

Obiettivo Maglia Azzurra

Progressione acquisizione elementi
e requisiti
in base all'età

Sezione Trampolino Elastico





01

Premessa

Scopo del documento

02

Indicazioni di sicurezza

Passaggi obbligati per l'acquisizione di alcuni elementi

03

Progressione

Elementi da acquisire in base alla fascia d'età

04

Attività Internazionale

Stato dell'arte attività internazionale e requisiti per accedervi

The background of the slide is a solid light blue. On the left side, there are several abstract geometric elements: thin light blue lines and circles of various sizes, some of which are partially cut off by the edge. There are also larger, semi-transparent blue shapes, including a large circle and several elongated rounded rectangles, creating a layered effect.

Premessa

Scopo del documento

Scopo del Documento

Questo documento è stato stilato dalla Direzione Tecnica Nazionale di sezione con l'intento di dare ai tecnici un'**indicazione** sui requisiti necessari acciocchè un/una ginnasta possa essere preso in considerazione per l'attività internazionale in Maglia Azzurra.

Questo documento **non è esaustivo del percorso da seguire per lo sviluppo tecnico in sicurezza dei ginnasti**, nè un elenco completo della varietà di elementi che un/una ginnasta deve avere nel suo bagaglio tecnico. Deve essere inteso **solamente come indicazione degli obiettivi da raggiungere per ciascuna fascia d'età, tra gli 8 e i 16 anni, quando si aspiri all'attività internazionale in Maglia Azzurra.**

Resta inteso che ogni tecnico dovrà adattare il percorso al singolo ginnasta senza trascurare i passaggi fondamentali della costruzione di ogni salto, sia che il ginnasta aspiri all'attività internazionale di alto livello sia che faccia solo attività nazionale o internazionale per club.

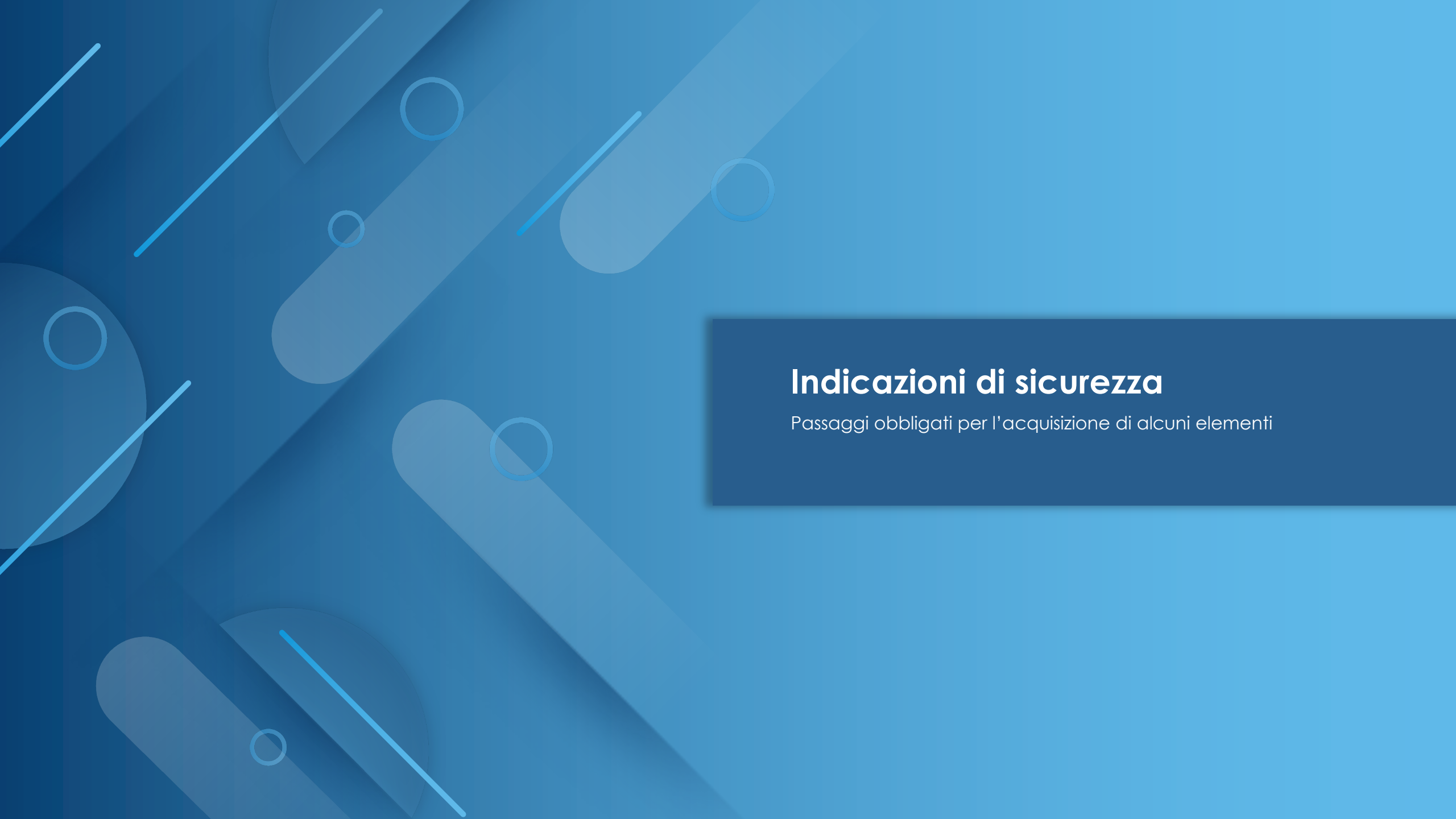
Si ringraziano per il contributo:

