommati per dare l'esecuzione totale dell'esercizio)

## 5 giudici

(situazione raccomandata)

- ▶ 1 Presidente di Giuria
- ▶ 1 Giudice alla difficoltà
- ▶ 1 Giudice agli spostamenti
- ▶ 2 Giudici all'esecuzione (i due punteggi saranno sommati per dare l'esecuzione totale dell'esercizio)

Ci si può riferire a questo schema anche per eventuali Gare Regionali Gold svolte senza avere a disposizione la macchinetta per spostamenti e tempo di volo. In questo caso la classifica verrà stilata senza tempo di volo. Possono fare eccezione le Finali Nazionali se disputate in concomitanza con le gare Gold e con l'utilizzo della macchinetta per gli spostamenti.

# Calcolo del Punteggio

## ESERCIZIO OBBLIGATORIO

- PUNTEGGIO SINGOLO GIUDICE ESECUZIONE (max. 10 pts)  
= 10 – detrazioni (esecuzione dei 10 elementi + atterraggio)
- PUNTEGGIO TOTALE ESECUZIONE (max 20 pts): = E1 + E2
- PUNTEGGIO AGLI SPOSTAMENTI = HD
- PUNTEGGIO TOTALE = E1 + E2 + HD + Bonus – Penalità

## ESERCIZIO LIBERO

- PUNTEGGIO SINGOLO GIUDICE ESECUZIONE (max. 10 pts)  
= 10 – detrazioni (esecuzione dei 10 elementi + atterraggio)
- PUNTEGGIO TOTALE ESECUZIONE (max 20 pts): = E1 + E2
- PUNTEGGIO AGLI SPOSTAMENTI = HD
- PUNTEGGIO ALLA DIFFICOLTA' = D
- PUNTEGGIO TOTALE = E1 + E2 + HD + D – Penalità

## PUNTEGGIO FINALE

- SOMMA DEI PUNTEGGI DEI DUE ESERCIZI o PUNTEGGIO DELL'ESERCIZIO DI FINALE (a seconda della fase di gara)

# Abbigliamento

## Norme generali

### Ginnasti

Body senza maniche o con le maniche corte

Pantaloni da ginnastica lunghi (finta unita ad eccezione del nero o altri colori scuri) o corti

Scarpette da trampolino e/o calze dello stesso colore dei pantaloni o bianche

### Ginnaste

Body o accademico con o senza maniche (aderente al corpo)\*

Pantacollant lunghi possono essere indossati purchè aderenti

Pantaloncini corti (Coulotte) possono essere indossati purchè aderenti

Non è consentito nessun tipo di indumento non aderente

Non è consentito coprire il capo o il viso in alcun modo per motivi di sicurezza

Scarpette da trampolino e/o calze bianche

### Tutti

Non è permesso saltare a piedi scalzi (per questione di sicurezza).

Non è permesso indossare gioielli, accessori vari e orologi. Anelli senza pietre possono essere indossati se fissati con cerotto a nastro che non crei forte contrasto con la pelle (generalmente beige o bianco).

Cerotti, bendaggi, taping non devono creare forte contrasto con il colore della pelle.

La biancheria non deve essere visibile.

### Emblema societario

Lo stemma della società di appartenenza deve essere applicato all'abbigliamento.

# Abbigliamento

## Gare a squadre

### **Squadre**

I componenti una squadra devono indossare la stessa uniforme, identica sia nei colori che nel disegno.

I componenti una squadra possono indossare indifferentemente pantaloncini o pantaloni lunghi purchè dello stesso colore.

Nelle squadre miste i componenti femminili devono indossare la stessa uniforme, identica sia nei colori che nel disegno; lo stesso devono fare i componenti maschili. Maschi e femmine possono avere divise di disegno (e colori) differenti.

# Abbigliamento

## Parola d'ordine sicurezza

### **GIOIELLI**

Ammessi solo braccialetti in corda e orecchini a lobo (piccoli e piatti) SOLO SE coperti e ben fissati con del tape/cerotto che rispetti le norme. **ATTENZIONE PARTICOLARE AI PIERCING SUL VISO/BOCCA**

### **TAPING/CEROTTI/BENDAGGI**

Ammessi SOLO se non fanno contrasto eccessivo con il colore della pelle.

**OCCHIALI ->** AMMESSI SOLO SE la montatura è in plastica, con lenti possibilmente infrangibili, e se ben assicurati alla testa con un apposito nastro (possibilmente un po' alto ed elastico in modo che fermi davvero bene gli occhiali)

**TUTORI ->** Qualunque genere di tutore rigido NON è ammesso

Sostegni lombari di varia natura\* devono essere indossati sotto il body e, al pari della biancheria, non devono essere visibili.

**CAPELLI ->** Possono essere fonte di pericolo e CAUSARE INTERRUZIONE DELL'ESERCIZIO. NON è ammesso saltare con i capelli sciolti che possano coprire il viso

# Carte di gara

## Carte di gara

Le carte di gara devono essere consegnate alla giuria almeno un'ora prima dell'inizio della gara.

Sulla carta di gara devono essere indicati:

- NOME, COGNOME, DATA DI NASCITA DEL GINNASTA
- SOCIETA' DI APPARTENENZA
- ESERCIZIO OBBLIGATORIO SCELTO
- COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO LIBERO con l'indicazione di ogni singolo salto e del relativo valore di difficoltà, oltre al valore totale

Le carte di gara devono essere compilate con il sistema numerico e con le diciture ufficiali per gli elementi con meno di  $\frac{3}{4}$  di rotazione.

N.B. Se un ginnasta esegue un obbligatorio diverso da quello dichiarato sulla carta di gara ma comunque tra quelli previsti non incorrerà né in interruzione né in alcun tipo di penalità.

Per gli esercizi liberi la modifica agli elementi (purché previsti dalle griglie) o all'ordine in cui vengono eseguiti è consentita senza penalità.

# Composizione degli Esercizi

Un esercizio al trampolino è composto da 10 elementi consecutivi, alti, ritmici, eseguiti senza interruzioni o candele intermedie atterrando in piedi, in posizione seduta, di pancia o di schiena.

L'esercizio deve essere costruito in modo da mostrare una varietà di elementi con o senza rotazione (avanti o indietro) e avvitamento.

L'esercizio deve dimostrare buona esecuzione, perfetto controllo del corpo nelle fasi di volo, altezza, mantenimento dell'altezza e della centralità nel telo.

# Esercizi Tipologie

## OBBLIGATORIO

Deve essere eseguito esattamente come prescritto.

Ogni modifica ai salti o all'ordine in cui vengono eseguiti causa l'interruzione all'elemento precedente la modifica. L'esercizio obbligatorio scelto dal ginnasta deve essere dichiarato sulla carta di gara.

