

# PROGRAMMI TECNICI SILVER TE 2017

## A. PARTE GENERALE

### 1. GARA INDIVIDUALE

1.1 Le competizioni Silver di Trampolino comprendono 3 esercizi di 10 elementi ciascuno (sequenza di 10 candele a tempo + esercizio obbligatorio + esercizio libero).

E' CONSIDERATO UN ELEMENTO (SALTO) OGNI MOVIMENTO TRA DUE CONTATTI CONSECUTIVI COL TELO, SIA CHE L'ARRIVO SUL TELO SIA CON I PIEDI, IN POSIZIONE SEDUTA, IN POSIZIONE DI PANCIA O IN POSIZIONE DI SCHIENA.

1.1.1 Un esercizio al Trampolino è caratterizzato dall'altezza, da salti continui e ritmici, con arrivo in piedi, in posizione di pancia, di schiena o seduta, senza esitazioni o "candele" intermedie.

1.1.2 Un esercizio al Trampolino deve essere costruito in modo da mostrare una varietà di salti in avanti e in dietro con o senza avvitamanti. L'esercizio deve dimostrare buon controllo, forma, esecuzione, altezza e mantenimento della stessa.

### 1.2 Ordine di gara

1.2.1 L'ordine di partenza è deciso da un'estrazione. I ginnasti saranno divisi per categoria d'età e sezione e in gruppi di non più di 8 atleti. Ogni atleta salirà al trampolino una prima volta per eseguire le 10 candele e, dopo una breve pausa, l'esercizio obbligatorio. Quando tutti gli atleti di un gruppo avranno eseguito la prima salita, eseguiranno l'esercizio libero, nello stesso ordine del precedente. Ogni gruppo eseguirà sia la prima che la seconda salita prima dell'inizio del gruppo successivo.

### 2. VINCITORE

2.1 Il vincitore è il ginnasta con il più punteggio totale più alto.

### 3. ESERCIZI

3.1 Ogni esercizio è composto di 10 elementi.

3.2 Il via per il cronometraggio della sequenza di 10 candele a tempo deve essere dato dall'atleta in modo chiaro (battendo le mani, dicendo via o eseguendo un salto raccolto). Il giudice incaricato del cronometraggio farà partire il cronometro al contatto col telo successivo al via e lo stopperà al contatto col telo dopo la decima candela. Il punteggio delle candele è dato dal tempo cronometrato.

3.3 L'esercizio obbligatorio scelto deve essere dichiarato sulla carta di gara. L'atleta deve eseguire gli elementi che lo compongono nell'ordine prescritto e senza candele intermedie. Qualunque cambiamento agli elementi o alla loro sequenza, la ripetizione di un elemento o l'esecuzione di candele intermedie causerà l'interruzione dell'esercizio al salto precedente la modifica. Il punteggio totale per l'esercizio obbligatorio è dato dal punteggio all'esecuzione.

3.4 L'esercizio libero è di libera composizione. Gli elementi che lo compongono e la loro sequenza sono a scelta del ginnasta, che deve comunque dichiararli sulla carta di gara. Nell'esercizio libero le modifiche agli elementi scritti sulla carta di gara o all'ordine in cui sono eseguiti è consentito senza penalità. L'esecuzione

di candele intermedie causa l'interruzione dell'esercizio all'elemento precedente. In caso di ripetizione di un elemento la difficoltà dell'elemento ripetuto verrà considerata una sola volta. I salti senza valore di difficoltà possono essere ripetuti al massimo una volta, nel caso venissero ripetuti più volte si avrà una penalità di punti 1.0. Il punteggio totale dell'esercizio libero è dato dalla somma di esecuzione e difficoltà.

N.B.

- ✓ Il cronometraggio delle candele parte dall'atterraggio del primo salto e si interrompe all'atterraggio dell'ultimo salto.
- ✓ Nel secondo esercizio il valore di ogni singolo salto non può superare 0.6 punti e la difficoltà totale dell'esercizio non può superare punti 2.0. Nel caso un ginnasta presentasse un salto con difficoltà superiore a 0.6, la difficoltà dello stesso non verrà considerata; nel caso di un esercizio con difficoltà totale superiore al limite consentito, la difficoltà in eccedenza non sarà riconosciuta.

