

TRAMPOLINO ELASTICO

(T.E.)



PROGRAMMI TECNICI 2022

GOLD E SILVER

Campionato Individuale e Sincronizzato Gold

Campionato Nazionale Squadre Allievi e Junior/Senior

THE
Gold

CATEGORIA/FASCIA: ALLIEVI 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.

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 nel primo e secondo esercizio punti 1.00 per tempo di volo maggiore di 13 secondi.
Penalità di punti 2.00 da parte del giudice alla difficoltà per ogni esigenza mancante

CATEGORIA/FASCIA: ALLIEVI 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.

Esigenze per il primo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi di cui:
 - 2 con minimo 270° di rotazione sull'asse trasversale
 - 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 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 punti 2.00 da parte del giudice alla difficoltà per ogni esigenza mancante

CATEGORIA/FASCIA: JUNIOR J1 (13-14 anni) e J2 (15-16 anni) 2 categorie differenti

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.

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)

Campionato Individuale e Sincronizzato Gold

Campionato Nazionale Squadre Allievi e Junior/Senior

TIE
Gold

CATEGORIA/FASCIA: JUNIOR J1 (13-14 anni) e J2 (15-16 anni)

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 punti 2.00 da parte del giudice alla difficoltà per ogni esigenza mancante

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi non può superare 1,8 punti.

NOTA BENE: solo per il Campionato a squadre, nella 1° routine della categoria junior verrà calcolata anche la Difficoltà

CATEGORIA/FASCIA: SENIOR (17 anni e +)

Esigenze primo esercizio e secondo esercizio

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

Coppa Campioni

TIE
Gold

CATEGORIA/FASCIA: ALLIEVI A1 (8-9-10) [2014*-2013-2012]

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 carpiato unito
- 9 back o</ (a scelta)
- 10 pennello 360°

Esigenze secondo esercizio

- 10 elementi diversi

Bonus di un punti 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.

CATEGORIA/FASCIA: ALLIEVI A2 (11-12 anni) [2011-2010]

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

CATEGORIA/FASCIA: JUNIOR (13-16 anni) [2009-2006] una sola categoria junior

Due esercizi con esigenze specifiche. Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi non può superare 1,8 punti e 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 avvitamenti
- 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

CATEGORIA/FASCIA: SENIOR (17 anni e +)

Esigenze primo e secondo esercizio:

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

Campionato Nazionale Assoluto Individuale

TE
Gold

CATEGORIA/FASCIA:

JUNIOR J1 (13-14 anni)

JUNIOR J2 (15-16 anni)

SENIOR (17 anni e +)

Esigenze primo e secondo esercizio:

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

NOTE VALIDE PER TUTTE LE CATEGORIE/FASCE E TUTTE LE TIPOLOGIE DI GARA:

- ✓ In caso di ripetizione di un elemento nel primo esercizio ci sarà una penalità di punti 2,0 dal totale; nel secondo esercizio la difficoltà dell'elemento ripetuto verrà considerata una sola volta.
- ✓ Le esigenze vanno marcate sulla carta di gara con un asterisco (*)

Riepilogo dei massimi di difficoltà per singolo elemento per categoria/fascia, valide per tutte le gare Gold ad eccezione di Coppa Campioni e dei Campionati Assoluti

ALLIEVI 8 - 12 anni 1.5 pt	JUN 1° - 2° FASCIA 13-16 anni 1.8 pt
---	---

Per tutte le informazioni riguardanti le specifiche gare, vedi “Norme Tecniche 2022”

Campionato Individuale

Campionato Serie "D" Squadre

TE
Silver

- Per tutte le categorie sono previsti due esercizi:
 - Esercizio obbligatorio a scelta tra quelli disponibili per le diverse categorie
 - Esercizio libero con limiti di difficoltà in base alla categoria
- Gli esercizi obbligatori, a seconda del livello scelto, possono dare diritto a dei bonus

1° ESERCIZIO - "OBBLIGATORIO"

CATEGORIA: ALLIEVI (8-12 anni)

ESERCIZIO 1	ESERCIZIO 2 1 punto di bonus	ESERCIZIO 3 2 punti di bonus
1. ½ seduto	1. ½ seduto	1. caduta prona (pancia)
2. in piedi	2. in piedi	2. in piedi
3. carpio divaricato	3. carpio divaricato	3. raggruppato
4. ½ avvitamento (asse long)	4. ½ avvitamento (asse long)	4. ½ avvitamento (asse long)
5. carpio unito	5. seduto	5. carpiato unito
6. seduto	6. ½ seduto	6. seduto
7. ½ seduto	7. ½ in piedi	7. ½ seduto
8. ½ in piedi	8. raggruppato	8. in piedi
9. raggruppato	9. caduta supini (schiena)	9. carpio divaricato
10. 1 avvitamento (asse long)	10. in piedi	10. salto con rotazione di 360° *

* Il salto con rotazione di 360° a fine sequenza è a scelta dell'atleta tra:

- 4 o (salto indietro raccolto)
- 4. o (salto avanti raccolto)
- 4 1 o (barani raccolto = salto avanti con mezzo avvitamento)

deve essere dichiarato sulla carta di gara e NON può essere modificato, pena l'interruzione dell'esercizio.

Campionato Individuale

Campionato Serie "D" Squadre

TIE
Silver

1° ESERCIZIO - "OBBLIGATORIO"

CATEGORIA: JUNIOR (13-16 anni) e SENIOR (17 anni e +)

ESERCIZIO 1	ESERCIZIO 2 1 punto di bonus	ESERCIZIO 3 2 punti di bonus
1. ½ seduto	1. caduta proni (pancia)	1. ½ caduta prona (½ pancia)
2. in piedi	2. in piedi	2. in piedi
3. carpio divaricato	3. carpio divaricato	3. raggruppato
4. ½ avvitamento (asse long)	4. ½ avvitamento (asse long)	4. ½ avvitamento (asse long)
5. carpio unito	5. seduto	5. carpiato unito
6. seduto	6. ½ seduto	6. seduto
7. ½ seduto	7. in piedi	7. ½ seduto
8. ½ in piedi	8. raggruppato	8. in piedi
9. raggruppato	9. caduta supini (schiena)	9. carpio divaricato
10. 1 avvitamento (asse long)	10. in piedi	10. salto con rotazione di 360° *

* Il salto con rotazione di 360° a fine sequenza è a scelta dell'atleta tra:

- 4 o (salto indietro raccolto)
- 4. o (salto avanti raccolto)
- 4 1 o (barani raccolto = salto avanti con mezzo avvitamento)

deve essere dichiarato sulla carta di gara e NON può essere modificato, pena l'interruzione dell'esercizio.

