MT

SILVER TE
MINI TRAMPOLINO

CODICE DEI PUNTEGGI
2025-2028

A cura della Direzione Tecnica Nazionale TE

Si ringraziano tutti gli allenatori, ufficiali di gara, DDTTRR, RRRRGG,
che hanno fornito preziosi suggerimenti ed osservazioni durante la stesura del programma.

Note Generali

MT

Le gare di Mini Trampolino sono regolamentate dal presente codice dei punteggi, **adattamento specifico del Codice dei Punteggi FIG-TRA (sezione DMT).**

Composizione Giurie

MT

A seconda della fase di gara e della disponibilità di giudici, le giurie possono essere così composte:

3 GIUDICI

- 1 Presidente di Giuria (che valuterà anche la Difficoltà)
- 2 Giudici all'esecuzione

4 GIUDICI

- 1 Presidente di Giuria
- 2 Giudici all'esecuzione
- 1 Giudice alla difficoltà

MT

Calcolo del Punteggio

SINGOLA PASSATA

- PUNTEGGIO SINGOLO GIUDICE ESECUZIONE (max. 10 pts)

  = 10 – detrazioni (esecuzione del salto + atterraggio)

- PUNTEGGIO TOTALE ESECUZIONE (max 20 pts) = E1 + E2
- PUNTEGGIO TOTALE = E1 + E2 + DIFFICOLTA' – Penalità

PUNTEGGIO FINALE

- SOMMA DEI PUNTEGGI DELLE 2 o 3 PASSATE (a seconda della fase di gara)

Abbigliamento

Ginnasti
Body senza maniche o con le maniche corte
Pantaloncini corti da ginnastica
Scarpette da trampolino o piedi scalzi

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
E'consentito coprire il capo purchè il copricapo sia aderente
Non è consentito nessun tipo di indumento non aderente
Non è consentito coprire il viso in alcun modo per motivi di sicurezza
Scarpette da trampolino o piedi scalzi

Tutti
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

MT

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

MT

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

MT

Passata
Definizione

- Una passata è composta da 1 elemento e deve dimostrare controllo, buona esecuzione e stabilità all'arrivo.
- La passata parte con una rincorsa a terra e termina nella zona di arrivo all'uscita del mini-trampolino.

MT

Inizio di una Passata

Dal segnale del Presidente di Giuria il ginnasta deve iniziare la rincorsa **entro 20 secondi.**
In caso contrario:

- Inizio dopo 21 secondi: **0,2 di penalità dal totale dell'esercizio**
- Dopo 60 secondi: **la passata ha un valore di 0,0**

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

E' **consentita una sola rincorsa a vuoto** e a patto che non venga toccato l'attrezzo. Nel caso in cui venga toccato l'attrezzo o non si esegua il salto entro la seconda rincorsa la **passata avrà un valore pari a 0,0**.

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.**

MT

Interruzione di una Passata

- Atterraggio sul telo con un solo piede
- Esecuzione di un salto incompleto (1/2 o 1 avvitamento non completo, salto avanti con arrivo non in posizione eretta)
- Atterraggio con un solo piede sul tappetone d'arrivo

- **In caso di interruzione la passata avrà un valore di 0,0**

MT

Termine di una Passata

L'esercizio deve terminare **nella zona di arrivo** in posizione eretta con tutti e due i piedi sul materasso.

Dopo l'atterraggio il ginnasta deve stare fermo 3" in posizione eretta.

A seconda del punto di contatto dei piedi con il materasso ci saranno le seguenti penalità:

- Atterraggio nella zona B **0,6**
- Atterraggio fuori dalla zona B (area totale di arrivo 4x2) **1,0**
- Passaggio/tocco da zona A a B **0,2**

Se c'è instabilità:

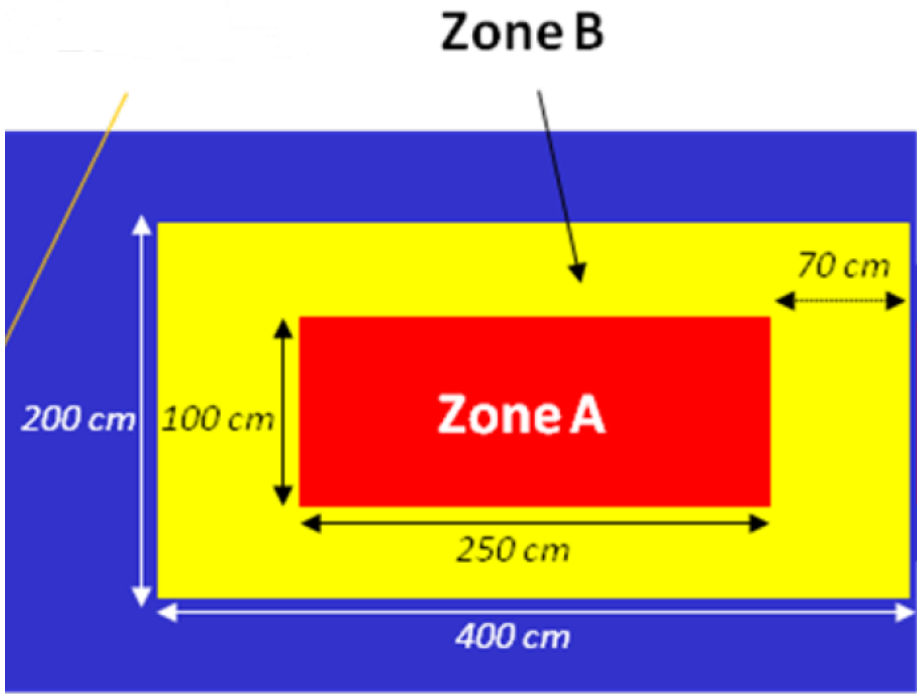
- Uno o più passi
- Movimenti delle braccia
- Inclinazione eccessiva del busto
- Saluto/uscita dall'area di arrivo prima di 3"

ci sarà una penalità per un **massimo di 0,3 per ciascun giudice all'esecuzione.**

In caso di caduta ci saranno le seguenti detrazioni aggiuntive per ciascun giudice all'esecuzione:

- Toccare il tappeto con una o due mani **0,5**
- Cadere in ginocchio, carponi, seduti, di pancia o schiena **1,0**
- Toccare con qualunque parte del corpo il mini trampolino **1,0**
- Ricevere assistenza dall'allenatore dopo l'arrivo **1,0**

Zona di arrivo



Zona B = attuale zona d'arrivo richiesta a livello nazionale 4 m x 2 m

EXE

MT

Instabilità
Qualche esempio

- Movimenti delle braccia 0.1
- Passi* 0.1 – 0.3
- Flessione del busto avanti 0.1
- Eccessiva flessione delle ginocchia 0.1
- Saluto/uscita dalla zona di atterraggio senza stop 0.3

*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 sarà penalizzato.

TU

Parametri per una corretta Esecuzione

Posizione delle gambe

MT

- 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/atterraggio.

Posizione delle braccia

MT

- Le braccia devono essere aderenti al corpo e/o tese quando possibile
- Negli avvitamenti senza rotazione (candela con ½ avvitamenti/1 avvitamento) 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