3.5 Non sono concessi secondi tentativi.

#### 4. ABBIGLIAMENTO DI GINNASTI E SPOTTERS

##### 4.1 Ginnasti maschi

- Body senza maniche o a mezze maniche
- Pantaloni in un solo colore, non nero o colori scuri, o pantaloni corti da ginnastica, scarpette o calze dello stesso colore dei pantaloni o bianche

##### 4.2 Ginnaste femmine

- Body con o senza maniche (deve essere aderente)
- Può essere indossata una calzamaglia lunga (deve essere aderente)
- Qualsiasi abbigliamento che non sia aderente non è consentito
- Scarpette da trampolino e/o calze bianche
- Per motivi di sicurezza non è consentito alcun copricapo

4.3 Durante le competizioni è vietato indossare orologi e gioielli. Anelli senza pietre possono essere indossati se fissati con del cerotto a nastro. Bendaggi, taping e altri ausili non devono essere colorati, ma di colore beige.

4.4 Ogni violazione dei § 4.1 – 4.2 – 3.3 può causare una detrazione di 0,1 dal punteggio totale di qualunque esercizio in cui si è verificata la violazione. La decisione in merito è presa dal CJP.

4.5 I capelli devono essere ben raccolti sulla testa. I capelli sciolti sono a rischio e pericolo del ginnasta. Possono causare problemi di sicurezza e risultare in un'interruzione

##### 4.6 Stemma Federale

L'atleta deve applicare sull'abbigliamento di gara il distintivo dell'A.S. per la quale gareggia secondo quanto previsto dalle vigenti norme sulla pubblicità e fatti salvi i diritti derivanti alle Forze Armate dalle convenzioni con la F.G.I.

Qualora tale obbligo non venisse rispettato il Presidente di Giuria applicherà una penalità di p. 0,30 sul punteggio totale acquisito dall'atleta;

##### 4.7 Spotters

Tuta e scarpe da ginnastica.

## 5. CARTE DI GARA

5.1 L'esercizio obbligatorio scelto deve essere indicato sulla carta di gara. Gli elementi del secondo esercizio devono essere scritti sulla carta nell'ordine in cui verranno eseguiti con il valore della difficoltà di ognuno e il valore totale dell'esercizio.

5.2 Le carte di gara devono essere consegnate al momento del controllo tessere direttamente al giudice alla difficoltà

5.3 Nell'esercizio obbligatorio qualunque cambiamento causerà l'interruzione dell'esercizio

5.4 Nell'esercizio libero sono consentiti cambi, sia degli elementi sia dell'ordine in cui sono scritti sulla carta di gara, senza penalità.

## **B. PROCEDURA DI GARA**

### 6. RISCALDAMENTO

6.1 Il riscaldamento avviene sull'attrezzatura di gara con modalità variabili a seconda del numero di iscritti e della tipologia di gara.

### 7. INIZIO DI UN ESERCIZIO

7.1 Ogni ginnasta partirà al segnale dato dal CJP. Nella sequenza di 10 candele a tempo, dopo questo segnale il ginnasta dovrà dare il via per il cronometraggio.

7.2 Dopo che il CJP avrà dato il segnale, il ginnasta dovrà iniziare il primo elemento entro 1 minuto, altrimenti ci saranno le seguenti detrazioni da parte di ogni giudice all'esecuzione:

- 61 secondi: detrazione di punti 0.1
- 91 secondi: detrazione di punti 0.2
- 121 secondi: detrazione di punti 0.3

### 8. POSIZIONI RICHIESTE DURANTE UN ELEMENTO

8.1 In tutte le posizioni i piedi e le gambe devono essere uniti e le punte dei piedi tese (ad eccezione del carpiato divaricato).

8.2 Secondo le richieste dell'elemento, il corpo dovrà essere raggruppato, carpiato o teso.

8.3 Nelle posizioni raggruppata e carpiata le cosce devono essere vicine al busto.

8.4 Nella posizione raggruppata le mani devono toccare sotto le ginocchia e le braccia devono rimanere aderenti al corpo.