Alessio Mascia
Andrea Anceschi
Dario Aloï
Edoardo Lo Prete
Francesca Beltrami

Bibliografia del documento:

«Guida per la pratica del Trampolino Elastico in Sicurezza» a cura del Prof. Luigi Meda

«Progression schedule for skills» – FIG Academy

The background of the slide is a gradient of blue shades, from a darker blue on the left to a lighter blue on the right. On the left side, there are several abstract geometric elements: thin white lines, some straight and some curved, and several circles of different sizes, some solid and some outlined. These elements are arranged in a way that suggests movement and depth.

Indicazioni di sicurezza

Passaggi obbligati per l'acquisizione di alcuni elementi

Indicazioni di sicurezza

Come già esplicitato nella premessa questo documento non è esaustivo del percorso da seguire per lo sviluppo tecnico in sicurezza dei ginnasti, cionondimeno si riportano, come promemoria, alcune indicazioni sui passaggi fondamentali da seguire nell'acquisizione degli elementi di base.

Under 8

Per una corretta impostazione del lavoro tecnico in sicurezza già a partire dai ginnasti di età inferiore agli 8 anni sono importanti alcuni accorgimenti generali e si consiglia l'approccio agli attrezzi anche attraverso i programmi Mini Gym e Super Gym.

Particolare attenzione va posta a:

- Candele
- Stop
- Stacchi
- Salti semplici senza rotazione
- Salti semplici con con rotazioni di 90° e 180° sull'asse trasversale e longitudinale
- Salti con rotazione di 270° - 360° sull'asse trasversale

Livello di controllo del corpo

Poca educazione posturale

Buona educazione posturale

Buon controllo dinamico
posturale

Atteggiamento delle Braccia

Sempre a braccia basse

Braccia in alto

Movimento completo

Prima di eseguire salti di ogni genere è bene imparare a fermarsi sul trampolino, quindi eseguire arresti simultanei in tutte le direzioni e migliorare la sensibilità propriocettiva e l'equilibrio atterrando, non solo sul telo del trampolino, ma anche su materassi con diversa consistenza.

Progressione stacchi



Stacco con partenza a braccia basse



Mezzo stacco con partenza a braccia in alto



Stacco con movimento completo (richiede un'ottima coordinazione, da approcciare con atleti che abbiano già un ottimo controllo coordinativo)

Progressione salti semplici SENZA ROTAZIONE

L'apprendimento dei salti semplici senza rotazione deve seguire la stessa progressione degli stacchi, quindi, nello studio di raccolto, carpiato divaricato, carpiato unito e seduto si procederà con:



Stacco con partenza a braccia basse per passare poi gradualmente allo stacco con movimento completo delle braccia



Aperture con braccia basse per poi passare gradualmente all'apertura con braccia in alto ed al collegamento di più salti con il movimento completo delle braccia

Accorgimenti GENERALI acquisizione salti semplici CON ROTAZIONE di 90°-180°

Anche l'apprendimento dei salti semplici con rotazione di 90°-180° sugli assi trasversale e longitudinale deve seguire la progressione degli stacchi. E' fondamentale inoltre:



Imparare a contrastare la rotazione per avere un buon controllo e atterrare perfettamente orizzontali



Tenere gli occhi sempre aperti sia nelle rotazioni, che nell'impatto con il telo per non perdere l'orientamento



Creare tanti punti di riferimento, soprattutto sul trampolino

Accorgimenti PARTICOLARI acquisizione salti con arrivo di PANCIA e di SCHIENA



Per gli arrivi in posizioni supina e prona è fondamentale studiare bene la **posizione di impatto con il telo**. Una scorretta posizione del corpo nel telo può provocare contraccolpi sia a livello fisico (infortuni) che a livello psicologico (paura) che rallentano i tempi di apprendimento dei nuovi movimenti.