EXE

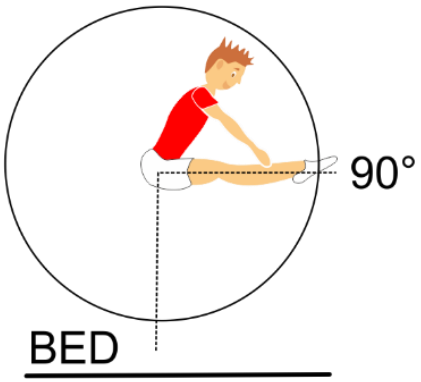
Carpiato unito e divaricato

MT

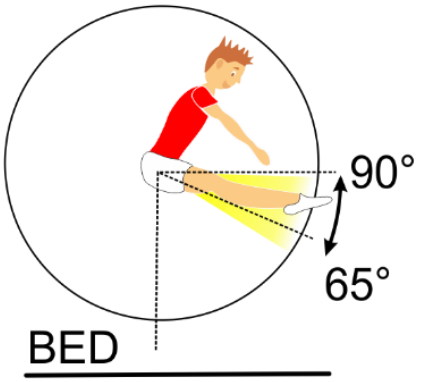
PIKE AND PIKE STRADDLE JUMPS

ANGLE OF LEGS WITH HORIZONTAL

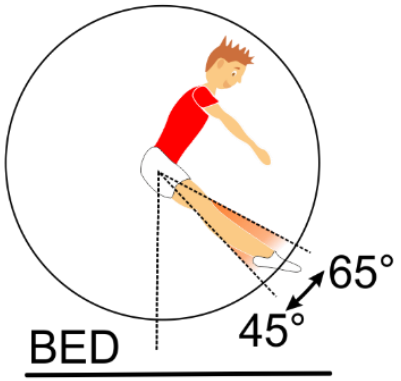
No deduction



0.1 deduction



0.2 deduction

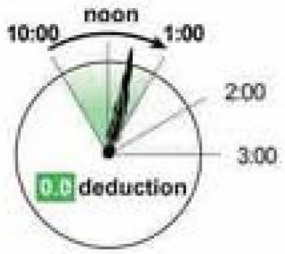


EXE

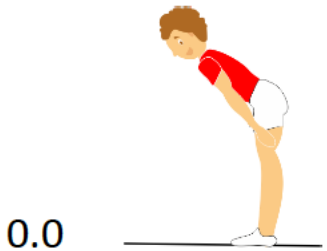
MT

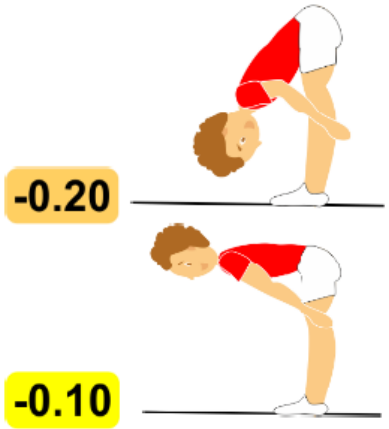
Aperture

Le aperture al mini trampolino devono essere eseguite come al TE tra le 10 e le 13, la penalità per la mancata apertura è **0,2**



Rimane valida l'eccezione per le aperture dei salti avanti per cui non è richiesta l'apertura alla verticale ma si valuta l'apertura in base alla posizione di arrivo a terra.





EXE

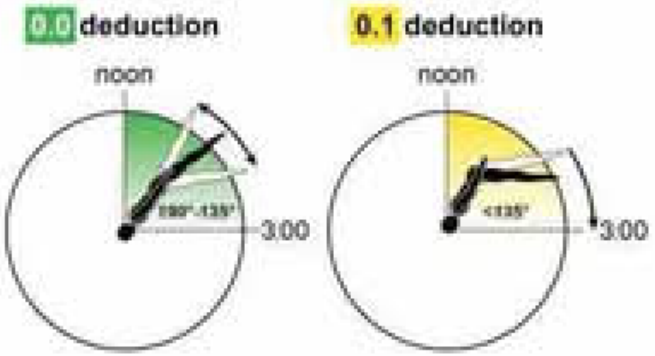
MT

Tenuta del corpo dopo l'apertura (Pike down)

Dopo l'apertura, una vota raggiunta la posizione tesa, questa deve essere mantenuta fino alle 15.

Se il corpo viene **squadrato oltre i 135°** prima delle 15 verrà applicata una penalità di **0,1**.

Angle between upper body and legs after opening	Deduction
190º – 135º	No deduction
<135º	**-0.10**

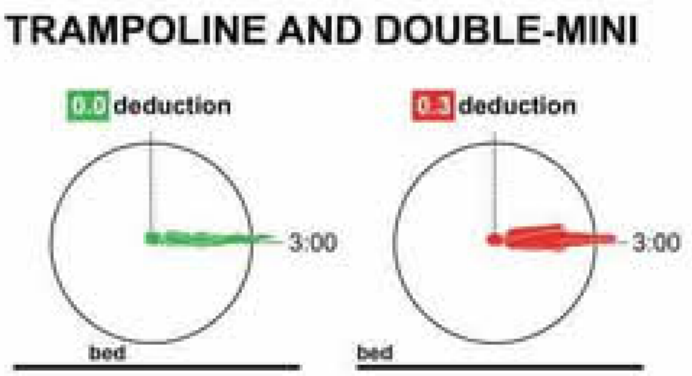


EXE

MT

Completamento dell'avvitamento

- **Completamento dell'avvitamento**: se manca un quarto o più di un quarto dalle 15 all'atterraggio ci sarà una detrazione di **0,3**