Campionato Individuale

Campionato Serie "D" Squadre

TIE
Silver

2° ESERCIZIO - "LIBERO"

CATEGORIA: ALLIEVI (8-12 anni)

Max difficoltà per singolo elemento			Totale max difficoltà per esercizio		
0,6 punti			2,0 punti		
SALTI AMMESSI					
0	0,1	0,2	0,3	0,5	0,6
Raggruppato	½ avvitamento	1 avvitamento	¾ avanti (Piquet)	4 O (salto indietro raccolto)	4 V, /
Carpio divaricato	½ seduto	½ pancia	1 ½ avvitamento	4. O (salto avanti raccolto	4. V, /
Carpio unito	½ in piedi da seduto	½ schiena			4 1 O, V, /
Seduto	½ seduto da seduto	½ in piedi da pancia-schiena			
In piedi da seduto	Pancia				
	Schiena				
	In piedi da pancia-schiena				

Campionato Individuale

Campionato Serie "D" Squadre

TIE
Silver

2° ESERCIZIO - "LIBERO"

CATEGORIA: JUNIOR (13-16 anni) e SENIOR (17 anni e +)

Max difficoltà per elemento			Totale max difficoltà per esercizio			
0,7 punti			3,0 punti			
SALTI AMMESSI						
0	0,1	0,2	0,3	0,5	0,6	0,7
Raggruppato	½ avvitamento	1 avvitamento	¾ avanti (Piquet)	4 O (salto indietro raccolto)	4 V, /	5 1 O (Barani ball out)
Carpio divaricato	½ seduto	½ pancia	1 ½ avvitamento	4. O (salto avanti raccolto)	4. V, /	
Carpio unito	½ in piedi da seduto	½ schiena			4 1 O, V, /	
Seduto	½ seduto da seduto	½ in piedi da pancia e schiena			5. O (ball out = salto avanti con partenza da schiena)	
In piedi da seduto	Pancia					
	Schiena					
	In piedi da pancia-schiena					

NOTE VALIDE PER TUTTE LE CATEGORIE/FASCE E TUTTE LE TIPOLOGIE DI GARA:

- Ogni atleta deve indicare sulla carta di gara:
 - o L'obbligatorio scelto
 - o L'esercizio libero con i valori della difficoltà per ogni salto
- Ogni atleta eseguirà l'esercizio obbligatorio e in una seconda salita eseguirà l'esercizio libero.
- Il ginnasta deve trascrivere sulla carta di gara sia l'esercizio obbligatorio scelto (tutta la sequenza), che l'esercizio libero, con l'indicazione del valore dei singoli elementi e del totale dell'esercizio.
- In caso di ripetizione di un elemento nell'obbligatorio, l'esercizio verrà interrotto all'elemento precedente la ripetizione.
- In caso di ripetizione di un elemento nel secondo esercizio la difficoltà dell'elemento ripetuto non verrà considerata.
- 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
- Se il ginnasta supera il valore massimo consentito per un elemento o per il totale dell'esercizio, la difficoltà sarà limitata a quanto consentito.
- Il punteggio dell'esercizio obbligatorio è dato da esecuzione + spostamenti + eventuale bonus
- Il punteggio dell'esercizio libero è dato da esecuzione + spostamenti + difficoltà.

Per tutte le informazioni riguardanti le specifiche gare, vedi "Norme Tecniche 2022"



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

PROGRAMMA TECNICO JUMPY - GYM TRAMPOLINO ELASTICO



OBIETTIVI

IL PROGRAMMA E' STUDIATO IN FUNZIONE DELL'AVVIAMENTO DEI GIOVANISSIMI ALLA PRATICA DELLA DISCIPLINA DEL TRAMPOLINO ELASTICO, CON L'OBIETTIVO DI CONSOLIDARE GLI SCHEMI MOTORI DI BASE SPECIFICI DI QUESTA DISCIPLINA IN FORMA LUDICA NON COMPETITIVA.

- 1) SALTARE (SPINTA SIMULTANEA DEGLI ARTI INFERIORI)
- 2) ROTOLARE SULL'ASSE TRASVERSALE E LONGITUDINALE
- 3) ELEVARE IL PROPRIO CORPO IN ARIA
- 4) MANTENERE L'EQUILIBRIO (MANTENERE UNA POSIZIONE SIA A TERRA, CHE IN ARIA)
- 5) FLETTERE ED ESTENDERE I PROPRI SEGMENTI CORPOREI
- 6) ATERRARE

PER SVILUPPARE E CONSOLIDARE AL MEGLIO QUESTI SCHEMI SPECIFICI E' INDISPENSABILE ALLENARE QUESTE CAPACITA' SIA SUGLI ATTREZZI CHE A TERRA:

- 1) CAPACITA' DI ORIENTAMENTO
- 2) CAPACITA' SPAZIO TEMPORALE
- 3) CAPACITA' DI EQUILIBRIO STATICO-DINAMICO E IN VOLO
- 4) CAPACITA' CINESTETICA-PROPRIOCETTIVA
- 5) CAPACITA' DI VISIONE PERIFERICA
- 6) CAPACITA' DI VINCERE LA PAURA