Nell'apprendimento dei salti con arrivo in posizione supina e prona è obbligatorio l'utilizzo del **materassino di assistenza**.

Accorgimenti acquisizione salti con AVVITAMENTO (senza rotazione asse trasversale)

Partire sempre dal mezzo avvitamento (90°) per salire gradualmente all'avvitamento completo (360°) e oltre.



Partire dal lavoro a braccia basse per passare poi a braccia alte e successivamente al movimento completo.

Accorgimenti acquisizione salti con ROTAZIONE sull'asse trasversale

Nel caso di salti con rotazione indietro è indispensabile iniziare con rotazioni complete (360°) e solo successivamente, quando ci sarà un buon controllo del salto e della velocità di rotazione, si potrà passare ai salti con rotazione di 270° .



Nel caso di salti con rotazione avanti, invece, è possibile procedere con l'acquisizione dei salti con rotazione di 270° (gli arrivi di schiena sono meno traumatici e più facilmente controllabili) prima o in parallelo a quelli con rotazione di 360° .



Nell'apprendimento dei primi salti con rotazione, in particolare per quelli con rotazione di 270° , è obbligatorio l'utilizzo del **materassino** l'**assistenza diretta del tecnico**.

The background of the slide is a gradient of blue shades. On the left side, there are several abstract geometric shapes: thin white lines, circles, and rounded rectangles in various shades of blue, some overlapping each other. On the right side, there is a solid dark blue rectangular box containing the title and subtitle.

Progressione

Elementi da acquisire in base alla fascia d'età

Legenda

Per **ELEMENTI ACQUISITI** si intendono gli elementi che il/la ginnasta è in grado di eseguire correttamente, con sicurezza ed in collegamento con altri elementi.

Per **ELEMENTI ALLO STUDIO** si intendono gli elementi in corso di apprendimento. Lo studio degli elementi deve essere graduale e passare attraverso:

- elementi propedeutici o semplificazione dell'elemento (se necessario con l'assistenza del tecnico e sempre con l'ausilio del materassino di sicurezza) 1
- ove possibile, la scomposizione in parti dell'elemento (se necessario con l'assistenza del tecnico e sempre con l'ausilio del materassino di sicurezza) 2
- l'esecuzione dell'elemento completo con l'assistenza del tecnico 3
- l'esecuzione dell'elemento completo in autonomia con l'ausilio del tappetino di sicurezza 4

Per arrivare poi all'esecuzione in autonomia dell'elemento singolo ed al suo collegamento in una sequenza di elementi.



6 - 7 anni

In questa fascia d'età l'attenzione deve essere posta, oltre che sulla sicurezza, come indicato nella prima parte di questo documento su:

- Candele
- Diversi contatti con il telo
- Stop
- Cadute
- Brevi sequenze di salti
- Gioco

E' anche importante:

- Prestare attenzione alla direzione di avvitamento predominante
- Abituare il/la ginnasta a partire rivolto in tutte e due le direzioni e non sempre rivolti dallo stesso lato

Elementi in studio

1	2
3	4

- ✓ Raccolto
- ✓ Carpiato divaricato
- ✓ Carpiato unito
- ✓ Pennello 180°
- ✓ Pennello 360°
- ✓ Seduto e varianti

- ✓ Pancia in piedi

1	3
---	---

- ✓ Schiena in piedi

1	3
---	---

- ✓ Salto avanti raccolto e carpio (4.0 o, <)

1	3
---	---

- ✓ Salto indietro raccolto (4.0 o)

1	3
---	---

7 - 8 anni



Elementi acquisiti

- ✓ Raccolto
- ✓ Carpiato divaricato
- ✓ Carpiato unito
- ✓ Pennello 180°
- ✓ Pennello 360°
- ✓ Seduto e varianti
- ✓ Pancia in piedi
- ✓ Schiena in piedi
- ✓ Salto avanti raccolto e carpio (4.0 o,<)
- ✓ Salto indietro raccolto (40 o)

4



Sequenze

Brevi sequenze di salti, con o senza rotazione/avvitamento, variando la posizione di partenza/arrivo e la direzione della rotazione sull'asse trasversale.

