



TRAMPOLINO ELASTICO

(T.E.)

PROGRAMMI TECNICI 2024

ATTIVITA' GOLD E SILVER

Campionato Individuale Gold

TE
Gold

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA 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. Non sono ammessi salti tripli e quadrupli.**

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 per il primo ed il secondo esercizio punti 1.00 per tempo di volo maggiore di 13 secondi (indipendentemente dalla sezione M/F).

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA 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. Non sono ammessi salti tripli e quadrupli.**

Esigenze per il primo esercizio

10 elementi diversi, di cui almeno 2 con minimo 270° di rotazione, che comprendano:

- 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 per il primo ed il 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 2 punti per ogni esigenza mancante.

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

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. Non sono ammessi salti quadrupli.**

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)

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 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA/FASCIA: SENIOR (17 anni e +)

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

Esigenze primo esercizio e secondo esercizio

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

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

Coppa Campioni

TE
Gold

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA 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. 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 divaricato

9 back o</ (a scelta)

10 pennello 360

Esigenze secondo esercizio

10 elementi diversi.

Bonus di un punto 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 (indipendentemente dalla sezione M/F).

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA A2 (11-12 anni)

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

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA/FASCIA: JUNIOR FIG (13-16 anni)

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

- 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.

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA/FASCIA: SENIOR (17 anni e +)

Esigenze primo e secondo esercizio

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

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

Campionato Nazionale Assoluto Individuale

TE
Gold

CATEGORI/FASCIA: JUNIOR FIG (13-16 anni) e SENIOR (17 anni e +)

Esigenze primo e secondo esercizio:

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

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_TRA%20CoP%202022-2024.pdf

Campionato a Squadre Gold

TE
Gold

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA 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. Non sono ammessi salti tripli e quadrupli.**

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 per il primo ed il secondo esercizio punti 1.00 per tempo di volo maggiore di 13 secondi (indipendentemente dalla sezione M/F).

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA 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. Non sono ammessi salti tripli e quadrupli.**

Esigenze per il primo esercizio

10 elementi diversi, di cui almeno 2 con minimo 270° di rotazione, che comprendano:

- 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 per il primo ed il 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 2 punti per ogni esigenza mancante.

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

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. Non sono ammessi salti quadrupli.**

Esigenze primo esercizio e secondo esercizio

10 elementi diversi, di cui **almeno 3 con minimo 270° di rotazione.**

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA/FASCIA: SENIOR (17 anni e +)

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

Esigenze primo esercizio e secondo esercizio

10 elementi diversi, di cui **almeno 6 con minimo 270° di rotazione.**

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

Campionato Sincronizzato Gold

TE
Gold

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA 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. Non sono ammessi salti tripli e quadrupli.**

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.

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA ALLIEVI - FASCIA 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. Non sono ammessi salti tripli e quadrupli.**

Esigenze per il primo esercizio

10 elementi diversi, di cui almeno 2 con minimo 270° di rotazione, che comprendano:

- 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.

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

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

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. Non sono ammessi salti quadrupli.**

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)

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 2 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA/FASCIA: SENIOR (17 anni e +)

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

Esigenze primo esercizio e secondo esercizio

10 elementi diversi, di cui **almeno 6 con minimo 270° di rotazione.**

Penalità di 2 punti per ogni esigenza mancante.

Campionato di Specialità individuale Silver

Trampolino

TE
Silver

Fasi regionali e Qualificazione Fase Nazionale: Esercizio obbligatorio, a scelta tra quelli disponibili per la categoria e fascia di appartenenza del ginnasta, ed **esercizio libero**, composto combinando 10 salti a scelta dalla griglia degli elementi disponibili per la categoria e fascia di appartenenza del ginnasta nel rispetto dei limiti di difficoltà indicati.

Finale Fase Nazionale: 1 solo **esercizio libero**, composto combinando 10 salti a scelta dalla griglia degli elementi disponibili per la categoria e fascia di appartenenza del ginnasta nel rispetto dei limiti di difficoltà indicati.

| | Allievi 8-12 Anni | | | Junior (13-16 anni) e Senior (17 anni e +) | | | |
|-------------|-------------------|-------------------|-------------------------------|--|-------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| ESERCIZIO | A | B | C | D | E | F | G |
| PUNTI BONUS | 0 | 1.0 | 2.0 | 0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 |
| SALTO 1 | ½ seduto | ½ seduto | pancia | ½ seduto | ½ seduto | pancia | 1/2 schiena |
| SALTO 2 | in piedi | in piedi | in piedi | in piedi | in piedi | in piedi | in piedi |
| SALTO 3 | carpio divaricato | carpio divaricato | raggruppato | carpio divaricato | carpio divaricato | raggruppato | carpiato unito |
| SALTO 4 | ½ avvitamento | ½ avvitamento | 1 avvitamento | ½ avvitamento | ½ avvitamento | 1 avvitamento | 1/2 pancia |
| SALTO 5 | carpio unito | carpio unito | carpiato unito | carpio unito | carpio unito | carpiato unito | in piedi |
| SALTO 6 | seduto | seduto | seduto | seduto | seduto | seduto | seduto |
| SALTO 7 | ½ seduto | ½ in piedi | ½ seduto | ½ seduto | ½ in piedi | ½ seduto | ½ seduto |
| SALTO 8 | ½ in piedi | raggruppato | in piedi | ½ in piedi | raggruppato | in piedi | in piedi |
| SALTO 9 | raggruppato | schiena o pancia | carpio divaricato | raggruppato | schiena o pancia | carpio divaricato | carpio divaricato |
| SALTO 10 | 1 avvitamento | in piedi | salto con rotazione di 360° * | 1 avvitamento | in piedi | salto con rotazione di 360° * | salto con rotazione di 360° * |