Se un ginnasta esegue un obbligatorio diverso da quello dichiarato sulla carta di gara ma comunque tra quelli previsti non incorrerà né in interruzione né in alcun tipo di penalità.

## SECONDO ESERCIZIO O ESERCIZIO LIBERO (ED ESERCIZIO DI FINALE)

L'esercizio libero deve essere composto combinando i salti previsti dalla griglia tecnica e rispettando i limiti di difficoltà imposti per la categoria e fascia di appartenenza del ginnasta. L'ordine in cui i salti vengono eseguiti è a discrezione del ginnasta.

La modifica ai salti (purché previsti dalle griglie) o all'ordine in cui vengono eseguiti è consentita senza penalità.

In caso di ripetizione di un elemento nel secondo esercizio la difficoltà dell'elemento ripetuto verrà considerata una sola volta.

**In caso di esecuzione di un elemento non previsto dalle griglie l'esercizio verrà interrotto all'elemento precedente.**

# Inizio di un Esercizio

Dal segnale del Presidente di Giuria il ginnasta deve iniziare l'esercizio **entro 1 minuto**.  
In caso contrario:

- Inizio dopo 61 secondi: **0.2** di penalità **dal totale dell'esercizio**
- Inizio dopo 91 secondi: **0.4** di penalità **dal totale dell'esercizio**
- Inizio dopo 121 secondi: **0.6** di penalità **dal totale dell'esercizio**
- Dopo 181 secondi: **SQUALIFICA**
- **Dopo 151 secondi verrà dato un segnale acustico da parte del CJP per avvisare il ginnasta e l'allenatore dell'avvicinarsi dello scadere del tempo a disposizione.**

Se un ginnasta/coppia non è pronto a partire nell'ordine ed al momento previsti sarà squalificato.

Una volta iniziato l'esercizio se **l'allenatore o uno spotter parla al ginnasta** ci sarà una penalità di **0,6 sul punteggio totale dell'esercizio**.

# Interruzione di un Esercizio

- **Modifica all'esercizio obbligatorio** (salti diversi, diverso ordine, ripetizione di un salto)
- **Esecuzione di una candela intermedia** (sia nell'obbligatorio che nel libero)
- Atterraggio su un solo piede
- Mancato utilizzo dell'elasticità del telo
- Esecuzione di un salto incompleto
- Toccare le protezioni con qualunque parte del corpo **(INCLUSI I CAPELLI)**
- Caduta sul telo o sui materassi

N.B.

- **Una volta interrotto l'esercizio NON è possibile riprenderlo**
- **In caso di interruzione si considerano solo i salti fino all'elemento precedente a quello in cui è occorsa l'interruzione**

# Termine di un Esercizio

L'esercizio deve terminare in posizione eretta con tutti e due i piedi nel telo.

Il ginnasta, dopo il decimo salto, può eseguire una **candela aggiuntiva (out-bounce)** in controllo. Se nell'out-bounce **non c'è controllo** del corpo (posizione del busto, braccia/gambe tese etc...) ci sarà una **detrazione di 0,1 da parte di ciascun giudice all'esecuzione.**

Dopo l'ultimo atterraggio (ultimo salto o out-bounce) il ginnasta deve stare fermo 3" in posizione eretta, con i piedi nel telo **ad una distanza inferiore** alla larghezza delle spalle.

Se c'è instabilità:

- Uno o più passi
- Movimenti delle braccia
- Inclinazione eccessiva del busto
- Larghezza eccessiva dei piedi
- Saluto/discesa dal trampolino prima di 3"

ci sarà una penalità per un **massimo di 0,2 (esclusa la penalità dell'out-bounce) per ciascun giudice all'esecuzione.**

In caso di caduta, uscita dal telo dopo il decimo salto ci saranno le seguenti detrazioni per ciascun giudice all'esecuzione:

- Toccare il telo con una o due mani **0.5**
- cadere sul telo in ginocchio, carponi, seduti, di pancia o schiena **1.0**
- Toccare con qualunque parte del corpo o appoggiare un piede (peso del corpo rimane sul piede nel telo) sulle le protezioni delle molle o sui tappetoni **0.5**
- Cadere o atterrare fuori dal trampolino (tappetoni di protezione/terra) o eseguire un salto (avanti o indietro – **anche dopo l'out bounce**) **1.0**

# Instabilità

## Qualche esempio

- **Out bounce in controllo + atterraggio composto ma senza stop (ginnasta si gira direttamente verso la giuria) = 0,2**
- Out bounce scomposto (movimenti evidenti di braccia e/o gambe) + stop perfetto = 0,1
- Stop buono con piedi più larghi delle spalle o busto non eretto = 0,1
- Out bounce scomposto (movimenti evidenti di braccia e/o gambe) + atterraggio composto ma senza stop (ginnasta si gira direttamente verso la giuria) = 0,3
- Out bounce in controllo + stop con più passi o sbilanciamento evidente del busto o movimenti delle braccia e gambe aperte oltre le spalle = 0,2
- Out bounce scomposto (movimenti evidenti di braccia e/o gambe) + stop con più passi o sbilanciamento evidente del busto o movimenti delle braccia e gambe aperte oltre le spalle = 0,3

N.B. La penalità non è connessa alla lunghezza/ampiezza del passo/rimbalzo ma al numero di passi/rimbalzi.

Se viene fatto un passo (0,1) tornare indietro con lo stesso piede per trovare stabilità non è penalizzato.

Parametri per una corretta esecuzione

# Esecuzione

## Detrazioni massime

- **Posizione delle BRACCIA**  
(incl. apertura delle braccia per fermare l'avvitamento e braccia piegate) **0,0 - 0,1**
- **Posizione delle GAMBE**  
(incl. Ginocchia, piedi, gambe aperte) **0,0 - 0,2**
- **Posizione delle GAMBE rispetto all'orizzontale** (salti verticali) **0,0 - 0,2**
- **Posizione del CORPO** **0,0 - 0,2**
- **Apertura** **0,0 - 0,3**
- **Keeping** **0,0 - 0,3**
- **Completamento avvitamento** **0,0 - 0,1**

La somma totale delle detrazioni per un singolo elemento non può superare 0,5.