IL PROGRAMMA JG HA DUNQUE LA FUNZIONE DI VALUTARE QUESTE CAPACITA' E SVILUPPARLE, FACILITANDO L'APPRENDIMENTO DEI MOVIMENTI DI BASE DEL TRAMPOLINO ELASTICO, IN TOTALE SICUREZZA



JUMPY – GYM 5-6 ANNI TRAMPOLINO ELASTICO

VIDEO PERCORSO

PERCORSO GIOVANISSIMI 5-6 ANNI								
1) GIRO COMPLETO DI 360° SULL'ASSE LONGITUDINALE, CON ARTI SUPERIORI RIVOLTI LUNGO I FIANCHI E IN POSIZIONE TESA, CON L'AUSILIO DI UN PIANO INCLINATO								
						PREMIO		
a) ROTOLAMENTO SENZA CONTROLLO NON COMPLETANDO I 360°						★		
b) ROTOLAMENTO SENZA CONTROLLO MA COMPLETANDO I 360°						★ ★		
c) ROTOLAMENTO CON CONTROLLO COMPLETANDO I 360°, MA CON GLI ARTI SUPERIORI LONTANI DAL TRONCO						★ ★ ★		
d) ROTOLAMENTO CON CONTROLLO COMPLETANDO LA ROTAZIONE DI 360° CON GLI ARTI SUPERIORI LUNGO I FIANCHI E I PIEDI IN FLESSIONE PLANTARE (PUNTE TESE)						★ ★ ★ ★		
e) ROTOLAMENTO CON CONTROLLO COMPLETANDO LA ROTAZIONE DI 360° CON GLI ARTI SUPERIORI LUNGO I FIANCHI E I PIEDI IN FLESSIONE PLANTARE (PUNTE TESE) FERMANDO LA ROTAZIONE CON CONTROLLO						★ ★ ★ ★ ★		



JUMPY – GYM TRAMPOLINO ELASTICO

2) 10 SALTII CON SPINTA SIMULTANEA DEGLI ARTI INFERIORI IN STAZIONE ERETTA, (ALLINEAMENTO SEGMENTI CORPOREI) CON GLI ARTI SUPERIORI LUNGO I FIANCHI						VIDEO
						PREMIO
a) NON COMPIE 10 SALTII ED IL CONTROLLO DELLA POSTURA E' INESISTENTE						★
b) 10 SALTII, MA SENZA CONTROLLO POSTURA						★ ★
c) 10 SALTII CON CONTROLLO, MA CON GLI ARTI SUPERIORI LONTANI DAL TRONCO						★ ★ ★
d) 10 SALTII CON CONTROLLO, CON GLI ARTI SUPERIORI LUNGO I FIANCHI						★ ★ ★ ★
e) 10 SALTII CON CONTROLLO, CON GLI ARTI SUPERIORI LUNGO I FIANCHI E CON L'ALTERNANZA DELLA FLESSIONE PLANTARE E DORSALE DEL PIEDE (STIFNES, FINIRE LA SPINTA CON LA PUNTA TESA E FLETTERE IL PIEDE PRIMA DI ATTERRARE)						★ ★ ★ ★ ★



JUMPY – GYM TRAMPOLINO ELASTICO

3) ROTOLARE IN AVANTI SULL'ASSE TRASVERSALE IN POSIZIONE RACCOLTA, PARTENDO CON GLI ARTI SUPERIORI RIVOLTI VERSO L'ALTO TESI, IL PALMO DELLE MANI RIVOLTO AVANTI, NELLA PRIMA FASE DI ROTOLAMENTO APPOGGIARE LE MANI E NUCA A TERRA, NELLA SECONDA FASE MANTENERE LA POSIZIONE RACCOLTA APPOGGIANDO IL BACINO E RECUPERANDO LA STAZIONE ERETTA SENZA AUSILIO DEGLI ARTI SUP. CHE DEVONO RIMANERE LUNGO I FIANCHI TESI AL TERMINE DEL ROTOLAMENTO, RECUPERARE LA STAZIONE ERETTA (ALLINEAMENTO DEI SEGMENTI CORPOREI) SENZA ESITAZIONE					VIDEO	
					PREMIO	
a) ROTOLAMENTO SENZA CONTROLLO, FUORI ASSE E SENZA COMPLETARE IL ROTOLAMENTO IN STAZIONE ERETTA					★	
b) ROTOLAMENTO IN ASSE, MA SENZA CONTROLLO DELLA POSIZIONE E SENZA RITORNO ALLA STAZIONE ERETTA					★ ★	
c) ROTOLAMENTO IN ASSE, CON CONTROLLO DELLA POSIZIONE, MA SENZA TORNARE ALLA STAZIONE ERETTA					★ ★ ★	
d) ROTOLAMENTO IN ASSE CON CONTROLLO DELLA POSIZIONE E TORNANDO IN STAZIONE ERETTA					★ ★ ★ ★	
e) ROTOLAMENTO IN ASSE CON CONTROLLO DELLA POSIZIONE, TORNANDO IN STAZIONE ERETTA E DURANTE LA ROTAZIONE MANTIENE I PIEDI E LE DITA IN FLESSIONE PLANTARE (PUNTE TESE)					★ ★ ★ ★ ★	



