Linee guida

Trampolino Elastico

2022

a cura di Riccardo De Pastena
(e-mail: dpr1278@gmail.com tel.:3318549356)

Programma Tecnico

TRAMPOLINO ELASTICO

1. Cenni Storici

Il Trampolino Elastico moderno nacque negli anni trenta dall'inventiva di un ginnasta statunitense ed il suo allenatore, come strumento atto al miglioramento delle performance sportive. Successivamente negli anni '50 iniziarono le prime gare ufficiali con l'utilizzo del trampolino elastico e nel 1980 si svolsero, la prima world cup in Francia e i primi campionati del mondo a Londra. Infine nel 1998 venne riconosciuta come disciplina Olimpica facendo il suo esordio a Sydney 2000.

2. Specifiche tecniche dell'attrezzo

Il Trampolino Elastico è costituito da una rete avente dimensioni di 2,20 m per 4,20 m. La rete è agganciata tramite 116 molle ad un telaio metallico, posto ad un'altezza di 1,20 m da terra.

3. Avvertenze e sicurezze

Utilizzo di Tappeti di protezione, disposti lungo il perimetro del Trampolino elastico aventi misure di larghezza pari a 2mt e di altezza pari a 20 cm.

Tutte le esercitazioni sull'attrezzo vanno eseguite con la continua presenza di un Tecnico qualificato.

4. Aspetto ludico e benefici del trampolino elastico

Il trampolino elastico è uno tra i giochi più amati dai bambini. Ed è proprio dal gioco che il tecnico deve iniziare ad allenare l'allievo. L'apprendimento motorio viene veicolato attraverso gioco in modo inconsapevole ma efficace dispensando l'allievo dal vivere una situazione di stress, approcciandosi alla fatica come una libera scelta. Alcune ricerche condotte dimostrano che saltare sui trampolini elastici apporta enormi benefici alle persone che lo praticano, riscontrando un miglioramento dell'apparato cardiocircolatorio, dell'apparato respiratorio, rinforza il sistema immunitario, previene l'osteoporosi, aiuta la circolazione linfatica, migliora il metabolismo, rinforza ossa e legamenti.

5. Regolamento

Trofeo, Campionato Individuale e Squadra

- Categoria d'età:
  - Topolini: 4-5 anni (2018-2017)
  - Cuccioli: 6-7 anni (2016-2015)
  - Allievi: 8-11 anni (2014-2013-2012-2011)
  - Open: dai 12 anni (2010-e precedenti)

Si intendono compiuti o da compiere entro l'anno

Composizione degli esercizi

Trofeo Topolini

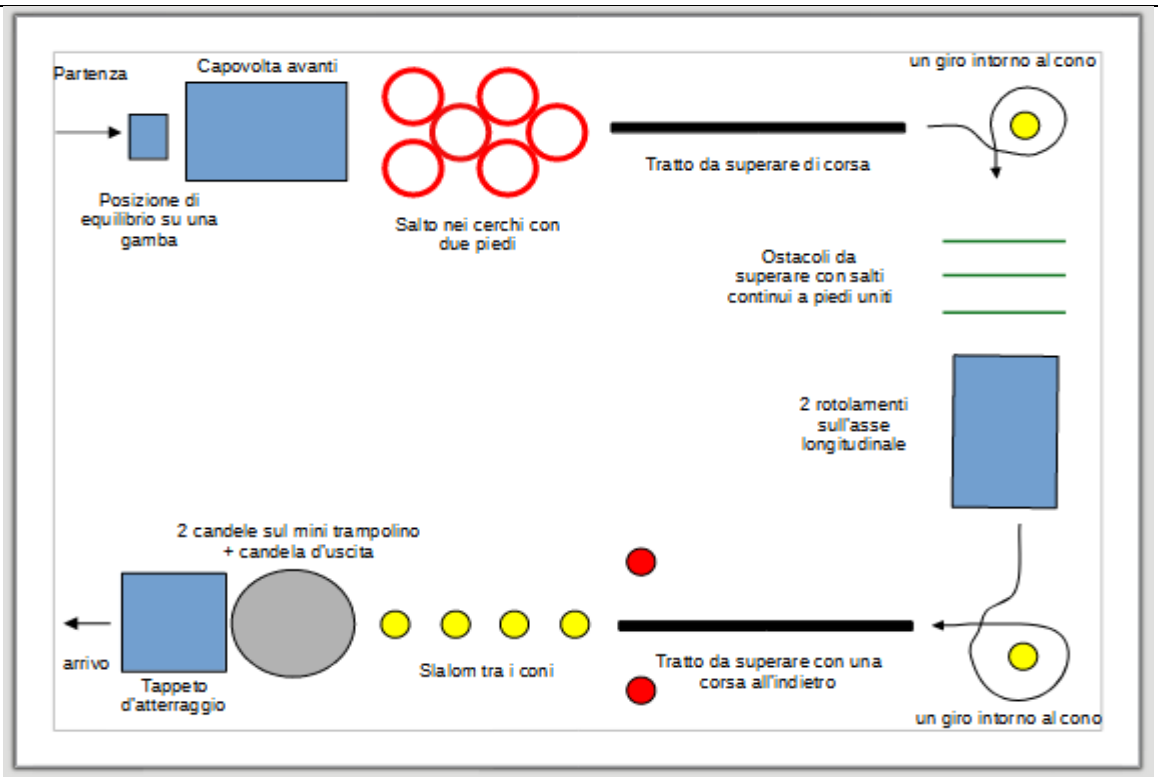
Categoria (topolini) 4/5 anni sono previsti due esercizi:

- il primo esercizio è composto da tre salti eseguiti in uscita dal mini trampolino, come riportato in tabella

Tipologia Salto	
1	Pennello
2	Raggruppato
3	Carpio divaricato
4	½ avvitamento

- il secondo esercizio è composto da un percorso motorio, come di seguito descritto:

Percorso Motorio



Attrezzatura

- Un Mini Trampolino con tappeto d'atterraggio di pari altezza 40 cm.
- Attrezzatura necessaria per la composizione del percorso motorio

Svolgimento della gara

- Ogni atleta eseguirà durante il primo esercizio al mini trampolino delle candele di preparazione ed i quattro salti in uscita dallo stesso con l'obbligo di fermarsi all'arrivo in posizione di stop per almeno tre secondi.
- Ogni atleta eseguirà durante il secondo esercizio un percorso motorio.
- Il punteggio del primo esercizio è dato, dalla somma della valutazione (da 1 a 3) di ogni salto eseguito, tenendo conto della tenuta del corpo nelle candele di preparazione, dell'esecuzione del salto in uscita e della stabilità all'arrivo del salto.
- Il punteggio del percorso motorio e dato, dal tempo massimo a disposizione per eseguirlo (90 secondi) sottratto il tempo effettivo che ha impiegato per percorrerlo.
- La graduatoria finale è data dalla somma del risultato del primo esercizio + il risultato del percorso motorio.

Trofeo Cuccioli

Categoria (cuccioli) 6/7 anni sono previsti due esercizi:

- Il primo esercizio è composto da 10 candele a tempo.
- Il secondo esercizio è composto da 10 salti a scelta tra quelli indicati in tabella anche intervallati da una candela.

Tipologia Salto	
1	Raggruppato
2	Carpio divaricato
3	Carpio unito
4	½ avvitamento
5	1 avvitamento
6	Seduto
7	In piedi da seduto
8	½ seduto
9	½ in piedi da seduto
10	½ seduto da seduto
11	Pancia
12	In piedi da pancia
13	½ in piedi da pancia
14	Schiena
15	In piedi da schiena
16	½ in piedi da schiena

Attrezzatura

- Un Trampolino Regolamentare anche posto in buca.