# Posizione delle gambe

- I piedi e le gambe devono essere tenuti uniti in tutte le posizioni (ad eccezione del carpiato divaricato) e le punte dei piedi tese, ad eccezione di quanto concesso per la preparazione all'ingresso nel telo

# Posizione delle braccia

- Le braccia devono essere aderenti al corpo e/o tese quando possibile
- Negli avvitamenti senza rotazione (candela con  $\frac{1}{2}$  avvitamenti/1 avvitemento) le braccia devono essere aderenti al corpo o tese alle orecchie, non è consentito distaccarle.
- Nella posizione raccolta le mani devono toccare le tibie al di sotto delle ginocchia e i gomiti devono essere aderenti alle gambe
- Nella posizione carpiata le mani devono toccare le punte dei piedi o le gambe al di sotto delle ginocchia e i gomiti devono essere aderenti alle gambe

SALTI DI BASE



# Salto di base

Nei salti di base è importante la posizione specifica richiesta per un particolare salto (che deve rispettare caratteristiche peculiari) ma anche la fase di volo che la precede e quella che la segue (che può far parte dello stesso salto o rappresentare il salto successivo). Queste fasi devono rispettare i dettami generali di una buona esecuzione. Ovvero:

- il corpo deve sempre essere in tenuta
- le gambe devono sempre essere unite e tese (fanno eccezione le posizioni raccolte e il carpiato divaricato)
- le punte dei piedi devono sempre essere in estensione (ad eccezione di quanto concesso per la preparazione dell'ingresso nel telo)
- le braccia devono essere tese e/o aderenti al corpo quando possibile

# Salti di base: Raggruppato o Raccolto

## Posizione specifica richiesta

- busto eretto
- gambe raccolte al petto (angolo busto-cosce  $< 90^\circ$  / angolo cosce-polpacci  $< 90^\circ$ )
- cosce / ginocchia / caviglie e piedi uniti
- punte dei piedi in estensione
- le mani “prendono” le gambe poco sotto le ginocchia e i gomiti sono aderenti alle gambe

## Fasi di volo

- prima di prendere le gambe, le braccia vanno portate tese alle orecchie (come in una candela – fase di volo)
- quando stendo le gambe (deve essere dinamica e riportare il corpo in allineamento) le braccia scendono lungo il corpo prima di risalire tese

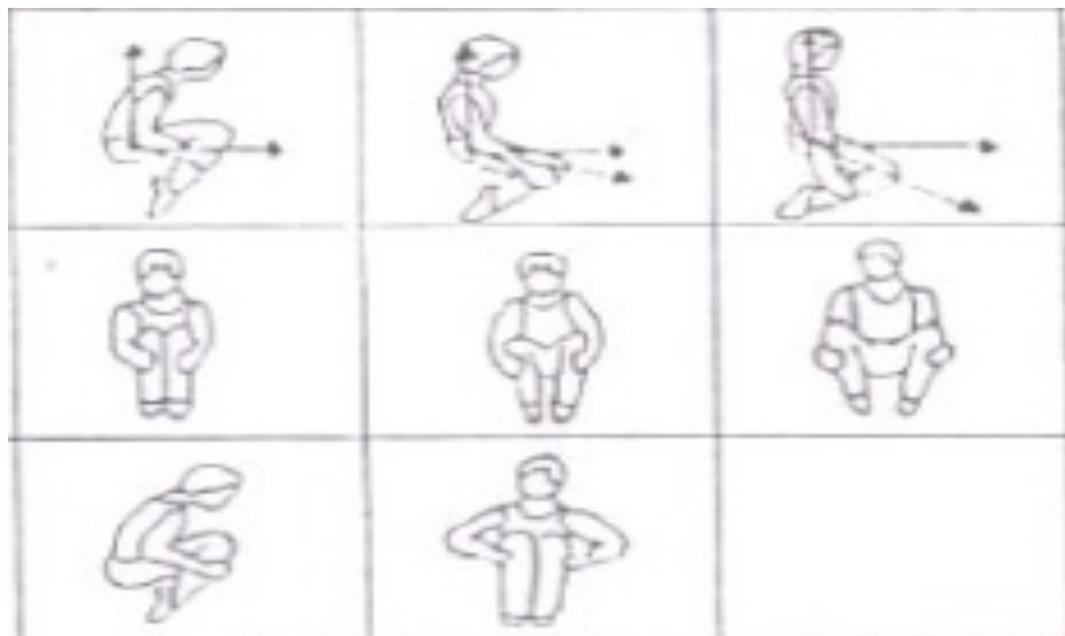
N.B. nella fase di volo, per scelta tecnica, le braccia possono essere tenute basse e aderenti al corpo. Non sono penalizzabili se effettivamente tese e aderenti al corpo. Se nell'apertura vengono portate direttamente in alto, non sono penalizzabili se tese.

# Raccolto

0,0

0,1

0,2



# Salti di base: Carpiato divaricato

## Posizione specifica richiesta

- gambe parallele al telo / tese / divaricate (angolo tra le gambe compreso tra 90° e 135°)
- punte dei piedi in estensione
- angolo busto-gambe < 90°
- braccia tese
- mani sulla punta dei piedi

## Fasi di volo

- prima di assumere la posizione carpiata le braccia vanno portate tese alle orecchie (come in una candela – fase di volo)
- quando riunisco le gambe (deve essere dinamica e riportare il corpo in allineamento) le braccia scendono lungo il corpo prima di risalire tese

N.B. nella fase di volo, per scelta tecnica, le braccia possono essere tenute basse e aderenti al corpo. Non sono penalizzabili se effettivamente tese e aderenti al corpo. Se nell'apertura vengono portate direttamente in alto, non sono penalizzabili se tese.

# Salti di base: Carpiato unito

## Posizione specifica richiesta

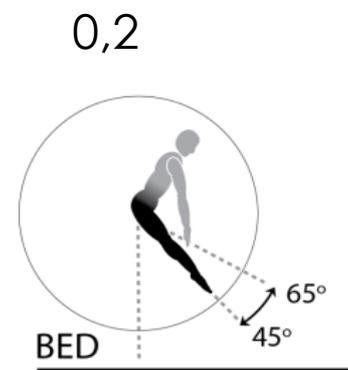
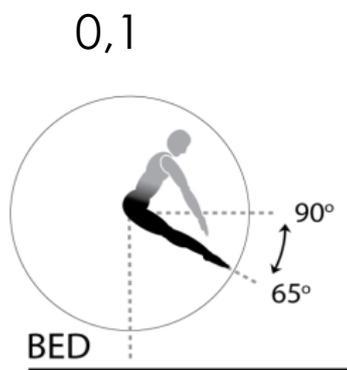
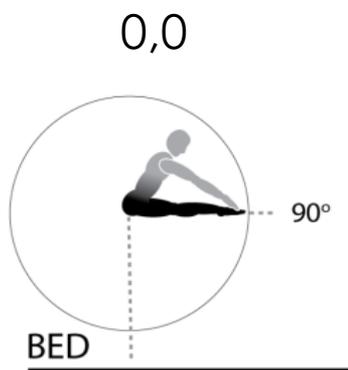
- gambe parallele al telo / tese e unite
- punte dei piedi in estensione
- angolo busto-gambe  $< 90^\circ$
- braccia tese
- mani sulla punta dei piedi

## Fasi di volo

- prima di assumere la posizione carpiata le braccia vanno portate tese alle orecchie (come in una candela – fase di volo)
- quando abbasso le gambe (deve essere dinamica e riportare il corpo in allineamento) le braccia scendono lungo il corpo prima di risalire tese

N.B. nella fase di volo, per scelta tecnica, le braccia possono essere tenute basse e aderenti al corpo. Non sono penalizzabili se effettivamente tese e aderenti al corpo. Se nell'apertura vengono portate direttamente in alto, non sono penalizzabili se tese.

