



TRAMPOLINO ELASTICO

IL SISTEMA NUMERICO

trascrizione e calcolo delle difficoltà





La difficoltà



Difficoltà

- ❖ La difficoltà di ogni elemento è calcolata sommando:
 - il valore delle rotazioni (asse trasversale)
 - Il valore degli eventuali avvitamenti (asse longitudinale)
 - gli eventuali bonus : - posizione carpiata o tesa
 - partenza indietro
 - avvitamenti

- ❖ La difficoltà dell'esercizio è calcolata sommando il valore di ogni singolo elemento e gli eventuali bonus.

Nell'alto livello ci sono infatti dei bonus sul totale dell'esercizio in base al numero di salti tripli eseguiti.



Valori base

- Ogni 90° ($1/4$) di rotazione (rotazioni non complete = meno di 360°): 0,1
- Ogni 180° ($1/2$) avvitamento: 0,1
- Salti singoli completi (360° di rotazione): 0,5
- Salti doppi completi (720° di rotazione): 1,0
- Salti tripli completi (1080° di rotazione): 1,6

- Salti singoli con rotazione di 360 - 630° senza avvitamenti, eseguiti in posizione carpiata o tesa, riceveranno un bonus di punti 0,1

- Salti multipli con rotazione di 720° o più, con o senza avvitamento, eseguiti nella posizione carpiata o tesa, riceveranno un bonus di punti 0,1 per ciascun salto completo (360° di rotazione)

Bonus

BONUS PARTENZA INDIETRO:

- 0,1 per i doppi con partenza indietro
- 0,2 per i tripli con partenza indietro

BONUS AVVITAMENTI:

I salti multipli con avvitamento riceveranno i seguenti bonus:

- Salti doppi con più di 2 avv → 0,1 per ogni mezzo avv. aggiuntivo
- Salti tripli con più di 1 avv → 0,2 per ogni mezzo avv. aggiuntivo
- Salti quadrupli → 0,2 per ogni mezzo avvitamento

BONUS ESERCIZIO:

- FEMMINILE: esercizi con più di due elementi con rotazione tripla o superiore → bonus di 0,3 per ciascun elemento aggiuntivo
- MASCHILE: esercizi con più di cinque elementi con rotazione tripla o superiore → bonus di 0,3 per ciascun elemento aggiuntivo



Esempi di calcolo della diff di un elemento

Salto	Gradi di rotazione	Quarti di rotazione	gradi di avvitamento	mezzi avvitamenti	valore di partenza	bonus posizione (valore)	bonus salto indietro	bonus avvitamento	valore totale salto
seduto	0	0	0	0	-	-	-		0,1
1/2 in piedi da seduto	0	0	180°	1	-	-	-		0,1
di pancia	90°	1	0	0	-	-	-		0,1
1/2 di schiena	90°	1	180°	1	-	-	-		0,2
3/4 indietro teso	270°	3	0	0	-	-	-		0,3
salto avanti raccolto	360°	4	0	0	0,5	-	-		0,5
salto indietro carpiato	360°	4	0	0	0,5	0,1	-		0,6
barani teso	360°	4	180°	1	0,5	-	-		0,6
full (salto indietro teso con 1 avvitamento)	360°	4	360°	2	0,5	-	-		0,7
7/4 avanti carpiato	630°	7 (4+3)	0	0	0,5	0,1	-		0,9
doppio indietro carpiato	720°	8	0	0	1,0	0,2	0,1		1,3
rudy out carpiato	720°	8	450°	3	1,0	0,2	-		1,5
half in half out triffis carpiato	1080°	12	360°	2	1,6	0,3	0,2		2,3
randy out raccolto	720°	8	900°	5	1,0	-	-	0,1	



Il sistema numerico



Sistema numerico

Giudicando la difficoltà in esercizi composti per lo più da salti con rotazione è necessario (e obbligatorio a livello internazionale) ricorrere al sistema numerico che identifica univocamente ogni elemento, garantendo quindi l'identificazione di eventuali ripetizioni.