Carte di Gara

Ogni atleta deve indicare sulla carta di gara:

- I 10 elementi in sequenza scelti nella tabella di riferimento

Svolgimento della gara

- Ogni atleta eseguirà durante la prima salita le candele a tempo.
- Ogni atleta deve dare il via per il cronometraggio delle candele a tempo battendo le mani o dando il via ad alta voce. Il tempo verrà calcolato dal successivo contatto col telo.
- Il secondo esercizio deve essere eseguito nell'ordine sequenziale indicato sulla carta di gara anche intervallato da una candela.
- In caso di modifica degli elementi dell'esercizio o dell'ordine in cui sono eseguiti, l'esercizio verrà interrotto all'elemento precedente la modifica.
- In caso di errore durante l'esecuzione dell'esercizio l'atleta potrà riprendere lo stesso dalla ripetizione dell'elemento sbagliato (2 punti di penalità per ogni interruzione dell'esercizio).
- Il punteggio delle candele a tempo è dato dal tempo cronometrato.
- Il punteggio del secondo esercizio è dato dalla sottrazione del punteggio massimo eseguibile (10 punti) e la somma delle penalità assegnate per ogni salto indicato sulla carta di gara.

Campionato individuale

Categoria (Allievi) 8/11 anni sono previsti tre esercizi:

- Il primo esercizio composto da 10 candele a tempo.
- Il secondo esercizio obbligatorio scelto tra quelli indicati in tabella.

ESERCIZIO 1	**ESERCIZIO 2** **1 punto di bonus**	**ESERCIZIO 3** **2 punti di bonus**
1. ½ seduto	1. ½ seduto	1. pancia
2. in piedi	2. in piedi	2. in piedi
3. carpio divaricato	3. carpio divaricato	3. raggruppato
4. ½ avvitamento	4. ½ avvitamento	4. ½ avvitamento
5. carpio unito	5. carpio unito	5. carpiato unito
6. seduto	6. seduto	6. seduto
7. ½ seduto	7. ½ in piedi	7. in piedi
8. ½ in piedi	8. raggruppato	8. carpio divaricato
9. raggruppato	9. schiena	9. schiena
10. 1 avvitamento	10. in piedi	10. in piedi

(Gli esercizi obbligatori, a seconda del livello scelto, possono dare diritto a dei bonus)

- Il terzo esercizio composto da 10 salti a scelta tra quelli indicati in tabella.

0	**0,1**	**0,2**	**0,3**	**0,5**
Raggruppato	½ avvitamento	1 avvitamento	¾ avanti Piquet	4 o Salto indietro raccolto
Carpio divaricato	½ seduto	½ pancia		4. o Salto avanti raccolto
Carpio unito	½ in piedi da seduto	½ schiena		
Seduto	½ seduto da seduto	½ in piedi da schiena		
In piedi da seduto	Pancia	½ in piedi da pancia		
	In piedi da pancia			
	Schiena			
	In piedi da schiena			

Categoria (open) dai 12 anni sono previsti tre esercizi:

- Il primo esercizio composto da 10 candele a tempo.
- Il secondo esercizio obbligatorio scelto tra quelli indicati in tabella.

ESERCIZIO 1	**ESERCIZIO 2** **1 punto di bonus**	**ESERCIZIO 3** **2 punti di bonus**
1. ½ seduto	1. ½ seduto	1. Pancia
2. ½ in piedi	2. in piedi	2. in piedi
3. raggruppato	3. carpio divaricato	3. carpio unito
4. ½ avvitamento	4. ½ avvitamento	4. ½ seduto
5. carpio unito	5. carpio unito	5. in piedi
6. seduto	6. seduto	6. raggruppato
7. ½ seduto	7. ½ in piedi	7. schiena
8. in piedi	8. raggruppato	8. in piedi
9. carpio divaricato	9. schiena	9. carpio divaricato
10. 1 avvitamento	10. in piedi	10. salto avanti

(Gli esercizi obbligatori, a seconda del livello scelto, possono dare diritto a dei bonus)

- Il terzo esercizio composto da 10 salti a scelta tra quelli indicati in tabella.