# Carpiato unito e divaricato



# Salti di base: Seduto

## Posizione specifica richiesta

- gambe unite e tese
- punte dei piedi in estensione
- busto leggermente inclinato indietro (angolo busto – cosce tra 90° e 135°)
- palmi delle mani appoggiati sul telo, lateralmente e posteriormente al bacino, dita rivolte in avanti
- braccia leggermente flesse

## Fase di volo

- prima di assumere la posizione richiesta (fase di volo) il corpo deve rimanere teso il più a lungo possibile e le braccia devono essere portate tese alle orecchie (come in una candela)

# Salti di base: Seduto



# Salti di base: In piedi da Seduto

## Alzandosi dalla posizione seduta:

- le braccia vanno portate per avanti tese alle orecchie
- il corpo deve essere riportato in estensione prima di rientrare nel telo

# Salti di base: Pancia (caduta prona)

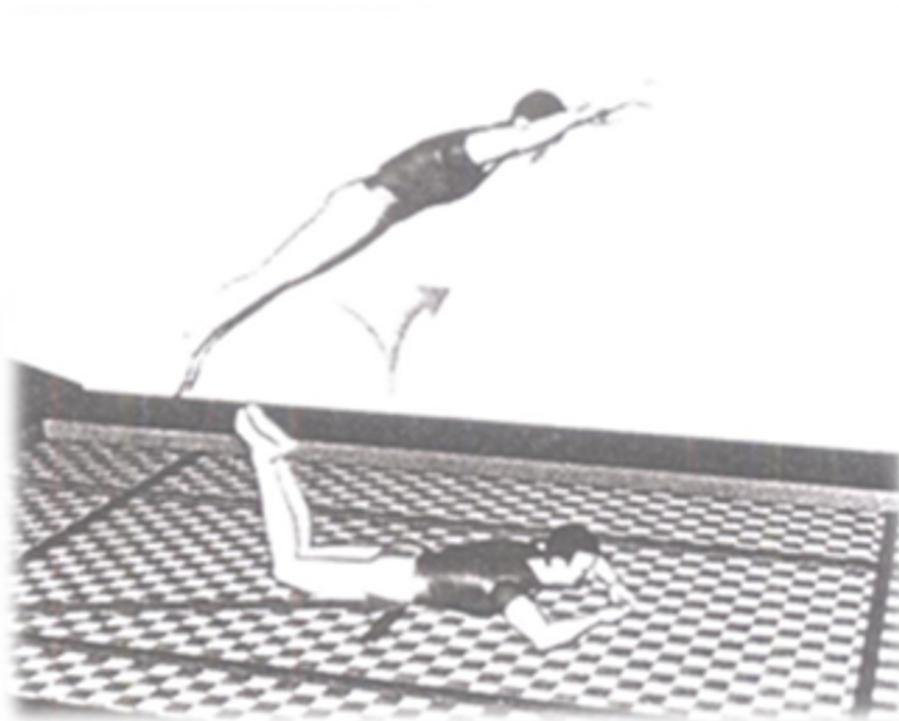
## Posizione specifica richiesta

- cosce / pancia / petto aderenti al telo
- spalle leggermente sollevate (no arco lombare)
- braccia aderenti al telo flesse a portare le mani davanti al viso (angolo braccio-avambraccio circa 90°)
- gambe e piedi uniti
- ginocchia flesse (angolo 90°-135°)
- punte dei piedi in estensione

## Fase di volo

- prima di assumere la posizione richiesta (fase di volo) il corpo deve rimanere teso il più a lungo possibile e le braccia devono essere portate tese alle orecchie (come in una candela)

# Salti di base: Pancia (caduta prona)



# Salti di base: In piedi da pancia

## Alzandosi dalla posizione pancia:

- le braccia devono stendersi spingendo sul telo, possono poi essere portate lungo il corpo o per avanti tese alle orecchie
- le gambe si stendono
- il corpo deve essere in tenuta

# Salti di base: Schiena (caduta supini)

## Posizione specifica richiesta

- schiena aderente al telo
- testa sollevata, mento verso lo sterno
- braccia tese perpendicolari alle spalle (angolo braccio-busto circa  $90^\circ$ )
- gambe tese, unite sollevate dal telo (angolo busto-cosce compreso tra  $90^\circ$  e  $135^\circ$ )
- piedi uniti, punte dei piedi in estensione

## Fase di volo

- nella fase aerea il corpo deve rimanere teso il più a lungo possibile prima di assumere la posizione richiesta e le braccia devono essere portate tese alle orecchie (come in una candela)

# Salti di base: Schiena (caduta supini)



# Salti di base: In piedi da schiena

## Alzandosi dalla posizione schiena:

- le braccia devono essere portate per avanti tese alle orecchie
- il corpo deve essere riportato in estensione senza far cadere le gambe
- il busto deve raggiungere la verticale

Salto di base:

# Avvitamenti ( $\frac{1}{2}$ – 1 – $1\frac{1}{2}$ )

Possono essere eseguiti in diversi modi (braccia ferme lungo il corpo/braccia ferme in alto/braccia che seguono il movimento), tutti accettabili a patto che le braccia siano tenute tese.

- il corpo deve essere in tenuta, perfettamente verticale
- le gambe devono essere unite e tese
- le punte dei piedi devono essere in estensione
- le braccia devono essere tese

N.B. se manca più di un quarto di avvitamento il salto viene considerato incompleto e ci sarà interruzione al salto precedente.

Salto di base:

# $\frac{1}{2}$ avvitamento – 1 avvitamento in connessione a seduto/pancia/schiena

In questi casi di norma le braccia seguono il movimento (contribuiscono a dare direzione al salto), sia che il mezzo avvitamento porti alla posizione seduta / pancia /schiena, sia che sia nel movimento successivo. In ogni caso devono essere tese.

Il corpo deve rimanere teso il più a lungo possibile prima di assumere la posizione richiesta (fase di volo di  $\frac{1}{2}$  seduto/  $\frac{1}{2}$  pancia/  $\frac{1}{2}$  schiena) e tornare teso nel  $\frac{1}{2}$  in piedi da seduto/pancia/schiena.