JUMPY – GYM TRAMPOLINO ELASTICO

4) ROTOLARE INDIETRO SULL'ASSE TRASVERSALE IN POSIZIONE RACCOLTA, PARTENDO CON GLI ARTI SUPERIORI RIVOLTI VERSO L'ALTO TESI, IL PALMO DELLE MANI RIVOLTO AVANTI, NELLA PRIMA FASE DI ROTOLAMENTO APPOGGIARE IL BACINO E LA NUCA A TERRA, NELLA SECONDA FASE MANTENERE LA POSIZIONE RACCOLTA APPOGGIANDO E RECUPERANDO LA STAZIONE ERETTA CON L'AUSILIO DEGLI ARTI SUP. CHE DEVONO RIMANERE LUNGO I FIANCHI TESI AL TERMINE DEL ROTOLAMENTO, RECUPERARE LA STAZIONE ERETTA (ALLINEAMENTO DEI SEGMENTI CORPOREI) SENZA ESITAZIONE (CON PIANO INCLINATO)	VIDEO			
a) ROTOLAMENTO SENZA CONTROLLO, FUORI ASSE E SENZA COMPLETARE IL ROTOLAMENTO IN STAZIONE ERETTA				
b) ROTOLAMENTO IN ASSE, MA SENZA CONTROLLO DELLA POSIZIONE E SENZA RITORNO ALLA STAZIONE ERETTA				
c) ROTOLAMENTO IN ASSE, CON CONTROLLO DELLA POSIZIONE, MA SENZA TORNARE ALLA STAZIONE ERETTA				
d) ROTOLAMENTO IN ASSE CON CONTROLLO DELLA POSIZIONE E TORNANDO IN STAZIONE ERETTA				
e) ROTOLAMENTO IN ASSE CON CONTROLLO DELLA POSIZIONE E TORNANDO IN STAZIONE ERETTA E DURANTE LA ROTAZIONE MANTIENE I PIEDI E LE DITA IN FLESSIONE PLANTARE (PUNTE TESE)				



JUMPY- GYM TRAMPOLINO ELASTICO

5) 10 SALTII CON SPINTA SIMULTANEA DEGLI ARTI INFERIORI IN STAZIONE ERETTA	VIDEO
(ALLINEAMENTO SEGMENTI CORPOREI) CON GLI ARTI SUPERIORI RIVOLTI VERSO	
L'ALTO E IL PALMO DELLE MANI RIVOLTO IN AVANTI	
	PREMIO
a) NON COMPIE 10 SALTII ED IL CONTROLLO DELLA POSTURA E' INESISTENTE	★
b) 10 SALTII, MA SENZA CONTROLLO POSTURA	★ ★
c) 10 SALTII CON CONTROLLO CON GLI ARTI SUPERIORI FLESSI	★ ★ ★
d) 10 SALTII CON CONTROLLO, CON GLI ARTI SUPERIORI IN ESTENSIONE	★ ★ ★ ★
e) 10 SALTII CON CONTROLLO, CON GLI ARTI SUPERIORI IN ESTENSIONE VERSO L'ALTO E CON	★ ★ ★ ★ ★
L'ALTERNANZA DELLA FLESSIONE PLANTARE E DORSALE DEL PIEDE (STIFNES,	
FINIRE LA SPINTA CON LA PUNTA TESA E FLETTRE IL PIEDE PRIMA DI ATTERREARE)	



JUMPY – GYM TRAMPOLINO ELASTICO

6) DAL TRAMPOLINO ROTOLARE AVANTI SULL'ASSE TRASVERSALE IN POSIZIONE RACCOLTA, DOPO AVER APPOGIATO LE MANI E POI IL BACINO ESTENDERE IL CORPO TESO IN POSIZIONE SUPINA, SU UN MATERASSO DI CIRCA 1 METRO DI ALTEZZA LARGO ALMENO 80CM, CON GLI ARTI SUPERIORI LUNGO I FIANCHI E I PIEDI E LE DITA IN FLESSIONE PLANTARE (PUNTE TESE). DALLA POSIZIONE SUPINA TESA ESEGUIRE E MANTENERE LA POSIZIONE RACCOLTA IN APPOGGIO GLUTEO, CON LE MANI CHE AFFERRANO AL DI SOTTO DELLE GINOCCHIA, LA SCHIENA IN POSIZIONE NEUTRA (NON SI DEVE CIFOTIZZARE O LORDOTIZZARE IL RACHIDE) E IL CAPO IN LINEA CON IL RACHIDE. DOPO AVER TENUTO LA POSIZIONE RACCOLTA ESEGUIRE UNA FLESSIONE DEL BUSTO ESTENDENDO GLI ARTI INFERIORI CON LA FLESSIONE PLANTARE PIEDE E DITA, ANCHE IN QUESTO CASO LA SCHIENA DEVE AVERE UNA POSIZIONE NEUTRA E IL CAPO SI DEVE ESTENDERE INDIETRO PER VEDERE CON LO SGUARDO OLTRE I PIEDI FLETTENDO LA COSCIE AL PETTO A GAMBE FLESSE E APPOGGIANDO LA SCHIENA A TERRA ROTOLARE INDIETRO E AVANTI PER TORNARE IN STAZIONE ERETTA CON ARTI SUP. LUNGO I FIANCHI	VIDEO
a) ROTOLAMENTO SENZA CONTROLLO, SENZA MANTENERE LA POSIZIONE RACCOLTA, FLESSIONE DEL BUSTO CON ARTI INFERIORI FLESSI OLTRE I 45°	★
b) ROTOLAMENTO IN ASSE SENZA: FERMARE CON CONTROLLO LA POSIZIONE SUPINA TESA, MANTENERE LA POSIZIONE RACCOLTA PER 3", FLESSIONE DEL BUSTO CON ARTI INFERIORI FLESSI NON OLTRE I 25°	★ ★
c) ROTOLAMENTO IN ASSE CONTROLLANDO LA POSIZIONE RACCOLTA E L'ARRIVO IN POSIZIONE TESA SUPINA, MANTENENDO LA POSIZIONE PER 3" ED ESEGUENDO LA FLESSIONE DEL BUSTO CON GLI ARTI INF. TESI, MA LE POSIZIONI DELLA SCHIENA DURANTE LA POSIZIONE RACCOLTA E NELLA FLESSIONE DEL BUSTO NON SONO NEUTRE	★ ★ ★
d) ROTOLAMENTO IN ASSE CONTROLLANDO LA POSIZIONE RACCOLTA E L'ARRIVO IN POSIZIONE TESA SUPINA, MANTENENDO LA POSIZIONE PER 10" ED ESEGUENDO LA FLESSIONE DEL BUSTO CON GLI ARTI INF. TESI, LE POSIZIONI DELLA SCHIENA DURANTE LA POSIZIONE RACCOLTA E NELLA FLESSIONE DEL BUSTO SONO NEUTRE	★ ★ ★ ★
e) ROTOLAMENTO IN ASSE CONTROLLANDO LA POSIZIONE RACCOLTA E L'ARRIVO IN POSIZIONE TESA SUPINA, MANTENENDO LA POSIZIONE PER 10" ED ESEGUENDO LA FLESSIONE DEL BUSTO CON GLI ARTI INF. TESI, LE POSIZIONI DELLA SCHIENA DURANTE LA POSIZIONE RACCOLTA E NELLA FLESSIONE DEL BUSTO SONO NEUTRE L'ESECUZIONE DI TUTTA LA SEQUENZA RISULTA FLUIDA E IL PIEDE E LE DITA SONO SEMPRE IN FLESSIONE PLANTARE PER TUTTA LA DURATA DELL'ESERCIZIO, L'ATTEGGIAMENTO DEGLI ARTI SUPERIORI E' SEMPRE IN ESTENSIONE COMPRESO IL PALMO DELLA MANO	★ ★ ★ ★ ★