Il **sistema numerico** si basa sui seguenti principi:

- ▣ scomposizione di ogni singolo salto in quarti di rotazione
- ▣ scomposizione di ogni singolo salto in fasi
- ▣ distribuzione degli avvitamenti nelle diverse fasi
- ▣ indicazione della posizione del salto



Fasi di un salto

Per stabilire le fasi di un salto mi baso sui gradi di rotazione:

< 540° 1 fase

540° < > 900° 2 fasi

> 900° n° fasi = n° rotazioni complete

Salto	Quarti di rotazione	FASI	Mezzi avvita- menti	Distribuzione avvitamenti nelle fasi		
				Fase 1	Fase 2	Fase 3
Seduto	0	0	0	-	-	-
salto indietro	4	1	0	0	-	-
barani	4	1	1	1	-	-
7/4 avanti	7	2	0	0	-	-
barani out	8	2	1	0	1	-
half in half out	8	2	2	1	1	-
rudy out triffis	12	3	3	0	0	3
half in half out triffis	12	3	2	1	0	1



Trascrizione del salto e calcolo del valore

Salto	Quarti di rotazione	Distribuzione avvitamenti nelle fasi			Posizione	valore di partenza	valore avvitam	bonus posizione	bonus partenza indietro	bonus avvitam	valore totale
		Fase 1	Fase 2	Fase 3							
Seduto	0	-	-	-	-	0,1	-	-	-	-	0,1
salto indietro raccolto	4	0	-	-	O	0,5	0,0	0,0	-	-	0,5
salto avanti carpiato	4	0	-	-	V	0,5	0,0	0,1	-	-	0,6
barani teso	4	1	-	-	/	0,5	0,1	0,0	-	-	0,6
7/4 avanti carpiato	7	0	-	-	V	0,8	0,0	0,1	-	-	0,9
barani out raccolto	8	0	1	-	O	1,0	0,1	0,0	-	-	1,1
half in half out carpiato	8	1	1	-	V	1,0	0,2	0,2	0,1	-	1,5
rudy out triffis raccolto	12	0	0	3	O	1,6	0,3	0,0	-	-	1,9
half in half out triffis carpiato	12	1	0	1	V	1,6	0,2	0,3	0,2	-	2,3

0,5 valore base rotazione completa + 0,3 per ulteriori ¾ di rotazione

Suggerimenti pratici

Per imparare a utilizzare il sistema numerico immaginiamo una tabella con 5 colonne:

Salto	Quarti di rotazione	Distribuzione avvitamenti nelle fasi			Posizione
		Fase 1	Fase 2	Fase 3	
Seduto	0	-	-	-	-
salto indietro raccolto	4	0	-	-	O
barani teso	4	1	-	-	/
7/4 avanti carpiato	7	0	-	-	V
barani out raccolto	8	0	1	-	O
half in half out carpiato	8	1	1	-	V
rudy out triffis raccolto	12	0	0	3	O
half in half out triffis carpiato	12	1	0	1	V

Per velocizzare e semplificare un po' la scrittura in tempo reale delle difficoltà col sistema numerico si può:

- Per i salti doppi e tripli omettere la prima colonna (desumibile dal numero di fasi)
- Sostituire lo 0 ove non ci fossero avvitamenti con un trattino
- Per i salti semplici senza avvitamento indicare con un puntino dopo il numero se il salto è in avanti*

4 O = salto indietro raccolto -> 4. O = salto avanti raccolto

3 / = 3/4 indietro teso -> 3. / = 3/4 avanti teso

5. V = ball out carpiato -> 5 V = cody carpiato



Trascrizione semplificata esempi

Salto	Quarti di rotazione	Distribuzione avvitamanti nelle fasi			Posizione
		Fase 1	Fase 2	Fase 3	
3/4 avanti / (piquet)	3.	0			/
salto indietro raccolto	4	0			O
salto avanti carpiato	4.	0			V
barani teso	4	1			/
7/4 avanti carpiato	7	0			V
barani out raccolto	8	0	1		O
half in half out carpiato	8	1	1		V
rudy out triffis raccolto	12	0	0	3	O
half in half out triffis carpiato	12	1	0	1	V
3/4 avanti / (piquet)	3.	/			
salto indietro raccolto	4	0	O		
salto avanti carpiato	4.	0	V		
barani teso	4	1	/		
7/4 avanti carpiato	7	0	V		
barani out raccolto	0	1	O		
half in half out carpiato	1	1	V		
rudy out triffis raccolto	0	0	3	O	
half in half out triffis carpiato	1	0	1	V	