Detrazioni massime E al MT

MT

		DETRAZIONE
ESECUZIONE	Posizione BRACCIA	0,0 - 0,3
	Posizione GAMBE	0,0 - 0,5
	Posizione CORPO	0,0 - 0,2
	Posizione delle GAMBE RISPETTO ALL'ORIZZONTALE (salti verticali)	0,0 - 0,2
	AVVITAMENTO NON COMPLETO NEI SALTI CON PIU' DI 1 AVVITAMENTO NELL'ULTIMA FASE - se all'orizzontale manca 1/4 di avvitamento o più	0,3
	APERTURA dei salti	0,0 - 0,2
TERMINE ESERCIZIO	SQUADRARE il corpo dopo apertura (Pike down - eventuale flessione gambe penalità per le gambe)	0,0 - 0,1
	Toccare i materassi con una o due mani	0,5
	Toccare il MT con qualunque parte del corpo (dopo 'arrivo)	1,0
	Caduta sui tappeti/Uscita dall'area di arrivo	1,0
	Assistenza dell'allenatore dopo l'arrivo	1,0

Detrazioni in capo al CJP
Un ripasso

MT

ABBIGLIAMENTO	Infrazioni alle norme sull'abbigliamento (da ogni esercizio in cui avviene la violazione)	0,2
ASSISTENZA	Segnali o comunicazioni da parte dell'allenatore o degli spotter	0,6
ONE TOUCH	1 o 2 passate (pari a quelle previste dalla fase di gara)	0,2
INIZIO DI UN ESERCIZIO	Inizio dopo 21" (MIN 0:21 - 1:00)	0,2
	Inizio dopo 61" (OLTRE 1:01)	DNS
ESERCIZIO	Tocco della copertura delle molle	0,2
TERMINE ESERCIZIO	Atterraggio nella zona B*	0,6
	Atterraggio fuori dalla zona B (area totale di arrivo 4x2)*	1,0
	Passaggio/tocco da zona A a B*	0,2

*Verrà richiesto che sui tappeti di arrivo venga indicata con del nastro adesivo (o in altro modo purchè chiaro e non pericoloso) un'area come da disegno.

MT

SALTI DI BASE

Salti di base

MT

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 escuzione. 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/atterraggio)
- le braccia devono essere tese e/o aderenti al corpo quando possibile