- il corpo deve essere in tenuta (ma sarà più o meno inclinato a seconda della posizione a cui è legato)
- le gambe devono essere unite e tese
- le punte dei piedi devono essere in estensione
- le braccia devono essere tese

# SALTI CON ROTAZIONE



# Esecuzione salti con rotazione

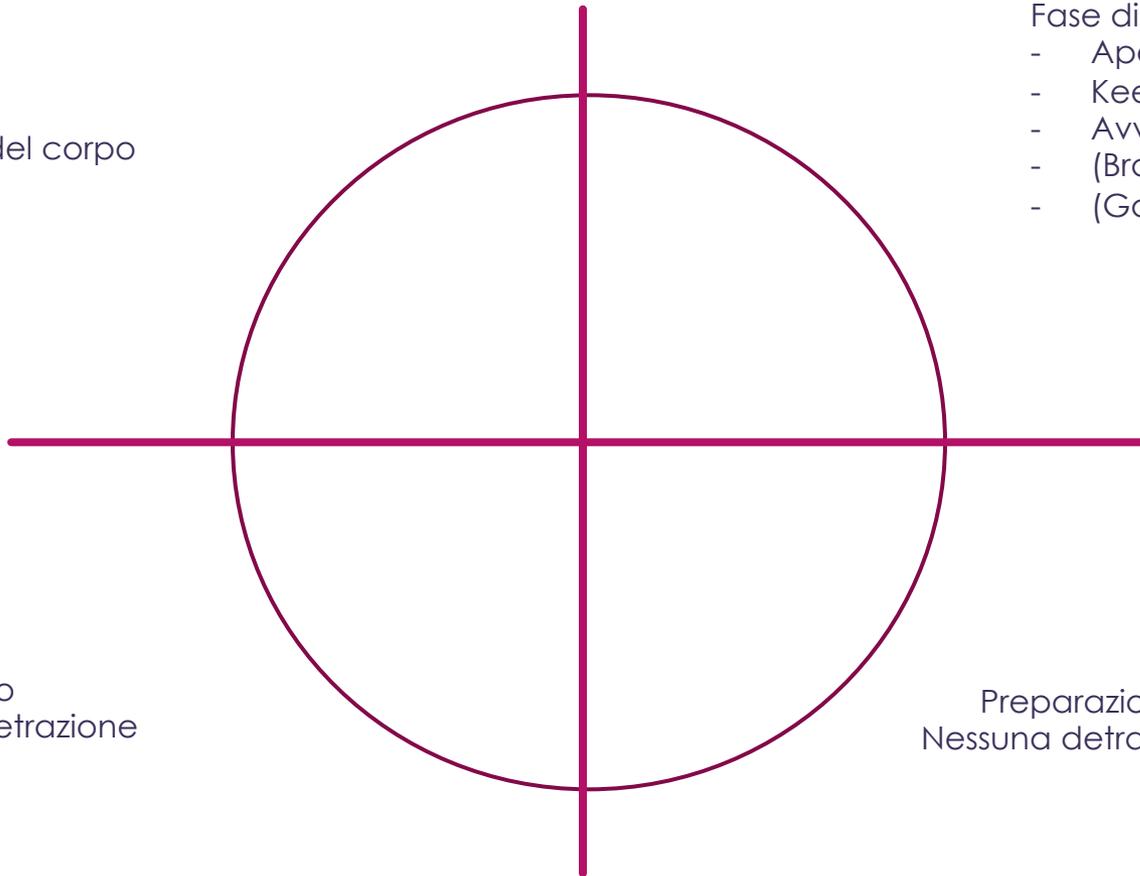
Fase di volo

Detrazioni per:

- Braccia
- Posizione del corpo
- Gambe

Fase di atterraggio:

- Apertura
- Keeping
- Avvitamento
- (Braccia)
- (Gambe)



Fase di stacco

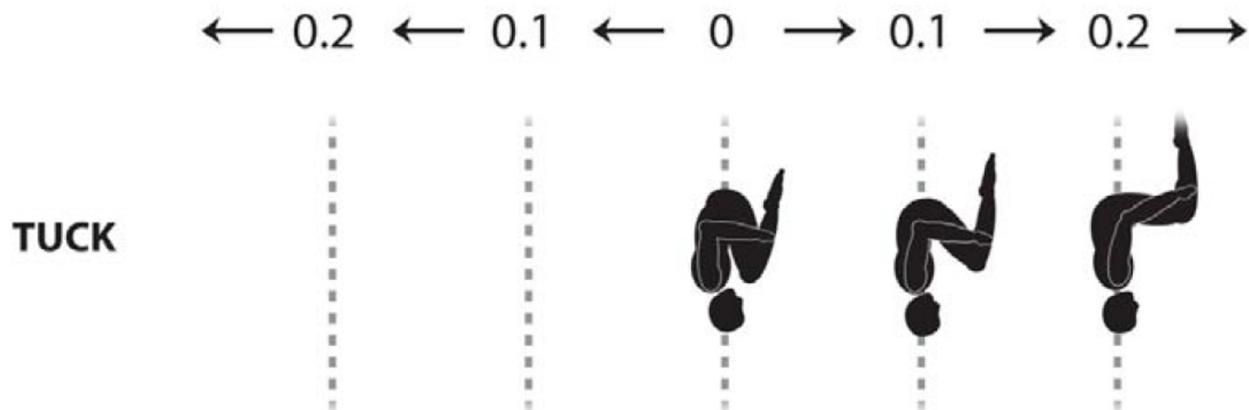
Nessuna detrazione

Preparazione all'atterraggio  
Nessuna detrazione

# Posizioni del corpo

## Raccolta - Definizione

L'angolo tra il busto e le cosce dev'essere minore o uguale a  $135^\circ$   
e  
l'angolo tra cosce e gambe dev'essere minore o uguale a  $135^\circ$

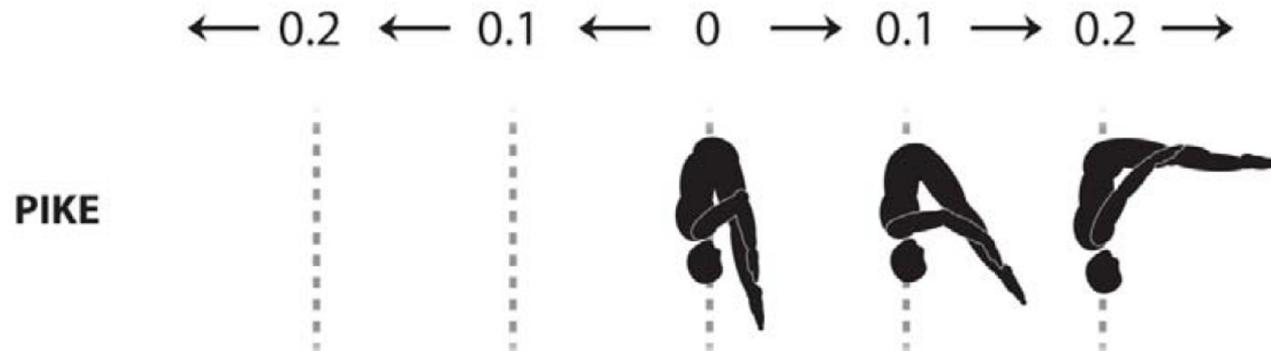


- ▶ Nella posizione raccolta le cosce devono essere tenute il più possibile vicine al busto; le mani devono toccare le gambe sotto alle ginocchia e i gomiti devono essere aderenti al corpo.