0	**0,1**	**0,2**	**0,3**	**0,5**	**0,6**	**0,7**
Raggruppato	½ avvitamento	1 avvitamento	¾ avanti (Piquet)	4 o (Salto indietro raccolto)	4 V (Salto indietro carpio)	51O barani ball out
Carpio divaricato	½ seduto	½ pancia		4. o (Salto avanti raccolto)	4 / (Salto indietro teso)	
Carpio unito	½ in piedi da seduto	½ schiena			4 V (Salto avanti carpio)	
Seduto	½ seduto da seduto	½ in piedi da schiena			4 / (Salto avanti teso)	
In piedi da seduto	Pancia	½ in piedi da pancia			4.1 o (Barani raccolto)	
	In piedi da pancia				4.1 o (Barani carpio)	
	Schiena				4.1 o (Barani teso)	
	In piedi da schiena				5.O (ball out)	

Attrezzatura

- Un Trampolino Regolamentare anche posto in buca

Carte di Gara

Ogni atleta deve indicare sulla carta di gara:

- L'obbligatorio scelto
- L'esercizio libero con i valori della difficoltà per ogni salto

Svolgimento della gara

- Ogni atleta eseguirà durante la prima salita le candele a tempo e, dopo una breve pausa, l'esercizio obbligatorio. In una seconda salita eseguirà l'esercizio libero.
- Ogni atleta deve dare il via per il cronometraggio delle candele a tempo battendo le mani o dando il via ad alta voce. Il tempo verrà calcolato dal successivo contatto col telo.
- L'esercizio obbligatorio deve essere eseguito nell'ordine sequenziale indicato in tabella.
- In caso di modifica degli elementi dell'esercizio o dell'ordine in cui sono eseguiti, l'esercizio verrà interrotto all'elemento precedente la modifica.
- In caso di errore durante l'esecuzione dell'esercizio l'atleta potrà riprendere lo stesso dalla ripetizione dell'elemento sbagliato (2 punti di penalità per ogni interruzione dell'esercizio).
- Nel terzo esercizio è consentita la modifica degli elementi e dell'ordine in cui sono eseguiti rispetto a quanto scritto sulla carta di gara
- In caso di ripetizione di un elemento nel terzo esercizio la difficoltà dell'elemento ripetuto non verrà considerata.
- Il punteggio delle candele a tempo è dato dal tempo cronometrato.
- Il punteggio dell'esercizio obbligatorio è dato da esecuzione + spostamenti + valore dell'esercizio scelto
- Il punteggio dell'esercizio libero è dato da esecuzione + spostamenti + difficoltà.

Codice dei Punteggi
(adattato)

Trampolino Elastico

2022

Codice dei Punteggi

TRAMPOLINO ELASTICO

Parte Generale

Gare Individuali

- Le gare di Trampolino prevedono 3 esercizi di 10 elementi ciascuno.
- 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 intermedie.
- Un esercizio al Trampolino deve essere composto in modo da dimostrare una varietà di salti e 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.

Sistema di calcolo del punteggio

- Trofeo Topolini: Il punteggio di ciascun atleta è dato dalla somma dei due punteggi ottenuti dagli esercizi eseguiti.
- Trofeo Cuccioli: Il punteggio di ciascun atleta è dato dalla somma dei due punteggi ottenuti dagli esercizi eseguiti.
- Campionato individuale Allievi/Open: Il punteggio di ciascun atleta è dato dalla somma dei 3 punteggi ottenuti dagli esercizi eseguiti.

Ordine di gara

L'ordine di gara è determinato da un'estrazione. I ginnasti saranno divisi in gruppi di non più di sedici (16), ogni gruppo eseguirà sia il primo, sia il secondo e sia il terzo esercizio prima dell'ingresso in gara del gruppo successivo.

Gare a Squadra

- Le squadre sono divise per categorie (allievi/open).
- Una squadra è composta da un minimo di tre ad un massimo di cinque ginnasti per evento (le squadre possono essere miste).
- Ogni membro di una squadra eseguirà gli esercizi previsti per la propria categoria

Sistema di calcolo del punteggio

Il punteggio di squadra per ogni esercizio è dato dalla somma dei tre (3) punteggi più alti ottenuti dai membri della squadra in ciascun esercizio.

Le squadre iniziano la gara da un punteggio di zero.

Vincitore

Il vincitore è il ginnasta o squadra con il maggior punteggio ottenuto nella somma dei 3 esercizi eseguiti.

