



# TRAMPOLINO ELASTICO

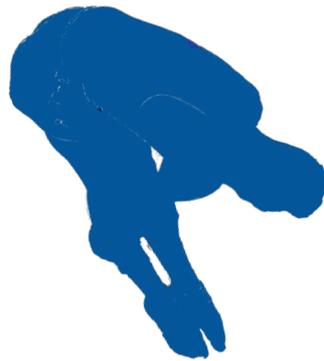
## CORRETTA ESECUZIONE

qualche concetto di base



A cura di Francesca Beltrami - RNUG-TE - [francesca.beltrami@federginnastica.it](mailto:francesca.beltrami@federginnastica.it)





# Salti di base



# Concetti generali

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 esecuzione. 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)
- le braccia devono essere tese e aderenti al corpo quando possibile



# Raggruppato (o raccolto) descrizione

## Posizione specifica richiesta

- busto eretto
- gambe raccolte al petto (angolo busto-cosce  $< 90^\circ$  / angolo cosce-polpacci  $< 90^\circ$ )
- 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.



# Raggruppato (o raccolto) detrazioni

## Posizione specifica richiesta

- Gambe risp. orizz. -> posizione del corpo
- Gambe (divaricate) -> gambe
- Braccia (mani alle ginocchia, gomiti adesi) -> braccia

0,0	0,1	0,2

## Fase di volo

- Braccia -> 0,1 (flesse, lontane dal corpo, non tese «alle orecchie»)
- Apertura -> 0,1 - 0,3 (deve essere dinamica e riportare il corpo in allineamento)

N.B. se le braccia sono flesse nella fase di volo e le mani non alle ginocchia nel raccolto posso detrarre comunque al massimo 0,1 -> detrazione massima consentita per le braccia. Questo vale per tutti i salti semplici e anche per le gambe.

**ATTENZIONE: IN NESSUN CASO LA DETRAZIONE TOTALE PUO' SUPERARE 0,5**



# Carpiato divaricato

## descrizione

### Posizione specifica richiesta

- gambe parallele al telo / tese / divaricate (angolo tra le gambe compreso tra  $90^\circ$  e  $135^\circ$ )
- punte dei piedi in estensione
- angolo busto-gambe  $< 90^\circ$
- 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.



# Carpiato unito descrizione

## Posizione specifica richiesta

- gambe parallele al telo / tese e unite
- punte dei piedi in estensione
- angolo busto-gambe  $< 90^\circ$
- 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

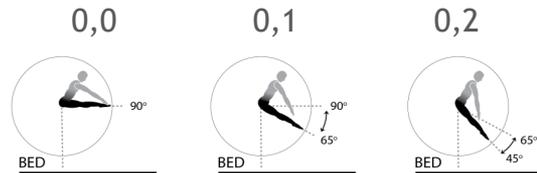
N.B. nella fase di volo, per scelta tecnica, le braccia possono essere tenute basse e aderenti al corpo. Non sono penalizzabili se effettivamente tese e aderenti al corpo. Se nell'apertura vengono portate direttamente in alto, non sono penalizzabili se tese.



# Carpiato divaricato e unito detrazioni

## Posizione specifica richiesta

- Gambe risp. Orizz. -> detraz. Specifica



- Braccia -> 0,1 (mani non toccano i piedi) -> braccia
- Gambe -> 0,1- 0,2 (gambe piegate) -> gambe
- Divaricato - apertura gambe -> 0,1 - 0,2 (<math><90^\circ</math> o <math>>135^\circ</math>) -> posizione del corpo
- Unito - gambe non unite -> 0,1 - 0,2 -> posizione del corpo

## Fase di volo

- Braccia -> 0,1 (flesse, non alle orecchie)
- Apertura -> 0,1 - 0,3 (deve essere dinamica e riportare il corpo in allineamento)