MT

Raggruppato o Raccolto

Posizione specifica richiesta

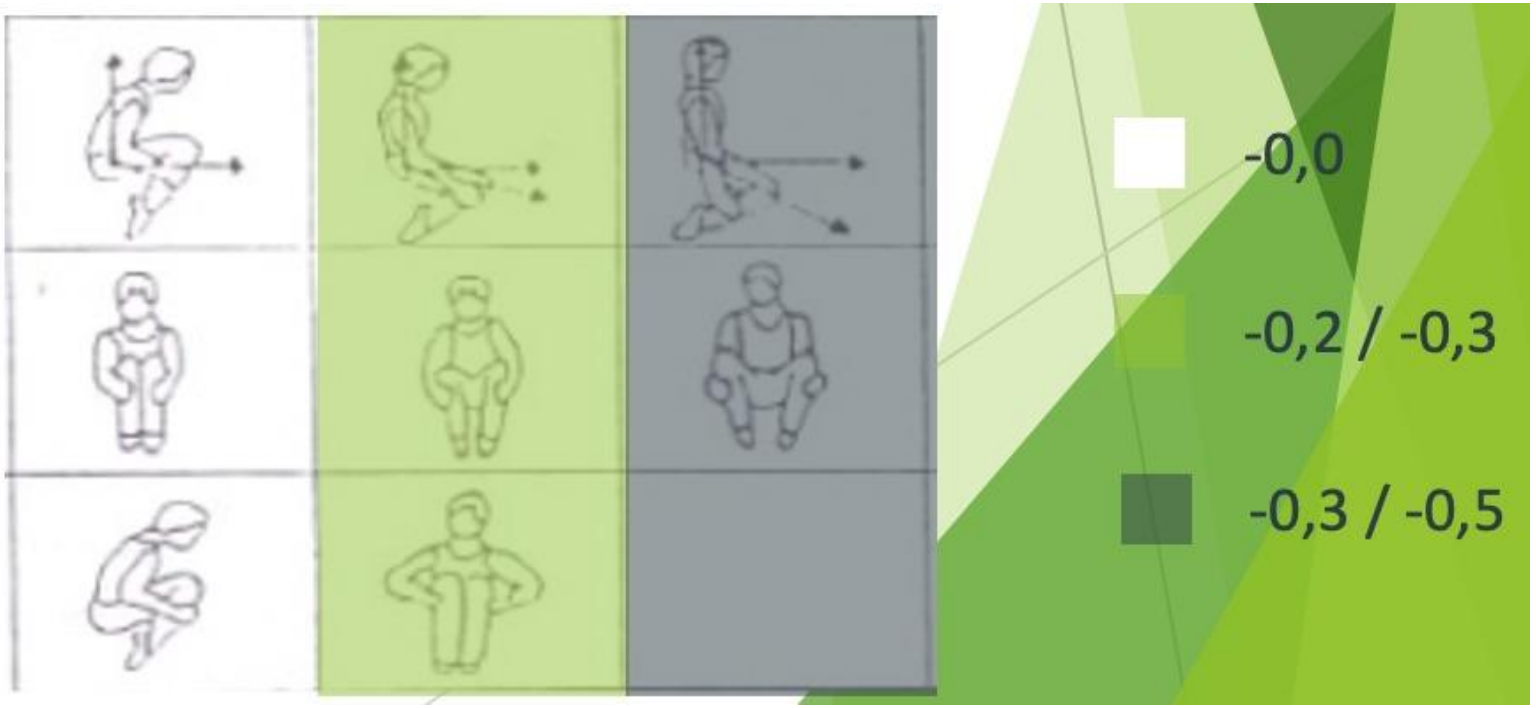
- busto eretto
- gambe raccolte al petto (angolo busto-cosce < 90° / angolo cosce-polpacci < 90°)
- cosce / ginocchia / caviglie e piedi uniti
- punte dei piedi in estensione
- le mani "prendono" le gambe poco sotto le ginocchia e i gomiti sono aderenti alle gambe

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



MT

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

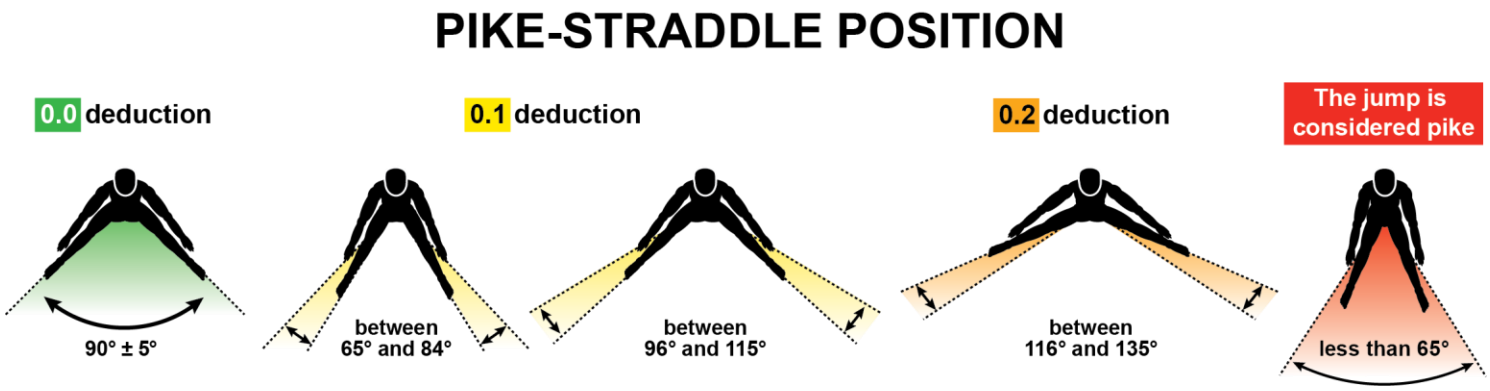
Fasi di volo

- 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.

MT

Carpiato divaricato



MT

Carpiato unito

Posizione specifica richiesta

- gambe parallele al telo / tese e unite
- 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 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.

Avvitamenti senza rotazione

MT

Possono essere eseguiti in diversi modi (braccia ferme lungo il corpo/braccia ferme in alto/braccia che seguono il movimento), tutti accettabili.