JUMPY – GYM TRAMPOLINO ELASTICO

7) ATTERRARE DA UN MATERASSO ALTO 1 METRO SU UN MATERASSO DI 20 CM	VIDEO				
NON INFERIORE A 20 DI DENSITA' E BLOCCARE LA POSIZIONE PER 3" SENZA FLETTERE IL BUSTO					
OLTRE I 20°, SENZA PIEGARE GLI ARTI INFERIORI SOTTO I 90°, E CON GLI ARTI SUPERIORI					
CHE SI ESTENDONO DURANTE TUTTO IL MOVIMENTO E DURANTE LA FASE DI CADUTA					
RIMANGONO LUNGO I FIANCHI					
					PREMIO
a) ATTERRA SENZA CONTROLLO NON FERMANDOSI	★				
b) ATTERRA CON CONTROLLO, MA SENZA FERMARSI	★★				
c) ATTERRA CON CONTROLLO, MA ESEGUE DUE PASSI E MUOVE	★★★				
GLI ARTI SUPERIORI SENZA CONTROLLO FERMANDOSI 3"					
d) ATTERRA CON CONTROLLO, MA ESEGUE UN PASSO O MUOVE GLI ARTI SUPERIORI	★★★★				
FERMANDOSI 3"					
e) ATTERRA CON CONTROLLO SENZA MOVIMENTI DELLE BRACCIA O DEI PIEDI E SI	★★★★★				
FERMA PER 3"					



JUMPY – GYM TRAMPOLINO ELASTICO

VIDEO PERCORSO

8) 10 SALTII CON SPINTA SIMULTANEA DEGLI ARTI INFERIORI IN STAZIONE ERETTA (ALLINEAMENTO SEGMENTI CORPOREI) CON GLI ARTI SUPERIORI LUNGO I FIANCHI. DURANTE L'ESECUZIONE L'ATLETA DOVRA' RICONOSCERE ALMENO 3 FIGURE DI ANIMALI IL GIUDICE DURANTE I SALTELLI NE PROPPORRA' 5 IN TUTTO	VIDEO
	PREMIO
a) NON COMPIE 10 SALTII ED IL CONTROLLO DELLA POSTURA E' INESISTENTE E NON RICONOSCE LE FIGURE DEGLI ANIMALI	★
b) 10 SALTII MA SENZA CONTROLLO POSTURA RICONOSCE 1 SOLA FIGURA DI ANIMALE	★ ★
c) 10 SALTII CON CONTROLLO, MA CON GLI ARTI SUPERIORI LONTANI DAL TRONCO RICONOSCE 2 ANIMALI	★ ★ ★
d) 10 SALTII CON CONTROLLO, CON GLI ARTI SUPERIORI LUNGO I FIANCHI RICONOSCE 3 FIGURE DI ANIMALI	★ ★ ★ ★
e) 10 SALTII CON CONTROLLO, CON GLI ARTI SUPERIORI LUNGO I FIANCHI E CON L'ALTERNANZA DELLA FLESSIONE PLANTARE E DORSALE DEL PIEDE (STIFNES, FINIRE LA SPINTA CON LA PUNTA TESA E FLETTRE IL PIEDE PRIMA DI ATTERRARE) RICONOSCE PIU' DI 3 FIGURE DI ANIMALI	★ ★ ★ ★ ★



JUMPY – GYM 7-8 ANNI TRAMPOLINO ELASTICO

1) ROTOLARE AVANTI SULL'ASSE TRASVERSALE IN POSIZIONE CARPIATA, PARTENDO CON GLI ARTI SUPERIORI RIVOLTI VERSO L'ALTO TESI, IL PALMO DELLE MANI RIVOLTO AVANTI, NELLA PRIMA FASE DI ROTOLAMENTO APPOGGIARE LE MANI E LA NUCA A TERRA, NELLA SECONDA FASE MANTENERE LA POSIZIONE CARPIATA DURANTE LA ROTAZIONE RECUPERANDO LA STAZIONE ERETTA FLETTENDO LE GAMBE E SENZA L'AUSILIO DEGLI ARTI SUPERIORI CHE AL TERMINE DELLA ROTAZIONE SARANNO LUNGO I FIANCHI.						VIDEO
d) ROTOLAMENTO SENZA CONTROLLO, FUORI ASSE E SENZA COMPLETARE IL ROTOLAMENTO IN STAZIONE ERETTA					★	
b) ROTOLAMENTO IN ASSE, MA SENZA CONTROLLO DELLA POSIZIONE E SENZA TORNARE ALLA STAZIONE ERETTA					★★	
c) ROTOLAMENTO IN ASSE, CON CONTROLLO DELLA POSIZIONE, MA SENZA TORNARE ALLA STAZIONE ERETTA					★★★	
d) ROTOLAMENTO IN ASSE CON CONTROLLO DELLA POSIZIONE E TORNANDO IN STAZIONE ERETTA, MA CON GLI ARTI SUPERIORI LONTANI DAL CORPO					★★★★	
e) ROTOLAMENTO IN ASSE CON CONTROLLO DELLA POSIZIONE E TORNANDO IN STAZIONE ERETTA E DURANTE LA ROTAZIONE MANTIENE I PIEDI E LE DITA IN FLESSIONE PLANTARE (PUNTE TESE)					★★★★★	