Medaglie e posizioni

- Verranno premiati tutti i partecipanti con una medaglia ed un attestato di partecipazione.
- Trofeo topolini: verranno premiati tutti gli atleti partecipanti, per età ed in base al totale dei punteggi ottenuti dai due esercizi eseguiti, equamente divisi sulle tre fasce (oro, argento e bronzo).
- Trofeo cuccioli: verranno premiati tutti gli atleti partecipanti, per età ed in base al totale dei punteggi ottenuti dai due esercizi eseguiti, equamente divisi sulle tre fasce (oro, argento e bronzo).
- Categoria allievi: verranno premiati i primi tre atleti classificati (oro, argento e bronzo) con il maggior punteggio ottenuto nella somma dei 3 esercizi eseguiti.
- Open: verranno premiati i primi tre atleti classificati (oro, argento e bronzo) con il maggior punteggio ottenuto nella somma dei 3 esercizi eseguiti.

Esercizi

- Ogni esercizio è composto di dieci (10) elementi.
- Il primo esercizio comprende 10 candele a tempo. (Ogni atleta deve dare il via per il cronometraggio delle candele a tempo battendo le mani o dando il via ad alta voce). Il tempo verrà calcolato dal successivo contatto col telo all'arrivo del decimo salto.
- Il secondo esercizio obbligatorio è un esercizio a scelta tra quelli indicati nelle tabelle di riferimento per categoria. Concorrono al totale di questo esercizio i punteggi all'esecuzione, agli spostamenti orizzontali ed eventuali bonus dati dalla scelta dell'esercizio.
- Il terzo esercizio è un esercizio libero in cui ai punteggi all'esecuzione ed ai spostamenti orizzontali si somma il valore della difficoltà ottenendo così il punteggio totale dell'esercizio.

- Non sono concessi secondi tentativi.
- In caso di errore durante l'esecuzione dell'esercizio l'atleta potrà riprendere lo stesso dalla ripetizione dell'elemento sbagliato (2 punti di penalità per ogni interruzione dell'esercizio).
- Se un ginnasta è evidentemente disturbato durante un esercizio (attrezzatura difettosa o sostanziale disturbo esterno) il Presidente di Giuria può autorizzare un secondo tentativo. L'abbigliamento del ginnasta non può essere considerato come "attrezzatura".
- Applausi, rumore del pubblico e simili generalmente NON costituiscono un disturbo.
- Tutti gli elementi sia del secondo sia del terzo esercizio possono essere ripetuti.

Abbigliamento di Ginnasti e Spotters

I capelli devono essere ben raccolti sulla testa. I capelli sciolti sono a rischio e pericolo del ginnasta. Possono causare problemi di sicurezza.

Ginnasti maschi

- Body senza maniche o a mezze maniche Pantaloni da ginnastica (in un solo colore, non nero o colori scuri) o pantaloni corti da ginnastica
- Scarpette da trampolino e/o calze dello stesso colore dei pantaloni o bianche

Ginnaste femmine

- Body o accademico con o senza maniche (deve essere aderente) Può essere indossata una calzamaglia lunga (deve essere aderente e dello stesso colore del body)
- Qualsiasi altro "abbigliamento" che non sia aderente non è consentito
- Per motivi di sicurezza non è consentito coprire la faccia o il capo
- Scarpette da trampolino e/o calze bianche
- Durante le competizioni è vietato indossare orologi e gioielli. Anelli senza pietre possono essere indossati se fissati e coperti con del cerotto a nastro. Bendaggi, taping e altri ausili non devono creare un forte contrasto con il colore della pelle. La biancheria non deve essere visibile.

Ogni violazione delle regole sull'abbigliamento può causare una penalità di 0,2 dal punteggio totale di ciascun esercizio in cui avvenga la violazione.

Spotters

- Tuta e scarpe da ginnastica.

Carte di Gara

- Il ginnasta deve trascrivere sulla carta di gara sia l'esercizio obbligatorio scelto, sia gli elementi del terzo esercizio con il valore della difficoltà di ciascuno.
- Le carte di gara devono essere consegnate nel luogo ed all'orario indicato dal comitato organizzatore, altrimenti al ginnasta non sarà consentito di prendere parte alla gara. Il segretario di gara è responsabile della consegna delle carte di gara ai giudici alla difficoltà almeno 1 ora prima dell'inizio della competizione.