- 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 il l'avvitamento non è completo ci sarà una detrazione di 0,1; se manca più di un quarto di avvitamento il salto viene considerato incompleto e la passata varrà 0.0.

MT

SALTI CON ROTAZIONE

MT

Salti con rotazione

I salti con rotazione (tutti in avanti, con o senza avvitamenti) devono essere eseguiti, e verranno giudicati, secondo i dettami del codice dei punteggi FIG-TRA in quanto a:

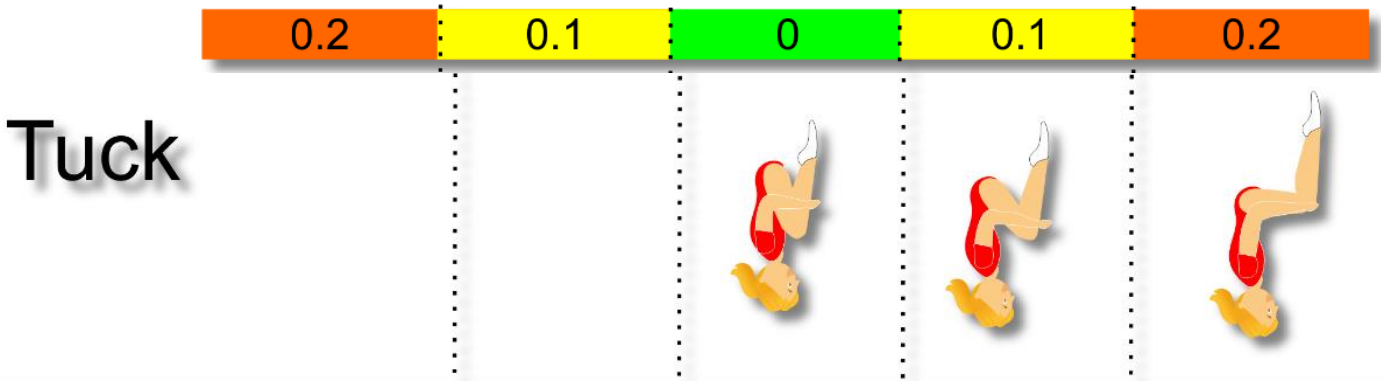
- posizione del corpo
- Posizione di gambe e piedi
- posizione delle braccia
- apertura
- completamento dell'avvitamento (ove presente)

N.B. Nei salti avanti (in particolare senza avvitamento) non è realistico parlare di aperture alla verticale. Un salto si considera quindi aperto correttamente se c'è una distensione dinamica del corpo e degli arti e l'arrivo è in posizione eretta. Se invece manca dinamicità e l'arrivo non è in posizione eretta si considererà un'apertura fallosa (detrazione **0.2**).
Nel caso in cui non venga mai raggiunta una posizione eretta il salto sarà considerato nullo.

