

TRAMPOLINO ELASTICO

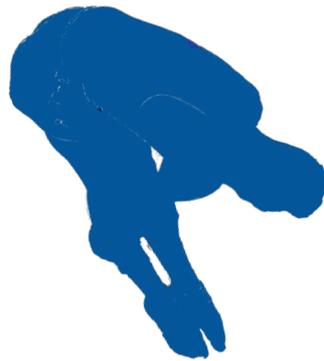
ESERCIZI - GIURIE E GIUDIZIO

qualche concetto di base



A cura di Francesca Beltrami - RNUdG-TE - francesca.beltrami@federginnastica.it





Esercizi



Definizione dal Codice dei punteggi

“Un esercizio al Trampolino è caratterizzato da altezza, salti continui e ritmici con arrivo in piedi, in posizione seduta, di pancia o di schiena, senza esitazione o candele (pennelli) intermedie. Un esercizio al Trampolino deve essere composto in modo da dimostrare una varietà di salti avanti e indietro, con o senza avvistamenti. Ogni elemento che compone l’esercizio deve mostrare buona forma, esecuzione, altezza, mantenimento della stessa e apertura, per dimostrare il perfetto controllo del corpo nelle fasi di volo.”

Nozioni Generali

- Ogni esercizio è composto da **10 salti**
- **Non sono previsti salti laterali**
- **Ogni elemento tra due contatti successivi col telo è da considerarsi un «salto», compresi quelli senza rotazione (purchè prevedano un cambio di posizione o degli avvistamenti) e le risalite dalle posizioni seduto/di pancia/di schiena**



Tipologie

Esercizio Obbligatorio

- L'esercizio **OBBLIGATORIO** deve essere eseguito esattamente come prescritto
- Ogni modifica ai salti o all'ordine in cui vengono eseguiti causa l'interruzione all'elemento precedente la modifica (Indicazione da Giudice alla Difficoltà/Presidente di Giuria)

A livello nazionale attualmente sono previsti esercizi obbligatori solo nelle gare Silver e nella Coppa Campioni Gold - categoria Allievi 1

Primo Esercizio

- Il **PRIMO ESERCIZIO** è un esercizio di libera composizione che deve includere degli elementi che soddisfino le richieste del programma tecnico in uso per ciascun tipo di gara.
- Sono possibili senza alcuna penalità modifiche ai salti dichiarati e/o all'ordine in cui vengono eseguiti purchè si rispettino le richieste del programma tecnico.
- In caso di mancanza di uno o più requisiti il giudice alla difficoltà applicherà al punteggio totale dell'esercizio una penalità di 2.0 punti per ciascun requisito mancante.
- In caso di ripetizione di un elemento il giudice alla difficoltà applicherà al punteggio totale dell'esercizio una penalità di 2.0 punti per ciascun elemento ripetuto.



Tipologie

Secondo Esercizio o Libero

- Nell'esercizio **LIBERO** o Secondo Esercizio il tipo di salti e l'ordine in cui sono eseguiti è a discrezione dei ginnasti.
- La modifica ai salti o all'ordine in cui vengono eseguiti è consentita senza penalità. In caso di ripetizione di un elemento nel secondo esercizio la difficoltà dell'elemento ripetuto verrà considerata una sola volta.
- Nelle gare **SILVER** L'esercizio libero deve essere composto combinando i salti previsti dalla griglia tecnica e rispettando i limiti di difficoltà imposti.
- Nelle gare **GOLD** si devono rispettare gli eventuali requisiti e limiti di difficoltà per singolo elemento come richiesto dal Programma tecnico della stagione in corso



Penalità

Collegate alla composizione di un esercizio possono essere delle penalità dal punteggio totale a cura del Presidente di Giuria o del Giudice alla Difficoltà:

Primo esercizio

- Requisiti mancanti: penalità 2 punti per ogni requisito mancante dal totale dell'esercizio
- Ripetizione di un elemento: penalità 2 punti per ogni ripetizione dal totale dell'esercizio

Secondo esercizio

- Ripetizione di un elemento: la difficoltà dell'elemento ripetuto viene considerata una sola volta

Tutti gli esercizi

- Elementi aggiuntivi (esecuzione di più di 10 elementi): penalità 2 punti dal totale dell'esercizio



Inizio di un esercizio

Dal segnale del Presidente di Giuria il ginnasta deve iniziare l'esercizio **entro 1 minuto**.
In caso contrario:

- Inizio dopo 61 secondi: **0.2** di penalità **dal totale dell'esercizio**
- Inizio dopo 91 secondi: **0.4** di penalità **dal totale dell'esercizio**
- Inizio dopo 121 secondi: **0.6** di penalità **dal totale dell'esercizio**
- Dopo 181 secondi: **SQUALIFICA**

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

Una volta iniziato l'esercizio se **l'allenatore o uno spotter parla al ginnasta** ci sarà una penalità di **0,6 dal totale dell'esercizio**.