8.5 Le braccia devono essere tese e aderenti al corpo quando possibile.

8.6 Requisiti minimi per definire le posizioni:

8.6.1 Posizione Tesa: l'angolo tra busto e cosce deve essere superiore a 135°.

8.6.2 Posizione Carpiata: l'angolo tra il busto e le cosce dev'essere minore o uguale a 135° e l'angolo tra cosce e gambe dev'essere maggiore di 135°.

8.6.3 Posizione Raggruppata: l'angolo tra il busto e le cosce dev'essere minore o uguale a 135° e l'angolo tra cosce e gambe dev'essere minore o uguale a 135°.

## 9. RIPETIZIONE DEGLI ELEMENTI

9.1 Durante un esercizio nessun elemento può essere ripetuto. La ripetizione di un elemento durante il l'esercizio obbligatorio causerà l'interruzione dell'esercizio al salto precedente. Se la ripetizione avviene durante il secondo esercizio la difficoltà dell'elemento ripetuto non sarà considerata.

9.2 Elementi con lo stesso numero di rotazioni ma eseguiti in posizione raggruppata, carpiata e tesa sono considerati salti diversi e non come ripetizioni.

## 10. INTERRUZIONE DI UN ESERCIZIO

10.1 Un esercizio si considera interrotto se il ginnasta:

10.1.1 atterra in modo evidente sul telo del trampolino con un piede prima dell'altro

10.1.2 non sfrutta l'elasticità del telo dopo l'atterraggio per l'immediata esecuzione dell'elemento successivo

10.1.3 esegue una candela intermedia

10.1.4 atterra su una qualunque parte del corpo che non siano piedi, posizione seduta, pancia o schiena

10.1.5 esegue un elemento incompleto

10.1.6 tocca qualunque cosa, ad eccezione del telo del trampolino, con qualunque parte del corpo

10.1.7 è toccato da uno "spotter" o dal tappetino dello "spotter"

10.1.8 lascia il trampolino per instabilità

10.1.9 Non esegue un esercizio obbligatorio usando gli elementi richiesti nella sequenza prescritta

10.2 L'elemento in cui avviene l'interruzione non è considerato (ovvero sono valutati gli elementi fino a quello precedente l'elemento in cui avviene l'interruzione).

10.3 Un ginnasta sarà giudicato solo sul numero di elementi completati sul telo del trampolino.

10.4 Il CJP decide il punteggio di partenza.

## 11. FINE DI UN ESERCIZIO

11.1 L'esercizio deve terminare sotto controllo, in posizione verticale, con entrambe i piedi sul telo del trampolino, altrimenti ci sarà una penalità.

11.2 Dopo l'atterraggio finale sul telo, il ginnasta deve stare eretto e mostrare stabilità per circa 3 secondi, altrimenti ci sarà una detrazione per mancanza di stabilità.

11.3 Al ginnasta è permesso fare una candela (out bounce) dopo l'ultimo elemento usando l'elasticità del telo.

11.4 Se un ginnasta esegue più di 10 elementi, sarà fatta una detrazione di punti 1.0 per ogni giudice all'esecuzione. Le detrazioni considerate saranno solo quelle per salti.

## 12. CALCOLO DEL PUNTEGGIO

Si usano 3 tipi di punteggi: 'D', totale dei gradi di difficoltà in un esercizio, 'E' che è il totale dato dal giudice all'esecuzione in un esercizio, 'T' che è il tempo di volo.

### 12.1 Difficoltà

12.1.1 La difficoltà di ogni elemento è calcolata sulla base dei gradi di rotazione e dal numero di avvitamenti che costituiscono il salto.

18.1.1.1 1/4 di salto (90°) 0.1

18.1.1.2 salti singoli completi (360°) 0.5

18.1.1.6 ½ avvitamento (twist) (180°) 0.1

12.1.2 Salti laterali, elementi senza avvitamento (asse longitudinale) o rotazione (asse trasversale), non hanno valore di difficoltà.

12.1.3 In elementi che combinano rotazione ed avvitamento la difficoltà è data dalla somma del valore delle rotazioni e degli avvitamenti.