**ATTENZIONE: IN NESSUN CASO LA DETRAZIONE TOTALE PUO' SUPERARE 0,5**

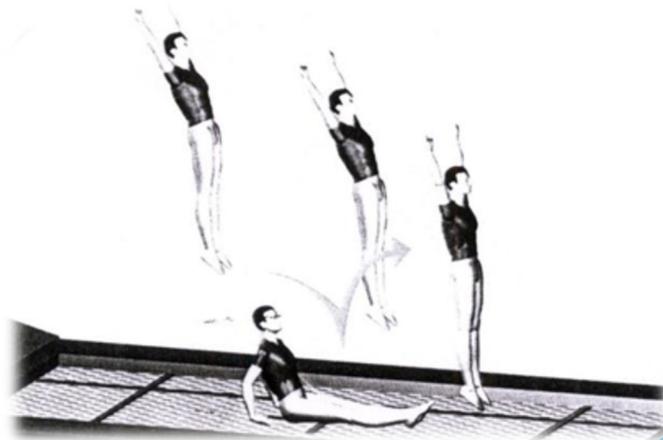
# Seduto descrizione

## Posizione specifica richiesta

- gambe unite e tese
- punte dei piedi in estensione
- busto leggermente inclinato indietro (angolo busto - cosce tra  $90^\circ$  e  $135^\circ$ )
- palmi delle mani appoggiati sul telo, lateralmente e posteriormente al bacino, dita rivolte in avanti
- braccia leggermente flesse

## Fase di volo

- prima di assumere la posizione richiesta (fase di volo) il corpo deve rimanere teso il più a lungo possibile e le braccia devono essere portate tese alle orecchie (come in una candela)





# Seduto detrazioni

## Posizione specifica richiesta

- Braccia -> 0,1 (completamente tese, mani troppo vicine al sedere o di fianco alle cosce, mani girate in fuori o indietro)
- Busto-> 0,1\* - 0,2 (troppo inclinato indietro o troppo chiuso sulle gambe)
- Gambe -> 0,1\* - 0,2 (non unite)

## Fase di volo

- Braccia -> 0,1 (flesse, non alle orecchie)
- Posizione del corpo: 0,1\* - 0,2 (corpo non in tenuta, gambe flesse e/o aperte, assunzione della posizione troppo presto)

\*detrazioni riconducibili alla posizione del corpo quindi in un range tra 0,1 e 0,2. Come indicazione generale in questi casi 0,1 considerando che va valutata nella posizione del corpo anche la fase di volo

**ATTENZIONE: IN NESSUN CASO LA DETRAZIONE TOTALE PUO' SUPERARE 0,5**



# In piedi da Seduto descrizione e detrazioni

## Alzandosi dalla posizione seduta:

- le braccia vanno portate per avanti tese alle orecchie
- il corpo deve essere riportato in estensione prima di rientrare nel telo

## Detrazioni

- Braccia -> 0,1 (flesse, non alle orecchie)
- Apertura -> 0,1 - 0,3\* (deve essere dinamica e riportare il corpo in allineamento)
- Posizione del corpo -> 0,1-0,2 (gambe piegate, aperte)

\*difficilmente per l'apertura si arriverà a 0,3 senza una susseguente caduta

# Pancia (caduta prona)

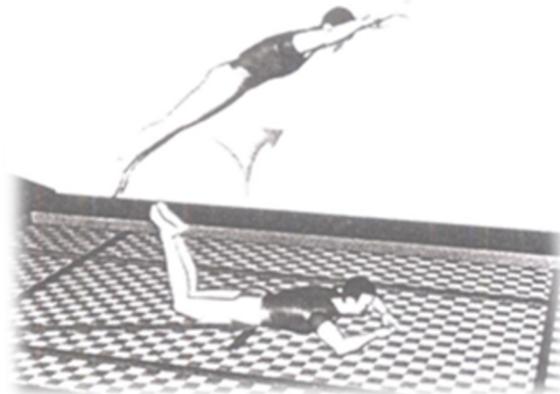
## descrizione

### Posizione specifica richiesta

- cosce / pancia / petto aderenti al telo
- spalle leggermente sollevate (no arco lombare)
- braccia aderenti al telo flesse a portare le mani davanti al viso (angolo braccio-avambraccio circa  $90^\circ$ )
- gambe e piedi uniti
- ginocchia flesse (angolo  $90^\circ$  -  $135^\circ$ )
- punte dei piedi in estensione

### Fase di volo

- prima di assumere la posizione richiesta (fase di volo) il corpo deve rimanere teso il più a lungo possibile e le braccia devono essere portate tese alle orecchie (come in una candela)