Trampolini

- Utilizzo di Trampolini regolamentari anche posti in buca

Requisiti di Sicurezza

- Un ginnasta può avere uno o due spotters personali, che prenderanno il posto di altrettanti spotters dell'organizzazione.
- Il tappetino per l'assistenza può essere usato solo dallo spotter personale del ginnasta da entrambi i lati del trampolino.

Procedure di Gara

Riscaldamento

- L'attrezzatura selezionata per la competizione dev'essere a disposizione in campo di gara almeno due (2) ore prima dell'inizio della competizione stessa per consentire ai ginnasti di riscaldarsi sull'attrezzatura di gara.

Inizio di un Esercizio

- Ogni ginnasta partirà al segnale dato dal Presidente di Giuria.
- Dopo che il Presidente di Giuria ha dato il segnale, il ginnasta deve iniziare il primo elemento entro un (1) minuto, altrimenti sarà applicata una delle seguenti penalità (al totale dell'esercizio):
    - 61 secondi: detrazione di punti 0,2
    - 91 secondi: detrazione di punti 0,4
    - 121 secondi: detrazione di punti 0,6
    - 181 secondi: squalifica dalla relativa fase di gara

- Se il limite di tempo è superato a causa di difetti dell'attrezzatura o altre cause di forza maggiore non sarà applicata nessuna penalità. La decisione in merito è presa dal Presidente di Giuria.
- In caso di falsa partenza il ginnasta potrà ripartire su indicazione del Presidente di Giuria.

Posizioni richieste durante un elemento

- In tutte le posizioni, i piedi e le gambe devono essere uniti (ad eccezione del carpiato divaricato) e le punte dei piedi tese.
- Secondo le richieste dell'elemento, il corpo dovrà essere raggruppato, carpiato o teso.
- Nelle posizioni raggruppata e carpiata le cosce devono essere vicine al busto.
- Nella posizione raggruppata le mani devono toccare le gambe sotto le ginocchia.
- Le braccia devono essere tese e aderenti al corpo quando possibile.

Requisiti minimi per definire le posizioni:

- Posizione Tesa: l'angolo tra busto e cosce deve essere superiore a 135°.
- Posizione Carpiata: 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°.
- Posizione Raggruppata: 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°.

Ripetizione degli elementi

- Durante un esercizio nessun elemento può essere ripetuto altrimenti la difficoltà dell'elemento ripetuto non sarà calcolata. La ripetizione di un elemento durante il secondo esercizio causerà l'interruzione dello stesso.
- Elementi con lo stesso numero di rotazioni ma eseguiti in posizione raggruppata, carpiata e tesa sono considerati salti diversi e non ripetizioni.
- Le posizioni raggruppata e puck sono considerate uguali.

Interruzione di un esercizio

Un esercizio si considera interrotto se il ginnasta:

- Atterra in modo evidente sul telo del trampolino con un piede prima dell'altro. (Un elemento con atterraggio su un solo piede non è considerato, e l'esercizio è interrotto al salto precedente.

  Questa regola vale solo per contatti doppi negli atterraggi in piedi. Se dopo un atterraggio in posizione di pancia o schiena i piedi toccano il telo, questo non costituisce interruzione).
- Dopo l'atterraggio non sfrutta l'elasticità del telo per l'immediata esecuzione dell'elemento successivo.
- Esegue una candela intermedia (non valido per la categoria cuccioli 6/7 anni)
- Atterra su una qualunque parte del corpo che non siano piedi, sedere, pancia o schiena (posizioni corrette seduta, di pancia, di schiena).
- Esegue un elemento incompleto.
- Tocca qualunque cosa, ad eccezione del telo del trampolino, con qualunque parte del corpo.
- E' toccato da uno spotter o dal tappetino dello spotter.
- Lascia il trampolino per insicurezza.
- Non esegue un esercizio obbligatorio usando gli elementi richiesti e/o nella sequenza prescritta.
- L'elemento in cui avviene l'interruzione non è considerato (ovvero sono valutati gli elementi fino a quello precedente l'elemento in cui avviene l'interruzione).
- Un ginnasta è giudicato solo sul numero di elementi completati sul telo del trampolino.
- Il Presidente di Giuria decide il punteggio di partenza.