MT

Posizioni del corpo
Raccolta - Definizione

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°

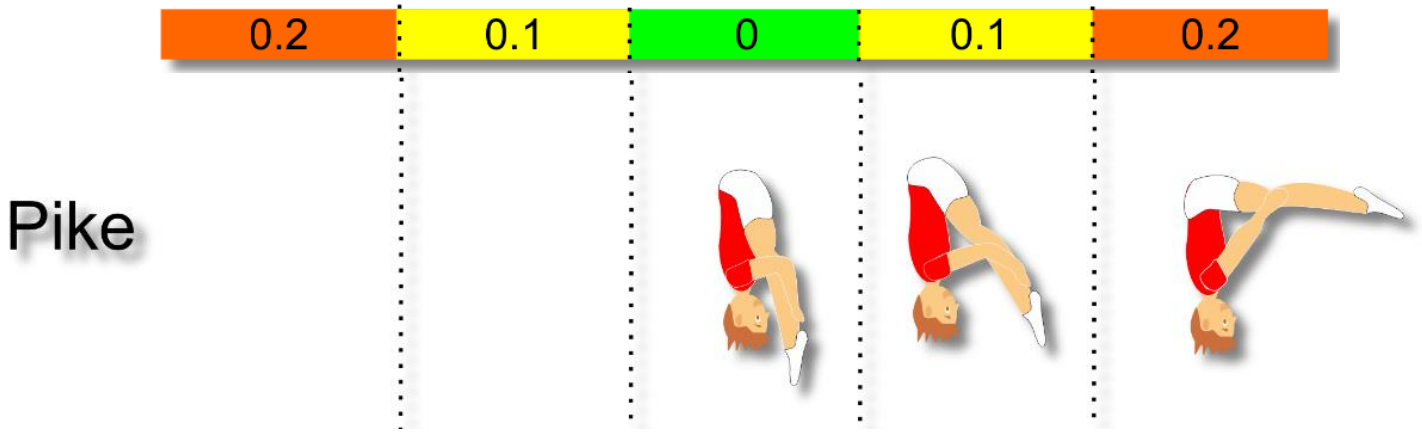


- Nella posizione raccolta le cosce devono essere tenute il più possibile vicine al busto; le mani devono toccare le gambe sotto alle ginocchia e i gomiti devono essere aderenti al corpo.

MT

Posizioni del corpo
Carpiata – Definizione

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°

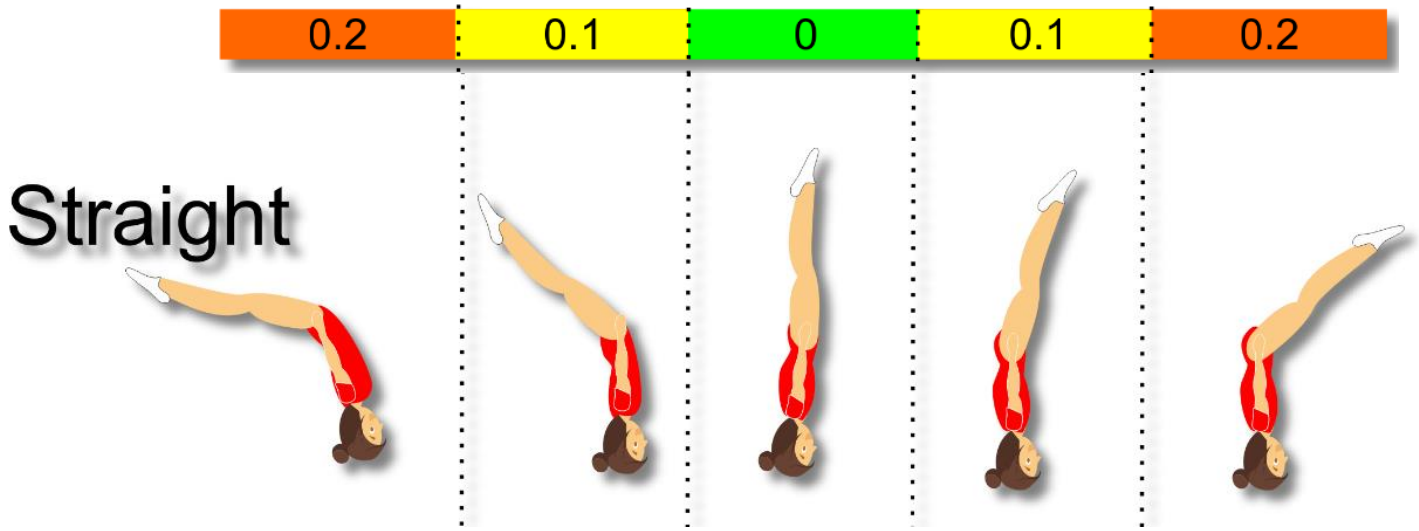


- Nella posizione carpiata le cosce devono essere tenute il più possibile vicine al busto; le mani devono toccare i piedi o prendere le gambe al massimo sotto alle ginocchia; i gomiti devono essere tesi o aderenti al corpo.

MT

Posizioni del corpo
Tesa – Definizione

L'angolo tra busto e cosce deve essere superiore a 135° e le gambe devono essere completamente di stese.

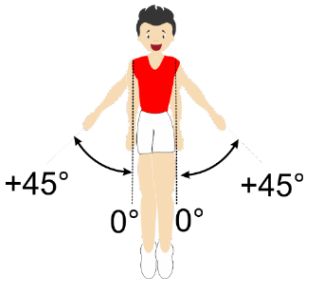


- Nella posizione tesa le braccia devono essere tese e aderenti al corpo.