# Pancia (caduta prona) detrazioni

## Posizione specifica richiesta

- Braccia -> 0,1 (completamente tese, troppo vicine al petto)
- Busto-> 0,1\* - 0,2 (troppo inarcato o completamente piatto sul telo)
- Gambe -> 0,1\* - 0,2 (non unite, tese o troppo piegate)

## Fase di volo

- Braccia -> 0,1 (flesse, non alle orecchie)
- Posizione del corpo: 0,1\* - 0,2 (corpo non in tenuta, gambe flesse e/o aperte, assunzione della posizione troppo presto)

\*detrazioni riconducibili alla posizione del corpo quindi in un range tra 0,1 e 0,2.

Come indicazione generale in questi casi 0,1 considerando che va valutata nella posizione del corpo anche la successiva fase di volo

**ATTENZIONE: IN NESSUN CASO LA DETRAZIONE TOTALE PUO' SUPERARE 0,5**



# In piedi da Pancia

## descrizione e detrazioni

### Alzandosi dalla posizione pancia:

- le braccia devono stendersi spingendo sul telo, possono poi essere portate lungo il corpo o per avanti tese alle orecchie
- le gambe si stendono
- il corpo deve essere in tenuta

### Detrazioni

- Braccia -> 0,1 (flesse)
- Posizione del corpo -> 0,1-0,2 (gambe piegate, aperte)



# Schiena (caduta supini) descrizione

## Posizione specifica richiesta

- schiena aderente al telo
- testa sollevata, mento verso lo sterno
- braccia tese perpendicolari alle spalle (angolo braccio-busto circa  $90^\circ$ )
- gambe tese, unite sollevate dal telo (angolo busto-cosce compreso tra  $90^\circ$  e  $135^\circ$ )
- piedi uniti, punte dei piedi in estensione

## Fase di volo

- nella fase aerea il corpo deve rimanere teso il più a lungo possibile prima di assumere la posizione richiesta e le braccia devono essere portate tese alle orecchie (come in una candela)





# Schiena (caduta supini) detrazioni

## Posizione specifica richiesta

- Braccia -> 0,1 (flesse, troppo vicine o lontane dal corpo)
- Angolo gambe-busto-> 0,1 - 0,2 ( $<90^\circ$  o  $>135^\circ$ )
- Gambe -> 0,1\* - 0,2 (non unite, piegate)

## Fase di volo

- Braccia -> 0,1 (flesse, non alle orecchie)
- Posizione del corpo: 0,1\* - 0,2 (corpo non in tenuta, gambe flesse e/o aperte, assunzione della posizione troppo presto)

\*detrazioni riconducibili alla posizione del corpo quindi in un range tra 0,1 e 0,2. Come indicazione generale in questi casi 0,1 considerando che va valutata nella posizione del corpo anche la fase di volo



# In piedi da Schiena descrizione e detrazioni

## Alzandosi dalla posizione schiena:

- le braccia devono essere portate per avanti tese alle orecchie
- il corpo deve essere riportato in estensione senza far cadere le gambe
- il busto deve raggiungere la verticale

## Detrazioni

- Braccia -> 0,1 (flesse)
- Apertura -> 0,1 - 0,3 (deve essere dinamica e riportare il corpo in allineamento)
- Posizione del corpo -> 0,1-0,2 (gambe piegate, aperte)

\*difficilmente per l'apertura si arriverà a 0,3 senza una susseguente caduta



# ½ avvitamento - 1 avvitamento descrizione e detrazioni

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

## Detrazioni

- Braccia -> 0,1 (flesse, non alle orecchie)
- Posizione del corpo: 0,1 - 0,2 (corpo non in tenuta, squadrato o arcato, gambe flesse e/o aperte, assunzione della posizione troppo presto)
- Avvitamento non completo -> 0,1

N.B. se manca più di un quarto di avvitamento il salto viene considerato incompleto e ci sarà interruzione al salto precedente.



# ½ avvitamento in connessione a seduto, pancia, schiena descrizione e detrazioni

In questi casi di norma le braccia seguono il movimento (contribuiscono a dare direzione al salto), sia che il mezzo avvitamento porti alla posizione seduta / pancia /schiena, sia che si trovi nel movimento successivo (in piedi). In ogni caso devono essere tese.