Elementi in studio

- ✓ ½ pancia
- ✓ ½ schiena
- ✓ Barany (41)
- ✓ Piquet (3./)
- ✓ ¾ indietro (3)
- ✓ Salto indietro carpiato e teso (40 <,./)

1	3
1	3
1	2
1	3
1	3

1

3

Sequenze

Sequenze che soddisfino le richieste dei programmi tecnici nazionali.

1 2
3 4

8 - 9 anni



Elementi acquisiti

- ✓ ½ pancia
- ✓ ½ schiena
- ✓ Piquet (3./)
- ✓ ¾ indietro (30)
- ✓ Salto indietro carpiato e teso (40 <, /)

4



Sequenze

Sequenze che soddisfino le richieste dei programmi tecnici nazionali.

Elementi in studio

- ✓ Barany raccolto e carpio (41 o, <)

2

3

- ✓ Barany ball-out (51)

1

2

3

- ✓ Twist raccolto

1

3

- ✓ Full (42)

1

2

3

- ✓ Cody raccolto (50 o)

1

3

- ✓ 7/4 avanti (70) (arrivo piatto -> Barany-out)

1

- ✓ Doppio indietro (800)

1

2

3

Sequenze

Sequenze che soddisfino le richieste dei programmi tecnici nazionali della successiva fascia d'età.

1 2
3 4

9 - 10 anni



Elementi acquisiti

- ✓ Barany raccolto e carpio (40 o, <)
- ✓ Barany ball-out raccolto, carpiato (51 o, <)
- ✓ Twist raccolto
- ✓ Full (42)
- ✓ Cody raccolto (50 o)
- ✓ Doppio indietro raccolto (800 o)

4



Sequenze

Sequenze che soddisfino le richieste dei programmi tecnici nazionali.

Elementi in studio



- ✓ Barany teso (41 /) 
- ✓ Rudy (43)   
- ✓ 7/4 avanti raccolto (70 o)  
- ✓ Barany-out (801 o)  
- ✓ Doppio indietro carpio (800 <)   

Sequenze

Sequenze che soddisfino le richieste dei programmi tecnici nazionali della successiva fascia d'età.
Sequenze crescenti di salti con rotazione (es. serie Bollinger).

10 - 11 anni



Elementi acquisiti

- ✓ Barany teso (40 /)
- ✓ Rudy (43)
- ✓ 7/4 avanti raccolto (70 o)
- ✓ Barany-out raccolto (801 o)
- ✓ Doppio indietro carpio (800 <)

4



Sequenze

Sequenze che soddisfino le richieste dei programmi tecnici nazionali.

Elementi in studio

- ✓ 7/4 avanti carpiato (70 <) 
- ✓ Barany-out (801 <) 
- ✓ Rudy-out (803 o) 
- ✓ Half-in Half-out raccolto (811 o) 

1 2
3 4

Sequenze

Sequenze che soddisfino le richieste dei programmi tecnici nazionali e internazionali (programmi WAGC) della successiva fascia d'età.
Sequenze di salti con difficoltà crescente (vedi tabella pg.30).

11 - 12 anni



Elementi acquisiti

- ✓ 7/4 avanti carpiato (70 <)
- ✓ Barany-out carpiato (801 <)

4



Sequenze

Sequenze che soddisfino le richieste dei programmi tecnici nazionali e internazionali (programmi WAGC).

Elementi in studio



- ✓ Rudy-out raccolto e carpio (803 o, <) 2
- ✓ Half-in Half-out raccolto (811 o) 2 3

Sequenze

Sequenze che soddisfino le richieste dei programmi tecnici nazionali e internazionali (programmi WAGC) della successiva fascia d'età.
Sequenze di salti con difficoltà crescente (vedi tabella pg. 30).

12 - 13 anni



Elementi acquisiti

- ✓ Half-in Half-out raccolto (811 o)

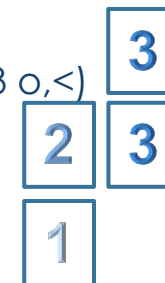


Sequenze

Sequenze che soddisfino le richieste dei programmi tecnici nazionali e internazionali (programmi WAGC).

Elementi in studio

- ✓ Rudy-out raccolto e carpiato (803 o,<)
- ✓ Half-in Half-out carpio (811 <)
- ✓ Half-in Rudy-out raccolto (813 o)
- ✓ Full Barany (821)
- ✓ Full Full (831 o,<)



Sequenze

Sequenze che soddisfino le richieste dei programmi tecnici nazionali e internazionali (programmi WAGC) della successiva fascia d'età.
Sequenze di salti con difficoltà crescente (vedi tabella pg. 30).