# Posizioni del corpo

## Carpiata – Definizione

L'angolo tra il busto e le cosce dev'essere minore o uguale a  $135^\circ$   
e  
l'angolo tra cosce e gambe dev'essere maggiore di  $135^\circ$

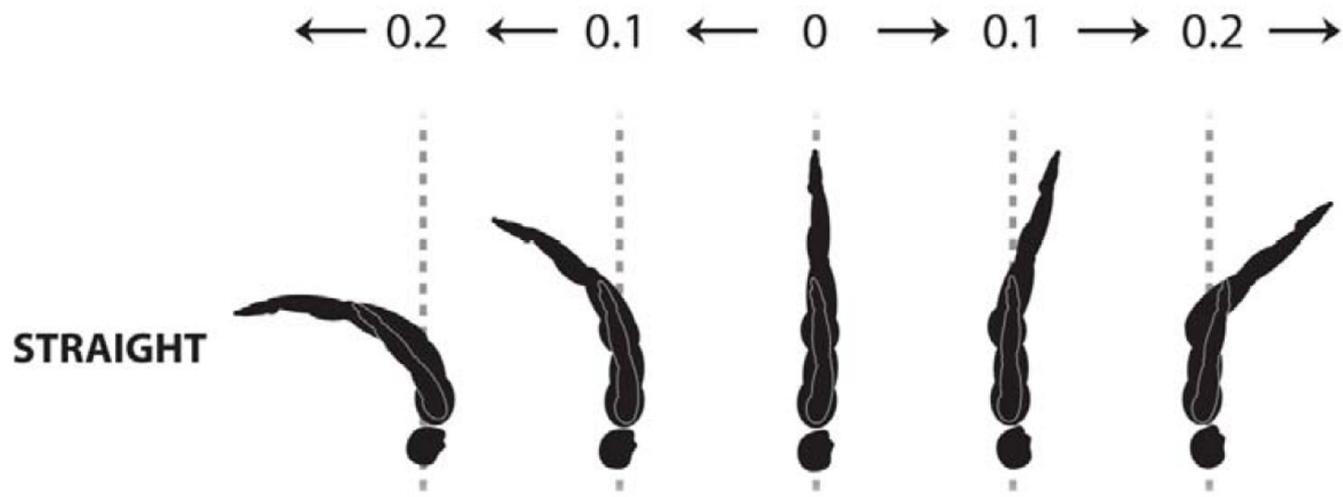


- ▶ Nella posizione carpiata le cosce devono essere tenute il più possibile vicine al busto; le mani devono toccare i piedi o prendere le gambe al massimo sotto alle ginocchia; i gomiti devono essere tesi o aderenti al corpo.

# Posizioni del corpo

## Tesa – Definizione

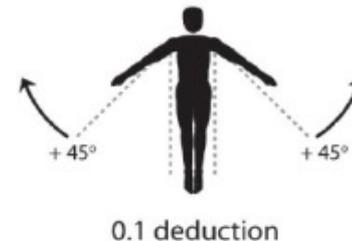
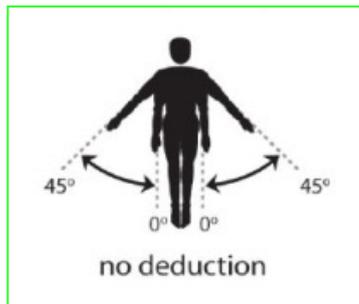
L'angolo tra busto e cosce deve essere superiore a  $135^\circ$  e le gambe devono essere completamente distese.



- Nella posizione tesa le braccia devono essere tese e aderenti al corpo.

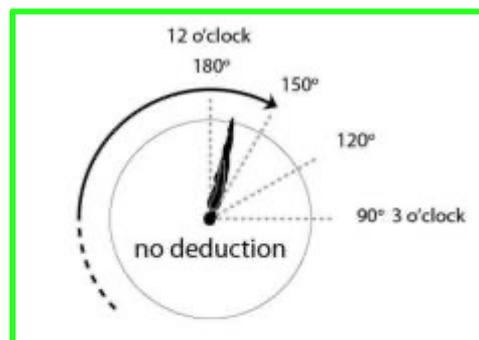
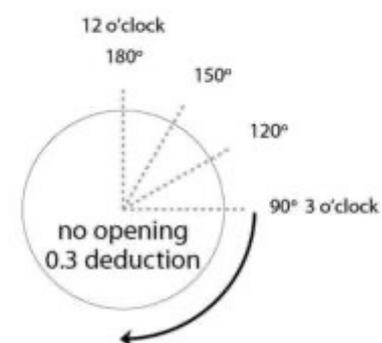
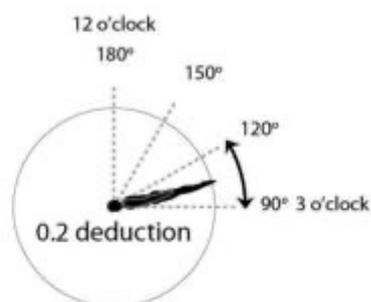
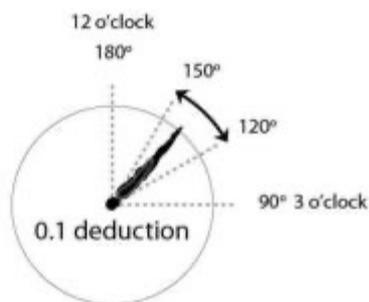
# Le Braccia negli avvitamenti