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

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

| ESERCIZIO LIBERO - ALLIEVI (8-12 Anni) - GRIGLIA DEGLI ELEMENTI AMMESSI | | | | | | |
|--|--------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------------------|---|
| VALORE | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,5 | 0,6 |
| SALTI AMMESSI | Raggruppato | ½ avvitamento | 1 avvitamento | ½ avanti (Piquet) | 4 O (salto indietro raccolto) | 4 V, / (salto indietro carpiato,teso) |
| | Carpio divaricato | ½ seduto | ½ pancia | 1 ½ avvitamento | 4. O (salto avanti raccolto) | 4. V, / (salto avanti carpiato,teso) |
| | Carpio unito | ½ in piedi da seduto | ½ schiena | | | 4 1 O, V, / (barani = salto avanti con mezzo avvitamento carpiato,teso) |
| | Seduto | ½ seduto da seduto | ½ in piedi da pancia o schiena | | | |
| | In piedi da seduto | Pancia | | | | |
| | | Schiena | | | | |
| | | In piedi da pancia o schiena | | | | |
| Max difficoltà per singolo elemento 0,6 Totale max difficoltà per esercizio 3,0 | | | | | | |

ESERCIZIO LIBERO- JUNIOR (13-16 anni) e SENIOR (17 anni e +) - GRIGLIA DEGLI ELEMENTI AMMESSI

| VALORE | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,5 | 0,6 | 0,7 |
|---|--------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------|----------------------------------|--|---|
| SALTI AMMESSI | Raggruppato | ½ avvitamento | 1 avvitamento | ¾ avanti (Piquet) | 4 O (salto indietro raccolto) | 4 V, / (salto indietro carpiato,teso) | 5 1 O (Barani ball-out = salto avanti con mezzo avvitamento e partenza da schiena) |
| | Carpio divaricato | ½ seduto | ½ pancia | 1 ½ avvitamento | 4. O (salto avanti raccolto) | 4. V, / (salto avanti carpiato,teso) | 42/ (full = salto indietro teso con un avvitamento) |
| | Carpio unito | ½ in piedi da seduto | ½ schiena | | | 4 1 O, V, / (barani = salto avanti con mezzo avvitamento carpiato,teso) | |
| | Seduto | ½ seduto da seduto | ½ in piedi da pancia o schiena | | | 5. O, V (ball-out = salto avanti con partenza da schiena raccolto, carpiato) | |
| | In piedi da seduto | Pancia | | | | | |
| | | Schiena | | | | | |
| | | In piedi da pancia o schiena | | | | | |
| Max difficoltà per elemento 0,7 Max difficoltà per esercizio 4,0 | | | | | | | |

Campionato di Specialità individuale Silver Mini-Trampolino

TE
Silver

Fasi regionali e Qualificazione Fase Nazionale: 3 passate diverse a scelta tra gli elementi disponibili per la categoria e fascia di appartenenza del ginnasta.

Finale Fase Nazionale: 2 passate diverse a scelta tra gli elementi disponibili per la categoria e fascia di appartenenza del ginnasta. Il ginnasta può anche ripetere le passate eseguite in qualificazione.

| Categoria | Limite Massimo per ciascun elemento |
|-----------|-------------------------------------|
| A1 | Fino alla D |
| A2 | Fino alla E |
| J1 | Fino alla F |
| J2 e S | Nessun limite |

GRIGLIA DELLE DIFFICOLTA' PER IL MINI-TRAMPOLINO

| GRUPPO | A | B | C | D | E | F | G | H | I |
|--------------|---------------------|------------------------------|----------------------------|--|--|--|--|--|---|
| BONUS | 0,1 | 0,2 | 0,4 | 0,6 | 0,8 | 1,0 | 1,2 | 1,5 | 1,8 |
| SALTI | Raccolto | Carpiato unito | | | | | | | |
| | Carpiato divaricato | Pennello con 1/2 avvitamento | Pennello con 1 avvitamento | Pennello con 1 ½ avvitamento | | | | | |
| | | | Salto avanti raggruppato | Salto avanti raggruppato con 1/2 avvitamento | Salto avanti raggruppato con 1 avvitamento | Salto avanti raggruppato con 1 ½ avvitamento | | | |
| | | | | Salto avanti carpiato | Salto avanti carpiato con 1/2 avvitamento | Salto avanti carpiato con 1 avvitamento | Salto avanti carpiato con 1 ½ avvitamento | | |
| | | | | | Salto avanti teso | Salto avanti teso con 1/2 avvitamento | Salto avanti teso con 1 avvitamento | Salto avanti teso con 1 ½ avvitamento | |
| | | | | | | Doppio salto avanti raccolto | Doppio salto avanti raccolto con 1/2 avvitamento | | Doppio salto raccolto con 1 ½ avvitamento |
| | | | | | | | Doppio salto avanti carpiato | Doppio salto avanti carpiato con 1/2 avvitamento | |