12.1.4 Salti singoli di 360-630° senza avvitamenti, eseguiti in posizione carpiata o tesa, riceveranno un bonus di punti 0.1

### 12.2 Metodo di calcolo del punteggio

12.2.1 La valutazione di esecuzione, difficoltà è fatta in decimi di punto. Il tempo di volo è valutato in 1/1000 secondi ARROTONDATI A 5/1000.

#### 12.2.2 Calcolo del punteggio per l'esecuzione

12.2.2.1 Le detrazioni per scarsa esecuzione e le detrazioni aggiuntive, su indicazione del presidente di giuria, sono effettuate a partire dal punteggio massimo, che sia 10.00 o il punteggio indicato dal presidente di giuria.

12.2.2.2 Il punteggio più alto e quello più basso dei 3 all'esecuzione sono eliminati ed il punteggio restante (mediano) è moltiplicato per 3 per dare il punteggio dell'esecuzione.

In presenza di giurie ridotte con solo 1 giudice all'esecuzione, il suo punteggio sarà moltiplicato per 3 per dare il punteggio dell'esecuzione.

#### 12.2.3 Valutazione della difficoltà

12.2.3.1 I Giudici della difficoltà, calcolano la difficoltà di un esercizio come da 12.1.

#### 12.2.4 Calcolo del tempo di volo (T)

12.2.4.1 La valutazione del tempo di volo viene fatta con un cronometro dal giudice arbitro. Il via per il cronometraggio della sequenza di 10 candele a tempo deve essere dato dall'atleta in modo chiaro (battendo le mani, dicendo via o eseguendo un salto raccolto). Il giudice incaricato del cronometraggio farà partire il cronometro al contatto col telo successivo al via e lo stopperà al contatto col telo dopo la decima candela.

12.2.4.2 Il tempo totale di volo in 1/1000 di secondo viene considerato come punteggio per il tempo di volo.

#### 12.2.5 Valutazione del punteggio totale di un esercizio

12.2.5.1 Gli ufficiali di gara calcoleranno il punteggio totale per ogni esercizio nel seguente modo:

12.2.5.1.1 Candele: tempo di volo

12.2.5.1.2 Obbligatorio: punteggio all'esecuzione, detratte eventuali penalità aggiuntive

12.2.5.1.3 Libero: punteggio all'esecuzione sommato alla difficoltà totale dell'esercizio, detratte eventuali penalità aggiuntive

12.2.5.2 Gli ufficiali di gara calcoleranno il punteggio totale per ogni atleta sommando i punteggi di candele, obbligatorio e libero.

### C. LA GIURIA

#### 13. LA GIURIA

##### 13.1 Composizione della giuria completa

|                                       | Individuale |
|---------------------------------------|-------------|
| 13.1.1 Giudice arbitro/ Tempo di volo | 1           |
| 13.1.2 Giudici all'esecuzione         |             |
| - Individuale (Giudici 1-3)           | 3           |
| 13.1.3 Giudice alla difficoltà        | 1           |
| Totale                                | 5           |

Nel caso fosse necessario ricorrere ad una giuria ridotta sarà così composta:

|                                  | Individuale |
|----------------------------------|-------------|
| ✓ Giudice arbitro/ Tempo di volo | 1           |
| ✓ Giudice all'esecuzione         | 1           |
| ✓ Giudice alla difficoltà        | 1           |
| ✓ Totale                         | 3           |

## 14. COMPITI DEL GIUDICE ARBITRO

14.1 Controllo delle attrezzature

14.2 Organizzazione della riunione e delle prove di giuria

14.3 Supervisione di tutti i giudici, degli spotters e della segreteria di gara

14.4 Direzione della competizione

14.5 Riunire la giuria

14.6 Decidere circa l'abbigliamento di un ginnasta

14.7 Dichiarare il punteggio massimo di partenza in caso di un esercizio interrotto

14.8 Informare i giudici all'esecuzione di eventuali ulteriori detrazioni

14.9 Decidere circa le penalità aggiuntive e informare l'Ufficiale di Gara

14.10 Decidere prima della fine di un turno, se avvicinato da un rappresentante ufficiale di una Società o da un Giudice, riguardo evidenti errori nel calcolo della difficoltà o errori di trascrizione riguardanti i punteggi dell'esecuzione.