## Barani – Full

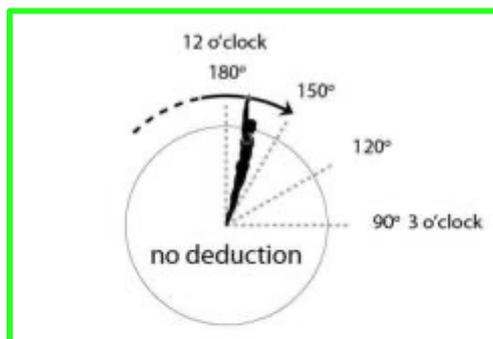
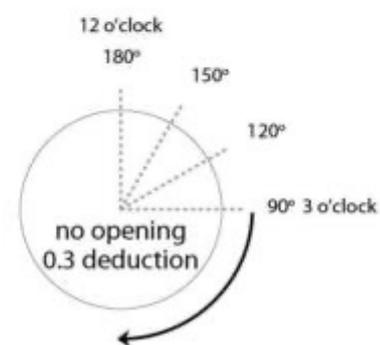
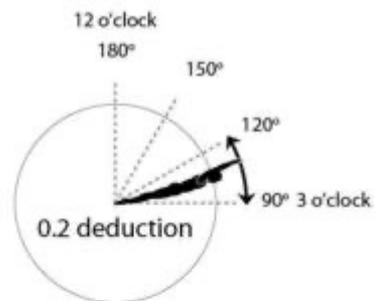
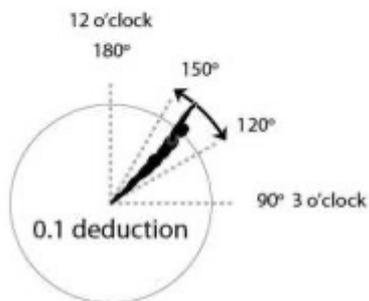


**N.B. negli avvitamenti senza rotazione (candela con  $\frac{1}{2}$  avvitamenti/1 avvitemento) le braccia devono essere aderenti al corpo o tese alle orecchie, non è consentito distaccarle.**

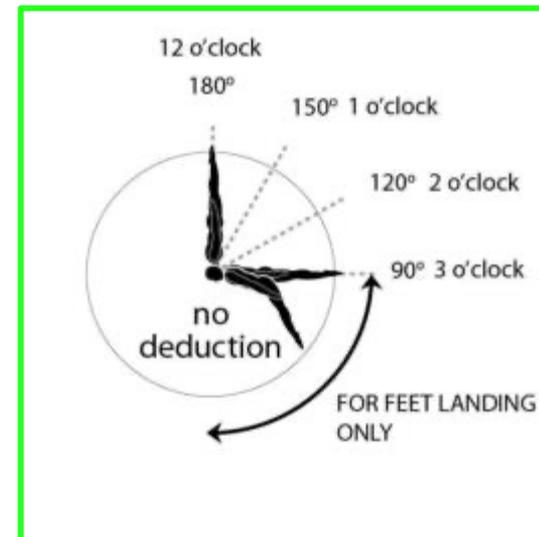
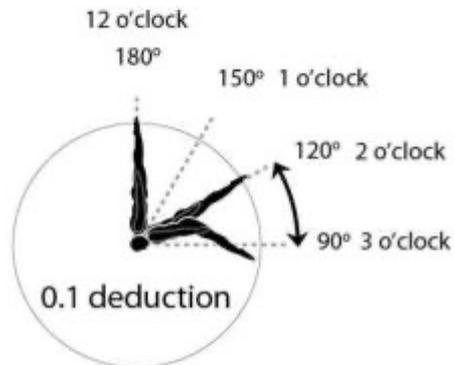
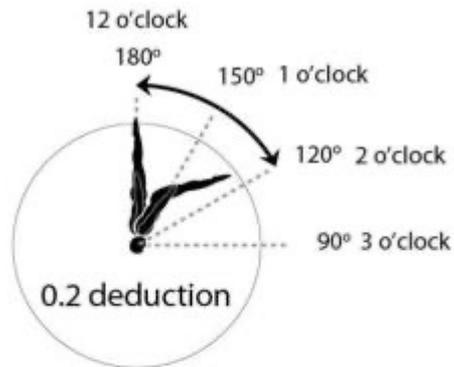
# Apertura atterraggi in piedi o di pancia



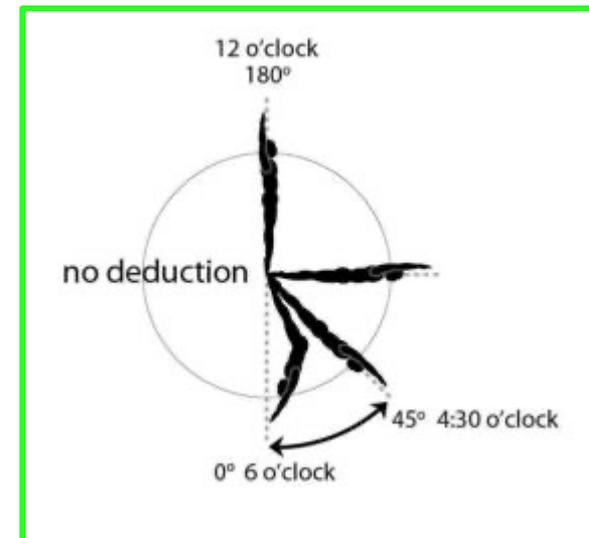
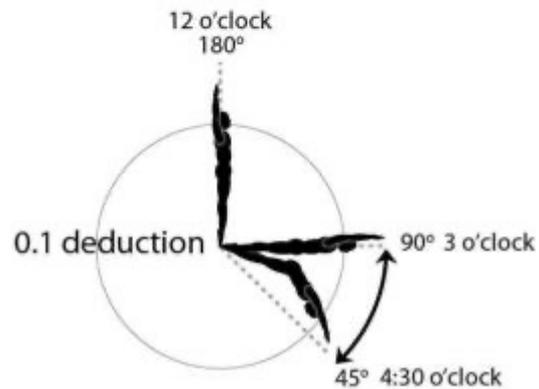
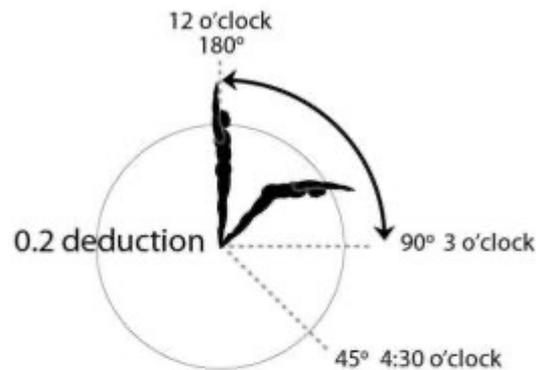
# Apertura atterraggi di schiena