Termine di un esercizio

L'esercizio deve terminare in **posizione eretta con tutti e due i piedi nel telo.**

Il ginnasta, dopo il decimo salto, può eseguire una candela aggiuntiva (out bounce) in controllo. Se non c'è controllo del corpo (posizione del busto, braccia/gambe tese etc...) ci sarà una detrazione di 0,1 da parte di ciascun giudice all'esecuzione.

Dopo l'ultimo atterraggio (ultimo salto o out bounce) il ginnasta deve **stare fermo 3" in posizione eretta, con i piedi nel telo distanti non più della larghezza delle spalle.**

Se c'è instabilità:

- Uno o più passi avanti
- Movimenti delle braccia
- Inclinazione del busto
- Saluto/discesa dal trampolino prima di 3"

ci sarà una penalità per un **massimo di 0,2 (esclusa la penalità dell'out bounce)** per ciascun giudice all'esecuzione.

In caso di caduta, uscita dal telo dopo il decimo salto ci saranno le seguenti detrazioni per ciascun giudice all'esecuzione:

- Toccare il telo con una o due mani **0.5**
- cadere sul telo in ginocchio, carponi, seduti, di pancia o schiena **1.0**
- Toccare con qualunque parte del corpo o appoggiare un piede (peso del corpo rimane sul piede nel telo) sulle le protezioni delle molle o sui tappetoni **0.5**
- Cadere o atterrare fuori dal trampolino (tappetoni di protezione/terra) o eseguire un salto (avanti o indietro - **anche dopo l'out bounce**) **1.0**



Cause di interruzione di un esercizio

- Esecuzione di una candela intermedia
- Atterraggio su un solo piede
- Mancato utilizzo dell'elasticità del telo
- Toccare le protezioni
- Caduta sul telo o sui materassi
- Esecuzione di un salto incompleto
- **Nel solo obbligatorio, modifica dell'esercizio** (salti diversi, diverso ordine dei salti, ripetizione di un salto)

N.B.

- **Una volta interrotto l'esercizio NON è possibile riprenderlo**
- **In caso di interruzione si considerano le detrazioni fino all'elemento precedente a quello in cui è occorsa l'interruzione**
- **Il Presidente di Giuria indica il punteggio di partenza**



Punteggio

Il calcolo totale



Gare Silver

- Il punteggio per l'esercizio obbligatorio (Silver) è dato dalla somma di:
 - Esecuzione
 - Spostamenti
 - eventuale Bonus
- Il punteggio per il secondo esercizio, o esercizio libero (Silver), è dato dalla somma di:
 - Esecuzione
 - Spostamenti
 - Difficoltà

In alcuni casi, come indicato in precedenza, ci potranno essere delle penalità sul totale dell'esercizio (Presidente di Giuria, Difficoltà)

- Il punteggio Totale (Silver) per un ginnasta è dato dalla somma di:
 - Tempo delle Candele
 - TOT Esercizio Obbligatorio
 - TOT Esercizio Libero



Gare Gold

- Il punteggio per il primo esercizio (Gold) è dato dalla somma di:
 - Esecuzione
 - Spostamenti
 - Tempo di Volo
 - eventuale Bonus

- Il punteggio per il secondo esercizio, o esercizio libero (Silver), è dato dalla somma di:
 - Esecuzione
 - Spostamenti
 - Tempo di Volo
 - Difficoltà
 - eventuale Bonus

In alcuni casi, come indicato in precedenza, ci potranno essere delle penalità sul totale dell'esercizio (Presidente di Giuria, Difficoltà)

- Il punteggio Totale (Gold) per un ginnasta è dato dalla somma di:
 - TOT Esercizio Obbligatorio
 - TOT Esercizio Libero

Fa eccezione la categoria Senior Internazionale - FIG A

12



Punteggio

Le singole componenti



Esecuzione

- **Per gli esercizi completi il punteggio di partenza è sempre 10**
- In caso di interruzione il punteggio di partenza sarà indicato dal Presidente di Giuria
- **Per ogni singolo salto ci saranno delle detrazioni per un massimo di 0,5**
- La somma delle detrazioni per ciascun salto viene sottratta dal punteggio di partenza (10 o il punteggio indicato dal Presidente di Giuria) per dare il punteggio all'esecuzione

- Le detrazioni all'esecuzione vengono fatte in decimi di punto. Per ogni salto le detrazioni vanno da **0,0 a 0,5**
- **In nessun caso la detrazione per l'esecuzione di un singolo salto può essere superiore a 0,5**
- Range di detrazione
 - Posizione Braccia: 0,0 - 0,1
 - Posizione del Corpo: 0,0 - 0,2 (include i piedi e la testa)
 - Posizione delle Gambe rispetto all'orizzontale*: 0,0, - 0,2
 - Posizione specifica richiesta nei salti di base: 0,0 - 0,3
 - Avvitamento: 0,0 - 0,1 (non completo)
 - Apertura dei salti: 0,0 - 0,3
 - Tenuta del corpo dopo l'apertura: 0,0 - 0,3



Esecuzione Totale

(in base alla composizione della giuria)

Nella maggior parte delle gare nazionali si calcola il punteggio totale all'esecuzione in base al punteggio finale di ciascun giudice.