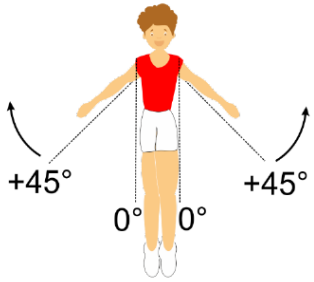
Le Braccia negli avvitamenti

ARMS TO STOP TWISTING ROTATION

BARANI, FULL, MULTIPLE SOMERSAULTS WITH 1/2 OUT

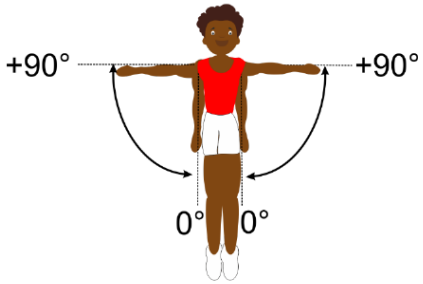


no deduction

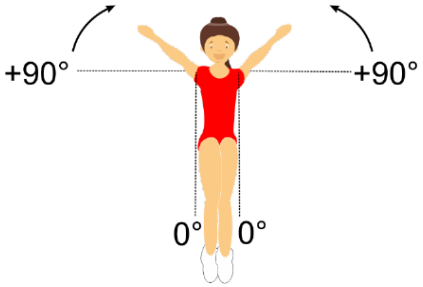


-0.10 deduction

SINGLE SOMERSAULTS WITH MORE THAN FULL TWIST
AND ALL OTHER MULTIPLE TWISTING SOMERSAULT



no deduction



-0.10 deduction

N.B. negli avvitamenti senza rotazione (candela con ½ avvitamento/1 avvitamento) le braccia devono essere aderenti al corpo o tese alle orecchie, non è consentito distaccarle.

MT

Difficoltà

Difficoltà dei singoli elementi
LA

MT

A seconda del livello delle competizioni ogni elemento ha un suo valore di difficoltà.

Per il Livello LA i valori sono definiti dalla tabella seguente:

GRIGLIA DEGLI ELEMENTI AMMESSI AL MINI-TRAMPOLINO SILVER LA -VALIDA PER TUTTE LE CATEGORIE E FASCE					
GRUPPO	**A**	**B**	**C**	**D**	**E**
Difficoltà	**0,1**	**0,2**	**0,3**	**0,5**	**0,6**
SALTI	Raccolto	Pennello con 1 avvitamento	Pennello con 1 ½ avvitamento	Salto avanti raccolto (4. O)	Salto avanti carpiato (4. V)
	Carpiato divaricato				Barani raccolto = salto avanti raccolto con 1/2 avvitamento (4 1 O)
	Pennello con 1/2 avvitamento				
	Carpiato unito				

MT

Difficoltà dei singoli elementi
LB

Per il Livello LB i valori sono definiti dalla tabella seguente:

Categoria	LIMITI DIFFICOLTA' PER CATEGORIA E FASCIA
A1	Fino alla B
A2	Fino alla D
J1	Fino alla E
J2 e S	Nessun limite

GRIGLIA DEGLI ELEMENTI AMMESSI AL MINI-TRAMPOLINO SILVER LB

Gruppo	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Categorie	A1 - A2 - J1 - J2 - S	A1 - A2 - J1 - J2 - S	A2 - J1 - J2 - S	A2 - J1 - J2 - S	J1 - J2 - S	J2 - S	J2 - S	J2 - S	J2 - S
Difficoltà	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0	1,1	1,2	1,3
SALTI	Salto avanti raccolto (4. O)	Salto avanti carpiato, teso (4. V, /)	Salto avanti raccolto con 1 avvitamento (4. 2 O)	Salto avanti teso con 1 avvitamento (4. 2 /)	Salto avanti teso con 1 ½ avvitamento (4 3 /)	Doppio salto avanti raccolto (8.00 O)	Doppio salto avanti raccolto con 1/2 avviamento (8 01 O)	Doppio salto avanti carpiato (8.00 V)	Doppio salto avanti carpiato con 1/2 avviamento (8 01 V)
		Barani = salto avanti con 1/2 avvitamento (4 1 O,V,/)		Salto avanti raccolto con 1 ½ avvitamento (4 3 O)					Doppio salto avanti carpiato con 1 ½ avviamento (8 03 O)