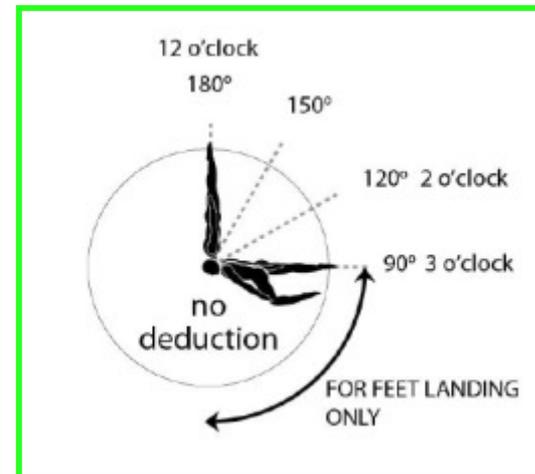
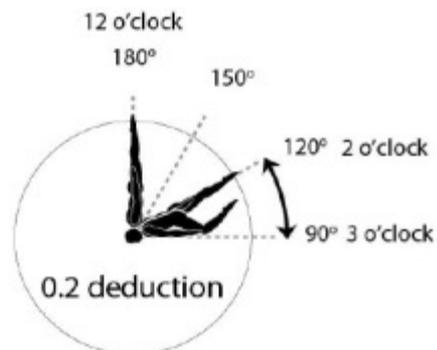
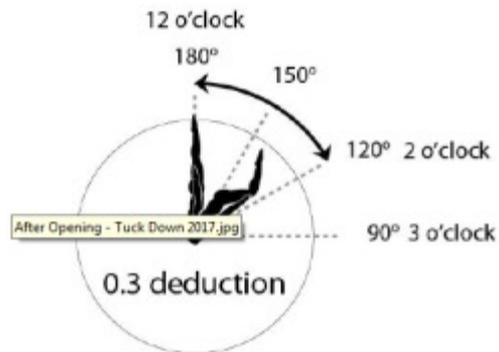
# “Not Keeping” - pike down atterraggi in piedi



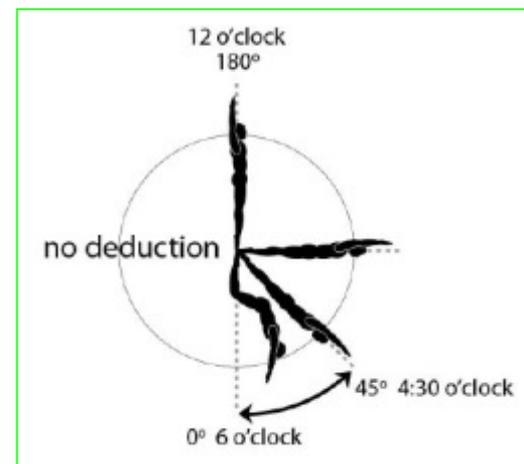
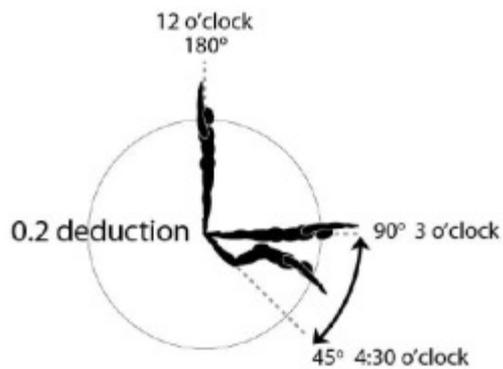
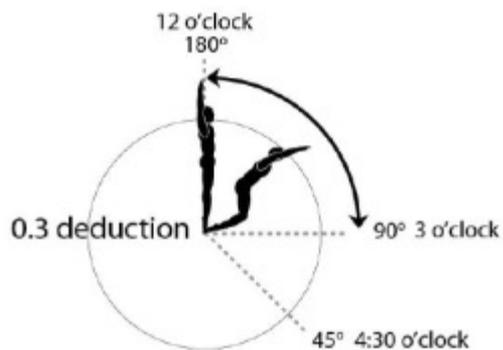
# “Not Keeping” - pike down atterraggi di schiena



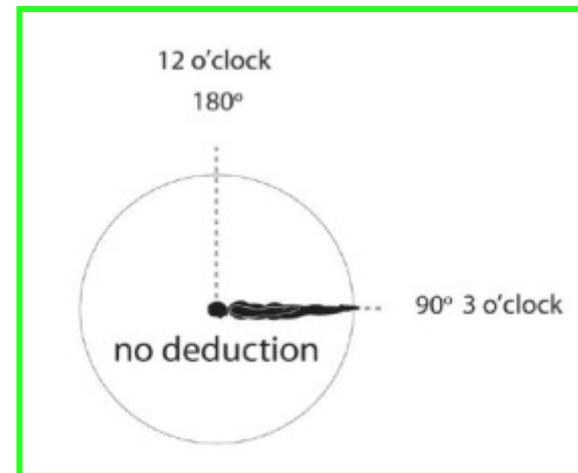
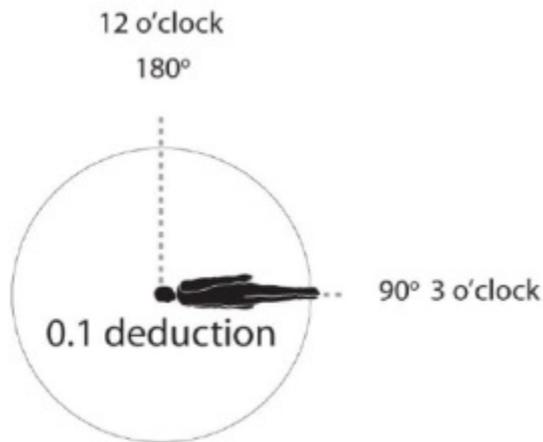
# “Not Keeping” – tuck down atterraggi in piedi



# “Not Keeping” - tuck down atterraggi di schiena



# Avvitamenti non completi



N.B. negli avvitamenti senza rotazione (candela con  $\frac{1}{2}$  avvitamenti/1 avvitamento) se l'avvitamento non è completo si applicherà una detrazione di 0,1 a meno manchi un quarto o più di avvitamento, in questo caso l'esercizio verrà interrotto al movimento precedente.

# Spostamenti

# Gli spostamenti

Per ciascun salto ci sarà una detrazione a seconda della zone in cui avviene l'ingresso nel telo.

PER I SALTI CON ATTERRAGGIO IN PIEDI SI APPLICA LA PENALITA' DELLA ZONA (ALL'ESTERNO DELLA LINEA) IN CUI ATTERRA UNA QUALUNQUE PORZIONE DEL PIEDE.

PER I SALTI CON ATTERRAGGIO SEDUTO/DI PANCIA/DISCHIENA SI FA RIFERIMENTO AL PUNTO IN CUI ATTERRA IL BACINO.

The diagram shows a trampoline mat layout with a blue border. The mat is divided into a 3x3 grid of zones. The central zone is marked with a vertical line and the value 0.0. The zones are labeled with numerical values representing penalties:

0.3	0.2		0.3	
0.2	0.1	0.0	0.1	0.2
0.3	0.2		0.3	