JUMPY – GYM TRAMPOLINO ELASTICO

2) 10 SALTI CON SPINTA SIMULTANEA DEGLI ARTI INFERIORI IN STAZIONE ERETTA (ALLINEAMENTO SEGMENTI CORPOREI) CON GLI ARTI SUPERIORI LUNGO I FIANCHI IL 9° SALTTELLO ESEGUIRE UN' ESTENSIONE PER AVANTI DEGLI ARTI SUPERIORI, CON IL PALMO DELLE MANI RIVOLTO IN AVANTI, PER CARICARE L'ULTIMO SALTO AD ARTI SUPERIORI RIVOLTI VERSO L'ALTO (MEZZO STACCO)	VIDEO
	PREMIO
a) NON COMPIE 10 SALTI ED IL CONTROLLO DELLA POSTURA E' INESISTENTE NON ESEGUE IL MEZZO STACCO	★
b) 10 SALTI, MA SENZA CONTROLLO POSTURA CON MEZZO STACCO	★★
c) 10 SALTI CON CONTROLLO, MA CON GLI ARTI SUPERIORI LONTANI DAL TRONCO ED IL MEZZO STACCO SENZA CONTROLLO (QUANDO GLI ARTI SUP. NON SI MUOVONO SIMMETRICAMENTE E LE BRACCIA SONO RILASSATE)	★★★
d) 10 SALTI CON CONTROLLO, CON GLI ARTI SUPERIORI LUNGO I FIANCHI ED IL MEZZO STACCO ESEGUITO CON CONTROLLO	★★★★
e) 10 SALTI CON CONTROLLO, CON GLI ARTI SUPERIORI LUNGO I FIANCHI E CON L'ALTERNANZA DELLA FLESSIONE PLANTARE E DORSALE DEL PIEDE (STIFNES, FINIRE LA SPINTA CON LA PUNTA TESA E FLETTRE IL PIEDE PRIMA DI ATTERRARE) ED IL MEZZO STACCO ESEGUITO CON CONTROLLO	★★★★★



JUMPY – GYM TRAMPOLINO ELASTICO

3) DAL MEZZO STACCO DELLA POSTAZIONE NUMERO 3 ESEGUIRE UNA CAPOVOLTA AVANTI	VIDEO
RACCOLTA CON ARRIVO SUPINI IN POSIZIONE TESA CON GLI ARTI INFERIORI LUNGO I	
FIANCHI, SU MATERASSO DI 100 CM ALTEZZA	
	PREMIO
a) ROTOLARE SENZA CONTROLLO, FUORI ASSE E SENZA COMPLETARE	★
IL ROTOLAMENTO IN POSIZIONE TESA SUPINA	
b) ROTOLARE IN ASSE, SENZA CONTROLLO DELLA POSIZIONE e SENZA	★ ★
RITORNO NELLA POSIZIONE TESA SUPINA	
c) ROTOLARE IN ASSE, CON CONTROLLO DELLA POSIZIONE, MA SENZA TORNARE	★ ★ ★
NELLA POSIZIONE TESA SUPINA	
d) ROTOLARE IN ASSE CON CONTROLLO DELLA POSIZIONE E TORNANDO IN	★ ★ ★ ★
POSIZIONE SUPINA, MA CON GLI ARTI SUPERIORI LONTANI DAL CORPO	
e) ROTOLARE IN ASSE CON CONTROLLO DELLA POSIZIONE E TORNANDO IN	★ ★ ★ ★ ★
POSIZIONE SUPINA E DURANTE LA ROTAZIONE MANTIENE I PIEDI E LE DITA IN	
FLESSIONE PLANTARE (PUNTE TESE)	



JUMPY – GYM TRAMPOLINO ELASTICO

4) DALLA POSIZIONE SUPINA TESA RACCOGLIERE LE COSCE AL PETTO AD ARTI INF. FLESSI	VIDEO
AFFERRANDO CON IL PALMO DELLE MANI APPENA SOTTO LE GINOCCHIA,	
PER ROTOLARE IN STAZIONE ERETTA CON GLI ARTI SUP. LUNGO I FIANCHI	
ATTERRARE DA UN MATERASSO ALTO 1 METRO SU UN MATERASSO DI 20 CM,	
NON INFERIORE A 20D, E BLOCCARE LA POSIZIONE PER 3" SENZA FLETTERE IL BUSTO	
OLTRE I 20°, SENZA PIEGARE GLI ARTI INFERIORI SOTTO I 90° E CON GLI ARTI SUPERIORI	
CHE DURANTE LA FASE DI CADUTA RIMANGONO LUNGO I FIANCHI	
a) ROTOLA E RECUPERA LA STAZIONE ERETTA SENZA CONTROLLO E	PREMIO
ATTERRA SENZA CONTROLLO NON FERMANDOSI	★
b) ROTOLA E RECUPERA LA STAZIONE ERETTA CON L'AUSILIO DEGLI ARTI	★★
SUPERIORI, ATTERRA CON CONTROLLO, MA SENZA FERMARSI	
c) ROTOLA E RECUPERA LA STAZIONE ERETTA CON CONTROLLO,	★★★
ATTERRA CON CONTROLLO, MA ESEGUE DUE PASSI E MUOVE	
GLI ARTI SUPERIORI SENZA CONTROLLO FERMANDOSI 3"	
d) ROTOLA E RECUPERA LA STAZIONE ERETTA CON CONTROLLO,	★★★★
ATTERRA CON CONTROLLO, MA ESEGUE UN PASSO O MUOVE GLI ARTI SUPERIORI	
FERMANDOSI 3"	
e) ROTOLA E RECUPERA LA STAZIONE ERETTA CON CONTROLLO,	★★★★★
ATTERRA CON CONTROLLO SENZA MOVIMENTI DELLE BRACCIA O DEI PIEDI E SI	
FERMA PER 3"	