13 - 14 anni



Elementi acquisiti

- ✓ Rudy-out raccolto e carpiato (803 o, <)
- ✓ Half-in Half-out carpio (811 <)

4



Sequenze

Sequenze che soddisfino le richieste dei programmi tecnici nazionali e internazionali (programmi WAGC).

Elementi in studio

- ✓ Half-in Rudy-out raccolto (813 o)
- ✓ Full Barany raccolto (821 o, <)
- ✓ Full Full raccolto (831 o, <)
- ✓ Barany-out triffis raccolto (12001 o)

2

3

2

3

2

3

1

2

1 2
3 4

Sequenze

Sequenze che soddisfino le richieste dei programmi tecnici nazionali e internazionali (programmi WAGC) della successiva fascia d'età.
Sequenze di salti con difficoltà crescente (vedi tabella pg. 30).

14 - 15 anni



Elementi acquisiti

- ✓ Half-in Rudy-out raccolto (813 o)
- ✓ Full Barany raccolto e carpio (821 o, <)

4



Sequenze

Sequenze che soddisfino le richieste dei programmi tecnici nazionali e internazionali (programmi WAGC).

Elementi in studio



- ✓ Full Full raccolto e carpio (831 o, <)
- ✓ Barany-out triffis raccolto (12001 o)

2

3

2

3

Sequenze

Sequenze che soddisfino le richieste dei programmi tecnici nazionali e internazionali (programmi WAGC) della successiva fascia d'età.
Sequenze di salti con difficoltà crescente (vedi tabella pg. 30).

15 - 16 anni



Elementi acquisiti

- ✓ Full Full raccolto e carpiato (831 o, <)
- ✓ Barany-out triffis raccolto (12001 o)

4



Sequenze

Sequenze che soddisfino le richieste dei programmi tecnici nazionali e internazionali (programmi WAGC).

Elementi in studio



- ✓ Barany-out triffis carpio (12001 <)
- ✓ Half-in Half-out triffis (12101 o)
- ✓ Triplo indietro raccolto (12000 o)

2

3

1

2

1

2

Sequenze

Sequenze che soddisfino le richieste dei programmi tecnici nazionali e internazionali della successiva fascia d'età (programmi WAGC e/o FIG Senior). Sequenze di salti con difficoltà crescente (vedi tabella pg. 30).

The background of the slide is a gradient of blue shades, from a darker blue on the left to a lighter blue on the right. On the left side, there are several abstract geometric elements: thin white lines, some straight and some curved, and several circles of different sizes, some solid and some outlined. These elements are arranged in a way that suggests movement and depth.

Attività Internazionale

Stato dell'arte attività internazionale e requisiti per
accedervi

Stato dell'arte livello internazionale

Per determinare i valori di difficoltà e tempo di volo che possono portare un/una ginnasta ad essere competitive/a in base alla fascia d'età di appartenenza sono stati analizzati i risultati delle principali competizioni giovanili (11-16 anni) a livello Europeo e Mondiale.

I valori elaborati (valutando i tempi di volo di quelli liberi, e le difficoltà degli esercizi liberi) sono riportati nelle tabelle a pg. 30 del presente documento.

Requisiti per accedere all'attività internazionale

Un/una ginnasta per essere preso/a in considerazione per le competizioni in Maglia Azzurra ed essere competitive/a deve:

- Dimostrare la padronanza degli elementi indicati per la fascia d'età di appartenenza
- Dimostrare la capacità di eseguire l'esercizio obbligatorio della fascia d'età di appartenenza con buona esecuzione, tempo di volo adeguato e costanza di rendimento
- Dimostrare la capacità di eseguire l'esercizio libero della fascia d'età di appartenenza con buona esecuzione, tempo di volo e difficoltà adeguate e costanza di rendimento.

Difficoltà di riferimento per fascia d'età



Età	Diff.
11 anni	8.30
12 anni	9.00
13 anni	9.90
14 anni	11.00
15 anni	11.40
16 anni	11.80



Età	Diff.
11 anni	8.30
12 anni	9.90
13 anni	12.00
14 anni	13.00
15 anni	14.00
16 anni	15.00

Tempo di volo di riferimento per fascia d'età



Età	ToF
11 anni	13.00
12 anni	13.50
13 anni	14.20
14 anni	14.60
15 anni	14.80
16 anni	15.20



Età	ToF
11 anni	13.20
12 anni	14.00
13 anni	14.50
14 anni	15.00
15 anni	15.70
16 anni	16.20