A seconda del numero di giudici il punteggio totale all'esecuzione per un esercizio si calcolerà come segue:

- 1 giudice all'esecuzione: punteggio moltiplicato per due
- 2 giudici all'esecuzione: somma dei due punteggi
- 3 giudici all'esecuzione: mediano moltiplicato per due
- 4 giudici all'esecuzione: somma dei due mediani
- 6 giudici all'esecuzione: somma dei due mediani

Nei casi in cui sia disponibile il software per il calcolo in base alla singola detrazione per ciascun salto, lavorando con giurie a 4 o 6 giudici all'esecuzione, si procederà sommando le due detrazioni mediane per ciascun elemento e detraendo la somma delle detrazioni dal punteggio iniziale (20 in caso di un esercizio completo, o il punteggio definito in base al numero di salti completati).



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)
- Elementi senza avvitamento (asse longitudinale) o rotazione (asse trasversale), non hanno valore di difficoltà.
- Non sono ammessi salti laterali.

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)



Difficoltà

Esempi di calcolo

Salto	Gradi di rotazione	Quarti di rotazione	gradi di avvitamento	mezzi avvittamenti	valore di partenza	bonus posizione (valore)	valore totale salto
seduto	0	0	0	0	-	-	0,0
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	1,2
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	2,1



Spostamenti

Gli spostamenti non sono più parte del giudizio all'esecuzione ma sono valutati da un giudice dedicato e, ove possibile (a livello nazionale sempre nelle gare Gold) elettronicamente attraverso un'apposita macchinetta.

Nel caso del giudizio «manuale», per ciascun salto ci sarà una detrazione a seconda della zona in cui avviene l'ingresso nel telo.

Il range delle detrazioni possibili è 0,0 - 0,3

0.3	0.2		0.3	
0.2	0.1	0.0	0.1	0.2
0.3	0.2		0.3	



Tempo di Volo

Il Tempo di Volo è un parametro calcolato elettronicamente e per questo non è inserito nelle gare Silver, per cui difficilmente si ha a disposizione l'apposita macchinetta.

Consiste nella somma del tempo che un ginnasta trascorre in aria (fase di volo di un salto) nell'esecuzione di ogni salto.

In parole povere è il tempo totale dell'esercizio detratto il tempo che il ginnasta trascorre nel telo tra un salto ed il successivo.



Codice dei Punteggi

Qualche regola



Abbigliamento Gare individuali

Ginnasti

Body senza maniche o con le maniche corte

Pantaloni da ginnastica lunghi (tinta unita ad eccezione del nero o altri colori scuri) o corti

Scarpette da trampolino e/o calze dello stesso colore dei pantaloni o bianche

Ginnaste

Body o accademico con o senza maniche (aderente al corpo)*

Pantacollant o shorts (coulotte) possono essere indossati purchè aderenti e dello stesso colore del body

Non è consentito nessun tipo di indumento non aderente

Non è consentito coprire il capo o il viso in alcun modo per motivi di sicurezza

Scarpette da trampolino e/o calze bianche

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 nazionale / societario

Lo stemma società di appartenenza deve essere applicato all'abbigliamento

Qualunque infrazione al codice di abbigliamento causa una **penalità di 0,2 dal punteggio totale** dell'esercizio in cui l'infrazione è avvenuta.



Abbigliamento

Gare synchro e a squadre

Squadre / Coppie di Synchro

I componenti una squadra o una coppia di synchro devono indossare la stessa uniforme, identica sia nei colori che nel disegno.

Nel caso di squadre miste i componenti la squadra dello stesso sesso devono indossare divise identiche, non è necessario lo siano tra sessi diversi.

I componenti di una coppia di synchro maschile devono indossare entrambe pantaloncini corti o pantaloni lunghi.

Nel caso di una coppia femminile devono entrambe non indossare o indossare i pantacollant/shorts.

Nel caso queste norme non fossero rispettate la coppia/squadra sarà squalificata dalla gara.



Carte di gara

Gare silver

- L'esercizio obbligatorio scelto deve essere indicato sulla carta di gara
- Gli elementi del secondo esercizio devono essere scritti sulla carta di gara indicando il valore di ogni singolo elemento e il totale dell'esercizio - ATTENZIONE A VALORE E SOMMA!

Gare Gold

- Gli elementi del primo esercizio devono essere scritti sulla carta di gara indicando con un * gli elementi richiesti (requisiti)
- Gli elementi del secondo esercizio devono essere scritti sulla carta di gara indicando il valore di ogni singolo elemento e il totale dell'esercizio - ATTENZIONE A VALORE E SOMMA!

Le carte di gara devono essere compilate con le diciture ufficiali per tutti gli elementi con meno di $\frac{3}{4}$ di rotazione e con il sistema numerico per tutti gli altri salti.

Se le carte di gara non vengono consegnate all'ora e nel luogo indicato dagli organizzatori della gara il ginnasta potrebbe non essere ammesso in gara.

Nelle gare nazionali le carte di gara vanno consegnate al momento del controllo tesserae.



Bibliografia

- FIG CODE OF POINTS Trampoline Gymnastics 2017 - 2020