15

16



JUMPY – GYM TRAMPOLINO ELASTICO

	L'OBIETTIVO DEL PROGRAMMA E' NON CREARE UNA GARA COMPETITIVA, MA SVOLGERE UN PERCORSO VALUTATIVO CHE POSSA AVVICINARE GRADUALMENTE ALL'ATTIVITA' DEL TRAMPOLINO ELASTICO, CREANDO LE BASI INDISPENSABILI PER AFFRONTARE L'ATTIVITA' AGONISTICA IN TOTALE SICUREZZA. GLI ESERCIZI DEI PERCORSI VERRANNO EFFETTUATI CON CONTROLLO E RICERCA DI UNA PRECISA ESECUZIONE E NON IN VELOCITA' E A COPPIE, ANCHE MISTE, E I DUE ATLETI OGNI MOVIMENTO SI SCAMBIERANNO UN PUPAZZO COME TESTIMONE.								
	VALUTAZIONE ESPRESSA IN STELLE								
1)	SOTTO LE 40 STELLE			LEPROTTO					
2)	SOTTO LE 80 STELLE			CONIGLIETTO					
3)	SOTTO LE 120 STELLE			CANGURO					
4)	SOTTO LE 160 STELLE			CANGURO ACROBATICO					
5)	SOPRA LE 160 STELLE			SUPER CANGURO					