## 15. COMPITI DEI GIUDICI ALL'ESECUZIONE

15.1 Valutare l'esecuzione in un intervallo tra 0.0 e 0.5 punti e scrivere le detrazioni.

15.2 Sottrarre le proprie detrazioni dal punteggio massimo indicato dal Giudice Arbitro

15.3 Detrazioni per l'esecuzione:

15.3.1 Perdita di forma, consistenza, altezza o controllo per ogni elemento      punti 0.1-0.5

15.3.2 Perdita di stabilità dopo l'ultimo dei 10 elementi (una sola detrazione per il fallo maggiore):

15.3.2.1 Atterrare su entrambe i piedi ma perdere l'equilibrio e/o non stare

fermi 3 secondi      punti 0.1-0.2

Oppure fare le seguenti detrazioni su indicazione del Giudice Arbitro:

15.3.2.2 Cadere o toccare il telo con una parte del corpo ad eccezione

dei piedi      punti 0.5

15.3.2.3 Toccare (o appoggiare un piede) su molle, protezioni o

Cornice      punti 0.5

15.3.2.4 Atterrare o cadere fuori dal trampolino lasciando

o eseguire un salto in più      punti 1.0

SE IL CJP DA' ISTRUZIONI PER UNA DELLE SOPRAINDICATE DETRAZIONI AGGIUNTIVE PER L'ATTERRAGGIO, IL GIUDICE ALL'ESECUZIONE NON DEVE FARE ANCHE LA DETRAZIONE PER MANCANZA DI STABILITA' DI SUA COMPETENZA.

15.4 Fare le seguenti detrazioni su indicazione del CJP:

15.4.1 Parlare o dare qualsiasi forma di segnale al ginnasta da parte di un suo spotter o allenatore durante l'esecuzione di un esercizio, per ogni occorrenza punti 0.3

15.4.2 Elementi in più punti 1.0

15.4.3 Eccedere il tempo limite punti 0.1-0.3

15.5 Mostrare il loro punteggio di esecuzione. (vedi anche la Guida per i giudici)

#### 16. COMPITI DEI GIUDICI ALLA DIFFICOLTA'

16.1 Raccogliere le carte di Gara dall'Ufficiale.

16.2 Controllare gli elementi inseriti nella carta di gara ed il loro valore.

16.3 Controllare che gli obbligatori vengano eseguiti come prescritti e notificare al giudice arbitro l'eventuale interruzione/ valutare la difficoltà dell'esercizio libero e verificare che rispetti i limiti previsti

16.4 Esporre il valore della difficoltà.

#### NOTE

##### **Atterraggio su un piede**

Un elemento con atterraggio su un solo piede non è considerato e l'esercizio è interrotto al salto precedente. Questa regola vale solo per contatti doppi dei piedi. Se dopo un atterraggio in posizione di pancia o schiena i piedi toccano il telo, questo non costituisce interruzione.

##### **Interruzione / termine di un esercizio**

Atterrare sui due piedi si intende sulla pianta dei piedi. Se un atleta tocca il telo coi piedi ma non mostra una preparazione riconoscibile all'arrivo e cade nello stesso elemento, l'elemento non è considerato. Non ci saranno ulteriori detrazioni per la caduta.

##### **Valutazione dell'esecuzione – RANGE DI PENALIZZAZIONE**

###### Rotazione o fase di volo

- Posizione delle braccia 0.0-0.1 pt
- Posizione delle gambe 0.0-0.2 pt  
(include ginocchia flesse, punte non tese, gambe divaricate)

- Posizione del corpo 0.0-0.2 pt

###### Apertura o fase di atterraggio

- Apertura del salto e tenuta del corpo dopo l'apertura 0.0-0.3 pt  
(include gli avvistamenti non completati entro i 90° ore 3)



|  |            |
|--|------------|
| • Mancanza di apertura   | 0.3 pt     |
| • Spostamenti orizzontali  | 0.0-0.2 pt |
| Andare chiaramente fuori dal box                                     | 0.1 pt     |
| Stare chiaramente fuori dal box                                      | 0.1 pt     |
| Andare da un lato all'altro<br>(rimanendo chiaramente fuori dal box) | 0.2 pt     |

Queste detrazioni possono essere sommate fino a un massimo di 0.5 pt

### **Detrazioni aggiuntive per l'atterraggio**

Non ci saranno detrazioni aggiuntive per l'atterraggio in caso di esercizi interrotti.

