



TRAMPOLINO ELASTICO

IL SISTEMA NUMERICO

trascrizione e calcolo delle difficoltà



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





La difficoltà



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



Il sistema numerico



Sistema numerico

Giudicando la difficoltà in esercizi composti per lo più da salti con rotazione è necessario (e obbligatorio a livello internazionale) ricorrere al sistema numerico che identifica univocamente ogni elemento, garantendo quindi l'identificazione di eventuali ripetizioni.

Il **sistema numerico** si basa sui seguenti principi:

- scomposizione di ogni singolo salto in quarti di rotazione
- scomposizione di ogni singolo salto in fasi
- distribuzione degli avvitamenti nelle diverse fasi
- indicazione della posizione del salto



Fasi di un salto

Per stabilire le fasi di un salto mi baso sui gradi di rotazione:

- $< 540^\circ$ 1 fase
- $540^\circ < > 900^\circ$ 2 fasi
- $> 900^\circ$ n° fasi = n° rotazioni complete

Salto	Quarti di rotazione	FASI	Mezzi avviteamenti	Distribuzione avviteamenti nelle fasi		
				Fase 1	Fase 2	Fase 3
Seduto	0	0	0	-	-	-
salto indietro	4	1	0	0	-	-
barani	4	1	1	1	-	-
7/4 avanti	7	2	0	0	-	-
barani out	8	2	1	0	1	-
half in half out	8	2	2	1	1	-
rudy out triffis	12	3	3	0	0	3
half in half out triffis	12	3	2	1	0	1



Trascrizione del salto e calcolo del valore

Salto	Quarti di rotazione	Distribuzione avvitamenti nelle fasi			Posizione	valore di partenza	valore avvitament i	bonus posizione	valore totale
		Fase 1	Fase 2	Fase 3					
Seduto	0	-	-	-	-	-	-	-	0,0
salto indietro raccolto	4	0	-	-	O	0,5	0,0	0,0	0,5
salto avanti carpiato	4	0	-	-	V	0,5	0,0	0,1	0,6
barani teso	4	1	-	-	/	0,5	0,1	0,0	0,6
7/4 avanti carpiato	7	0	-	-	V	0,8	0,0	0,1	0,9
barani out raccolto	8	0	1	-	O	1,0	0,1	0,0	1,1
half in half out carpiato	8	1	1	-	V	1,0	0,2	0,2	1,4
rudy out triffis raccolto	12	0	0	3	O	1,6	0,3	0,0	1,9
half in half out triffis carpiato	12	1	0	1	V	1,6	0,2	0,3	2,1

8
0,5 valore base rotazione completa + 0,3 per ulteriori ¼ di rotazione



Suggerimenti pratici

Per imparare a utilizzare il sistema numerico immaginiamo una tabella con 5 colonne:

Salto	Quarti di rotazione	Distribuzione avvitamamenti nelle fasi			Posizione
		Fase 1	Fase 2	Fase 3	
Seduto	0	-	-	-	-
salto indietro raccolto	4	0	-	-	0
barani teso	4	1	-	-	/
7/4 avanti carpiato	7	0	-	-	V
barani out raccolto	8	0	1	-	0
half in half out carpiato	8	1	1	-	V
rudy out triffis raccolto	12	0	0	3	0
half in half out triffis carpiato	12	1	0	1	V

Per velocizzare e semplificare un po' la scrittura in tempo reale delle difficoltà col sistema numerico si può:

- Per i salti doppi e tripli omettere la prima colonna (desumibile dal numero di fasi)
- Sostituire lo 0 ove non ci fossero avvitamamenti con un trattino
- Per i salti semplici senza avvitemento indicare con un puntino dopo il numero se il salto è in avanti*

4 0 = salto indietro raccolto -> 4. 0 = salto avanti raccolto

3 / = 3/4 indietro teso -> 3. / = 3/4 avanti teso

5. V = ball out carpiato -> 5 V = cody carpiato



Trascrizione semplificata esempi

Salto	Quarti di rotazione	Distribuzione avvitamanti nelle fasi			Posizione
		Fase 1	Fase 2	Fase 3	
3/4 avanti / (piquet)	3.	0			/
salto indietro raccolto	4	0			O
salto avanti carpiato	4.	0			V
barani teso	4	1			/
7/4 avanti carpiato	7	0			V
barani out raccolto	8	0	1		O
half in half out carpiato	8	1	1		V
rudy out triffis raccolto	12	0	0	3	O
half in half out triffis carpiato	12	1	0	1	V
3/4 avanti / (piquet)	3.	/			
salto indietro raccolto	4	0	O		
salto avanti carpiato	4.	0	V		
barani teso	4	1	/		
7/4 avanti carpiato	7	0	V		
barani out raccolto	0	1	O		
half in half out carpiato	1	1	V		
rudy out triffis raccolto	0	0	3	O	
half in half out triffis carpiato	1	0	1	V	



Bibliografia

- FIG CODE OF POINTS Trampoline Gymnastics 2017 - 2020