CARATTERI IN ROSSO ORMAI PRONTO PER ATTIVITA' AGONISTICA

JUMPY – GYM TRAMPOLINO ELASTICO

COMPLIMENTI SEI UN
LEPROTTO



JUMPY – GYM TRAMPOLINO ELASTICO



COMPLIMENTI SEI UN
CONIGLIETTO



JUMPY – GYM TRAMPOLINO ELASTICO

COMPLIMENTI SEI UN
CANGURO



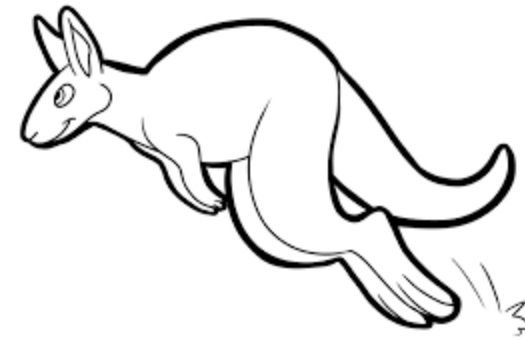
JUMPY – GYM TRAMPOLINO ELASTICO



COMPLIMENTI SEI UN
CANGURO ACROBATICO



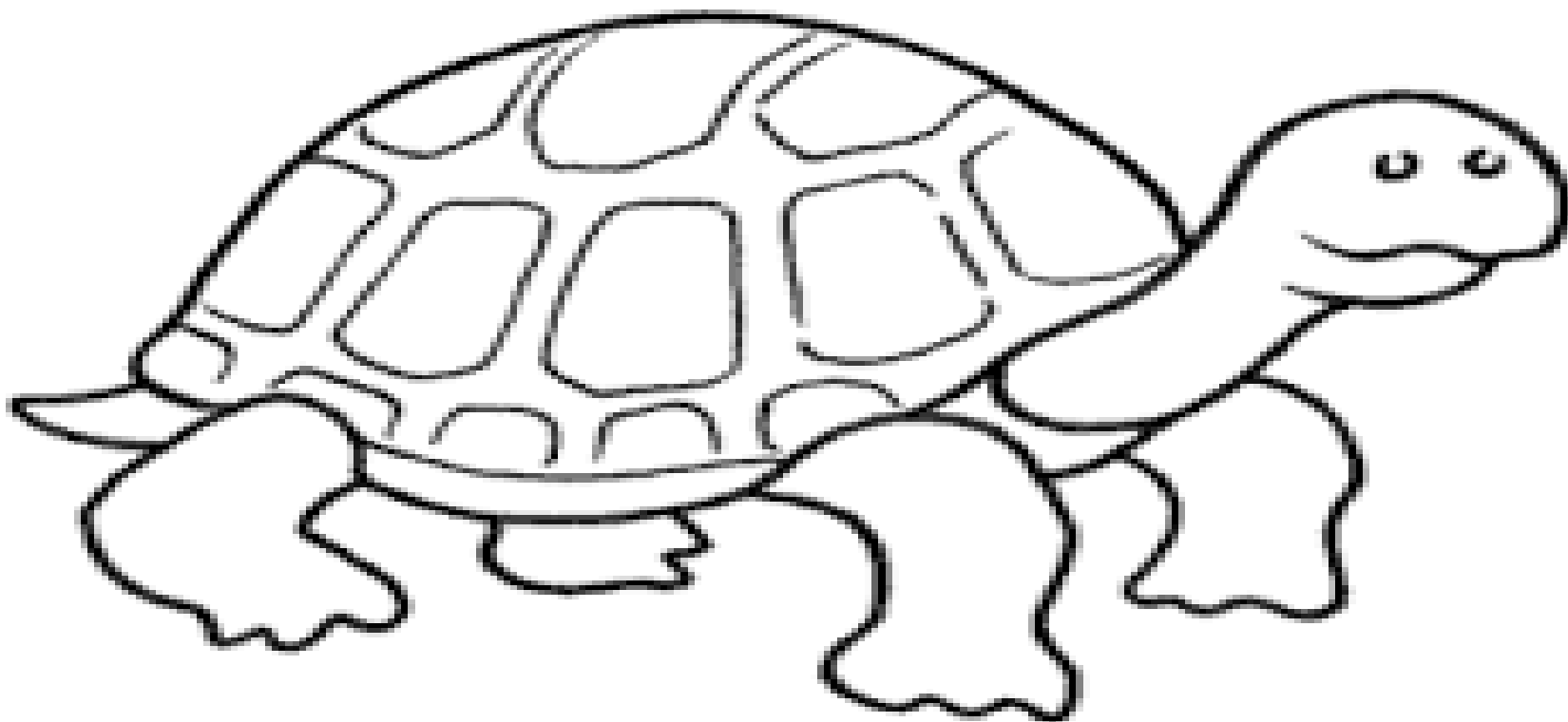
JUMPY – GYM TRAMPOLINO ELASTICO



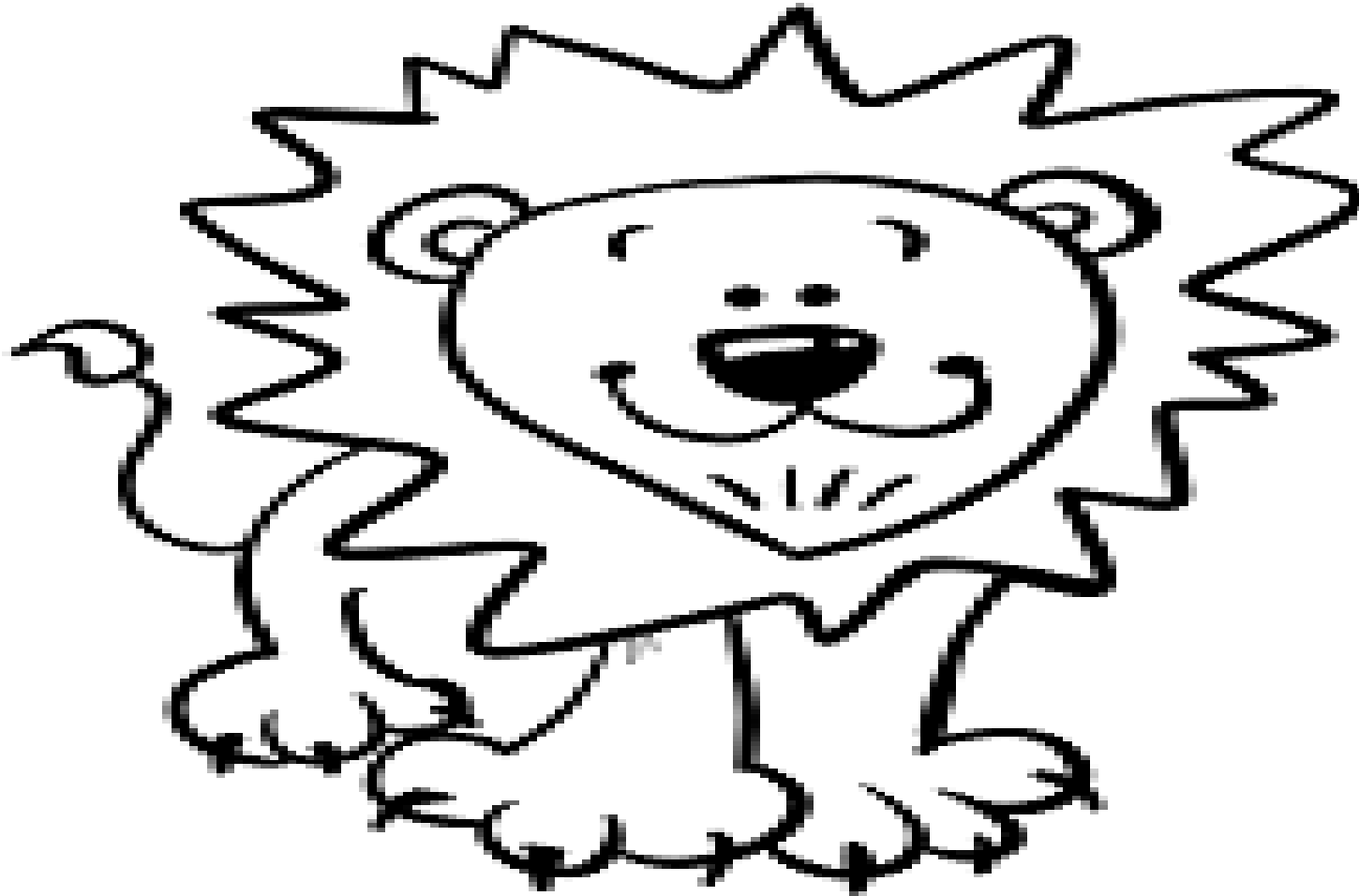
COMPLIMENTI SEI UN
SUPER CANGURO



JUMPY – GYM TRAMPOLINO ELASTICO



JUMPY – GYM TRAMPOLINO ELASTICO



JUMPY – GYM TRAMPOLINO ELASTICO



JUMPY – GYM TRAMPOLINO ELASTICO



JUMPY – GYM TRAMPOLINO ELASTICO





JUMPY – GYM TRAMPOLINO ELASTICO



JUMPY – GYM TRAMPOLINO ELASTICO





JUMPY – GYM TRAMPOLINO ELASTICO

Video percorso 5/6 anni
([clicca qui](#))

Video percorso 7/8 anni
([clicca qui](#))

Elenco attrezzature richieste per la preparazione dei percorsi:

- _3 mini trampolini rotondi (si possono utilizzare anche quelli rettangolari a norma FGI)
- _2 piani inclinati (si possono usare pedane del volteggio, gonfiabili e in espanso; non ci sono misure specifiche, l'obiettivo è quello di facilitare il rotolamento)
- _1 materasso tipo cubone volteggio di espanso o polistirolo (1 mt x 2 mt x 80/90 cm)
- _1 materasso h 20 cm circa 1 mt x 2 mt
- _3 materassini h 2/6 cm circa 1 mt x 2 mt

PREMIO SPECIALE PER LA COPPIA CON LA MASCOTTE PIU' CARINA O SIMPATICA

A cura di Luigi Meda