Movimenti incontrollati nell'out-bounce devono essere giudicati come parte instabilità.

Se un ginnasta si dimentica di stare fermo e scende dal trampolino entro circa 3 secondi dall'atterraggio il CJP decider se è dovuto a perdita di stabilità (detrazione 0.5 or 1.0 pt), o se semplicemente si è dimenticato di stare fermo (detrazione 0.2 pt).

Esempi di detrazioni:

|  |           |
|--|-----------|
| Movimenti incontrollati nell'out-bounce                      | 0.1       |
| Movimenti delle braccia mentre si è sul telo (circonduzioni) | 0.1       |
| Passi o rimbalzi   | 0.1 – 0.2 |
| Non stare in posizione eretta con le gambe unite             | 0.1       |
| Girarsi verso i Giudici senza essere stati fermi 3"          | 0.1       |

NB.

La penalità non è collegata alla lunghezza del passo o del rimbalzo ma al numero.

Se viene fatto un passo (detrazione 0.1) tornare indietro con lo stesso piede per raggiungere una posizione stabile non è un'ulteriore detrazione.

La detrazione totale per l'instabilità tra out-bounce e atterraggio non può essere superiore a 0.2

### **Elementi aggiuntivi**

Se un ginnasta non è in grado di fermarsi e controllare il rimbalzo del telo dopo il 10° salto e deve fare un salto o flic etc, ci sarà una penalità di 1.0 punto.

## INDICAZIONI PER I GIUDICI

### TUTTI I GIUDICI

- NON ABBASSARE MAI GLI OCCHI PRIMA CHE L'ATLETA ABBA SALUTATO A FINE ESERCIZIO E SIA SCESO DAL TRAMPOLINO, SIA PER POTER VALUTARE L'INSTABILITA' FINALE CHE PER RISPETTO NEI CONFRONTI DEL GINNASTA

### GIUDICE ARBITRO

- DURANTE IL RISCALDAMENTO VERIFICARE L'ABBIGLIAMENTO DEI GINNASTI IN MODO DA POTERLI AVVISARE PER TEMPO DI EVENTUALI VIOLAZIONI E DARGLI LA POSSIBILITA' DI ADEGUARSI
- DI NORMA IL VIA AL GINNASTA SI DA', CON UN GESTO DEL BRACCIO E/O UN SEGNALE A VOCE (SPECIALMENTE SE IL GINNASTA NON E' RIVOLTO VERSO LA GIURIA), UNA VOLTA CHE L'ATLETA E' STATO CHIAMATO ALL'ATTREZZO / E' SALITO SUL TRAMPOLINO. CONTESTUALMENTE AL VIA SI FA PARTIRE IL CRONOMETRO. IL CRONOMETRO VA STOPPATO ALLA PARTENZA DEL PRIMO SALTO

## PROGRAMMA SILVER – TE 2017

Il seguente programma è valido per tutte le categorie d'età (ALLIEVI, JUNIOR, SENIOR)

- ✓ 10 candele a tempo (il tempo verrà preso con un cronometro)
- ✓ Esercizio obbligatorio a scelta tra i tre previsti
- ✓ Esercizio libero