Il corpo deve rimanere teso il più a lungo possibile prima di assumere la posizione richiesta (fase di volo di ½ seduto/ ½ pancia/ ½ schiena) e tornare teso nel ½ in piedi da seduto/pancia/schiena.

- il corpo deve essere in tenuta (ma sarà più o meno inclinato a seconda della posizione a cui è legato)
- le gambe devono essere unite e tese
- le punte dei piedi devono essere in estensione
- le braccia devono essere tese

Lo stesso vale nel caso di 1 avvitamento connesso con questi salti anche se salti come 1 avvitamento schiena, schiena 1 avvitamento in piedi etc... si vedono di rado per la maggiore difficoltà di controllo e di buona esecuzione.

Per quel che riguarda l'esecuzione si applicano le stesse detrazioni viste per i salti senza il mezzo avvitamento. **ATTENZIONE!** se manca più di un quarto di avvitamento il salto viene considerato incompleto e ci sarà interruzione al salto precedente



# Salti con rotazione



# Posizioni definizione

## ➤ Posizione Raggrupata

- l'angolo tra il busto e le cosce dev'essere minore o uguale a  $135^\circ$  e l'angolo tra cosce e gambe dev'essere minore o uguale a  $135^\circ$

## ➤ Posizione Carpiata

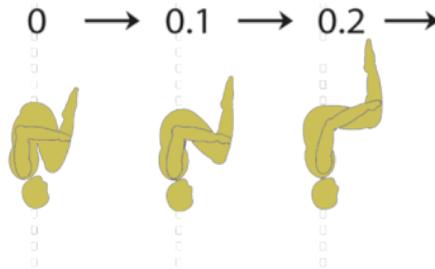
- l'angolo tra il busto e le cosce dev'essere minore o uguale a  $135^\circ$  e l'angolo tra cosce e gambe dev'essere maggiore di  $135^\circ$

## ➤ Posizione Tesa

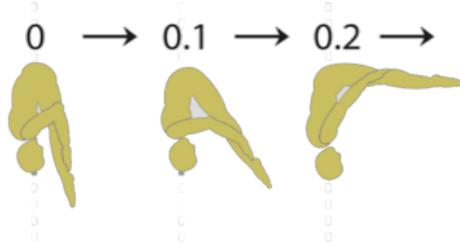
- l'angolo tra busto e cosce deve essere superiore a  $135^\circ$

# Posizioni detrazioni

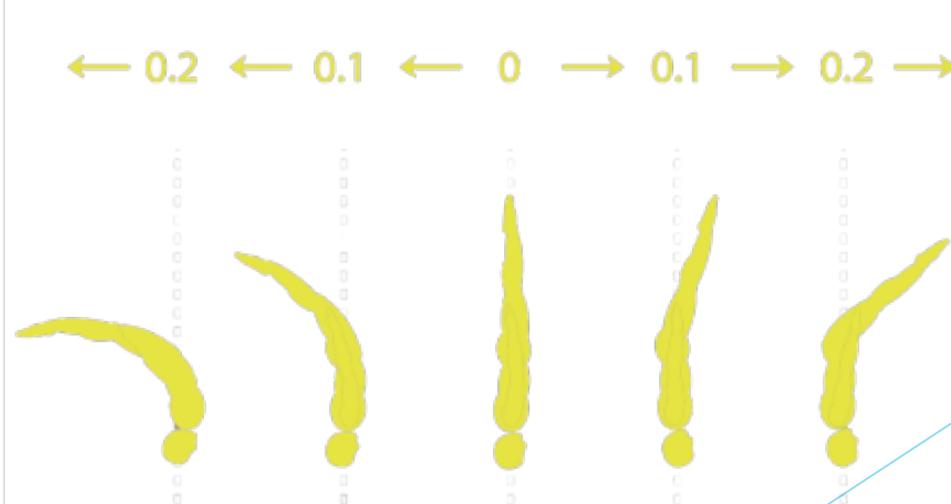
➤ **Posizione Raggruppata**



➤ **Posizione Carpiata**



➤ **Posizione Tesa**





# Bibliografia

- FIG CODE OF POINTS Trampoline Gymnastics 2017 - 2020