Nell'esercizio libero la difficoltà di ogni singolo elemento non può superare 0.6 punti e quella totale dei 10 elementi non può superare 2.0 punti

| ESERCIZIO 1 |                     | ESERCIZIO 2 |                     | ESERCIZIO 3 |                     |
|-------------|---------------------|-------------|---------------------|-------------|---------------------|
| 1           | 1/2 seduto          | 1           | 1/2 seduto          | 1           | 1/2 seduto          |
| 2           | in piedi            | 2           | 1/2 in piedi        | 2           | 1/2 in piedi        |
| 3           | carpiato divaricato | 3           | raggruppato         | 3           | raggruppato         |
| 4           | 1/2 giro            | 4           | 1/2 giro            | 4           | 1/2 giro            |
| 5           | carpiato unito      | 5           | carpiato unito      | 5           | carpiato unito      |
| 6           | seduto              | 6           | seduto              | 6           | seduto              |
| 7           | 1/2 in piedi        | 7           | in piedi            | 7           | 1/2 seduto          |
| 8           | raggruppato         | 8           | carpiato divaricato | 8           | in piedi            |
| 9           | di schiena          | 9           | di pancia           | 9           | carpiato divaricato |
| 10          | in piedi            | 10          | in piedi            | 10          | 1 giro              |

# Griglia salti ammessi per il secondo esercizio

| 0,0                 | 0,1                          | 0,2                     | 0,3                   | 0,5     | 0,6            |
|---------------------|------------------------------|-------------------------|-----------------------|---------|----------------|
| raggruppato         | 1/2 giro                     | 1 giro                  | 3/4 avanti / (Piquet) | back O  | back V, /      |
| carpiato divaricato | 1/2 seduto                   | 1/2 di pancia           |                       | front O | front V, /     |
| carpiato unito      | 1/2 in piedi da seduto       | 1/2 di schiena          |                       |         | barani O, V, / |
| seduto              | di pancia                    | 1/2 in piedi da schiena |                       |         |                |
| in piedi da seduto  | di schiena                   |                         |                       |         |                |
|                     | in piedi da pancia / schiena |                         |                       |         |                |
|                     |                              |                         |                       |         |                |

PIQUET: 3/4 avanti teso con arrivo in posizione di schiena

BACK: salto giro indietro

FRONT: salto giro avanti

BARANI: salto giro avanti con mezzo avvitamento

O : posizione raccolta

V : posizione carpiata

\ : posizione tesa

## NOTE

- ✓ Ogni atleta deve indicare sulla carta di gara l'obbligatorio scelto e trascrivere l'esercizio libero con i valori della difficoltà per ogni salto.
- ✓ Ogni atleta eseguirà durante la prima salita le candele a tempo e, dopo una breve pausa, l'esercizio obbligatorio. In una seconda salita eseguirà l'esercizio libero.
- ✓ Ogni atleta deve dare il via per il cronometraggio delle 10 candele o battendo le mani o eseguendo un salto semplice (raccolto, carpiato divaricato). Il tempo verrà calcolato dal successivo contatto col telo.
- ✓ In caso di ripetizione di un elemento nel primo esercizio l'esercizio verrà interrotto all'elemento precedente la ripetizione.
- ✓ In caso di ripetizione di un elemento nel secondo esercizio la difficoltà dell'elemento ripetuto verrà considerata una sola volta. I salti senza valore di difficoltà possono essere ripetuti al massimo una volta, nel caso venissero ripetuti più volte si avrà una penalità di punti 1.0
- ✓ In caso di modifica degli elementi del primo esercizio o dell'ordine in cui sono eseguiti l'esercizio verrà interrotto all'elemento precedente la modifica. Nel secondo esercizio è consentita la modifica degli elementi e dell'ordine in cui sono eseguiti rispetto a quanto scritto sulla carta di gara
- ✓ Nel secondo esercizio il valore di ogni singolo salto non può superare 0.6 punti e la difficoltà totale dell'esercizio non può superare punti 2.0. Nel caso un ginnasta presentasse un salto con difficoltà superiore a 0.6, la difficoltà dello stesso non verrà considerata; nel caso di un esercizio con difficoltà totale superiore al limite consentito, la difficoltà in eccedenza non sarà riconosciuta.
- ✓ Il punteggio totale del primo esercizio è dato dall'esecuzione, quello del secondo dalla somma di esecuzione e difficoltà. Il punteggio finale di un atleta è dato dal tempo di volo delle candele sommato ai punteggi totali di primo e secondo esercizio.