Fine di un esercizio

- L'esercizio deve terminare in posizione verticale, con entrambe i piedi sul telo del trampolino, altrimenti ci sarà una detrazione.
- Al ginnasta è permesso fare una candela (out bounce) aggiuntiva dopo l'ultimo elemento usando l'elasticità del telo. Se la candela non è eseguita in controllo, ci sarà una detrazione di 0,1 (da parte di ciascun giudice all'esecuzione).
- Dopo l'atterraggio dell'ultimo salto, il ginnasta deve stare eretto e mostrare stabilità per circa tre (3) secondi, altrimenti ci sarà una detrazione per mancanza di stabilità da 0,1 a 0,2.

- Se un ginnasta esegue più di dieci (10) elementi, ci sarà una penalità di punti 2,0 decisa dal Presidente di Giuria dal punteggio totale.

Calcolo del punteggio

Si usano quattro tipi di punteggi: punteggio 'D' totale della difficoltà di un esercizio, 'E' totale dato da un giudice all'esecuzione in un esercizio, 'H' punteggio per gli spostamenti orizzontali, 'T' tempo di volo.

Valutazione della difficoltà

Le limitazioni alla difficoltà di un elemento singolo sono indicate nelle griglie per ciascuna categoria,

Si possono eseguire elementi con difficoltà superiore ma la difficoltà assegnata per quell'elemento sarà comunque il massimo consentito nella categoria di riferimento.

La difficoltà di ogni elemento è calcolata in base ai seguenti criteri:

- La difficoltà di un elemento è calcolata sulla base del numero di avvitamenti e rotazioni.
  - ◆ 1/4 di salto (90°) 0.1
  - ◆ Salti singoli completi (360°) 0.5 (0,4 di rotazione + 0,1 di bonus per rotazione completa)
  - ◆ Ogni ½ avvitamento (180°) 0.1
- Salti laterali, elementi senza avvitamento (asse longitudinale) o rotazione (asse trasversale), non hanno valore di difficoltà.
- Negli elementi che combinano rotazione ed avvitamento la difficoltà è data dalla somma del valore delle rotazioni e degli avvitamenti.
- Salti singoli con rotazione di 360-630° senza avvitamenti, eseguiti in posizione carpiata o tesa, riceveranno un bonus di punti 0.1.

Metodo di calcolo del punteggio

- La valutazione di esecuzione, spostamenti e difficoltà è fatta in decimi di punto. Il tempo di volo è valutato in millesimi di secondo (1/1000) arrotondati per difetto a 5/1000.
- I giudici devono scrivere le loro detrazioni indipendentemente uno dall'altro.
- Su segnalazione del Presidente di Giuria tutti i punteggi devono essere esposti simultaneamente.
- Se uno dei giudici all'esecuzione o agli spostamenti orizzontali non espone il punteggio al segnale del Presidente di Giuria, la media degli altri punteggi sarà presa al posto del punteggio mancante.

Calcolo del punteggio per l'esecuzione (E):

- I giudici all'esecuzione applicano le detrazioni per scarsa esecuzione. Le detrazioni sono effettuate a partire dal punteggio massimo, che sia 10.00 o il punteggio indicato dal Presidente di Giuria.
- Nelle competizioni individuali i due punteggi mediani sono sommati tra loro a dare il punteggio all'esecuzione per un esercizio (E+E). Quindi la somma delle detrazioni (incluse le detrazioni per l'atterraggio) è sottratta dal massimo punteggio possibile all'esecuzione (max. 20 punti) per dare il punteggio all'esecuzione per l'esercizio.
- Si possono avere giurie ridotte con 1, 2 o 3 giudici all'esecuzione.

Calcolo del punteggio per gli spostamenti orizzontali (H):

- La valutazione degli spostamenti orizzontali dovrebbe essere fatta elettronicamente e controllata dal Presidente di Giuria.
- Se non è disponibile il dispositivo elettronico, sarà applicata una detrazione per ciascun elemento in cui una qualunque parte del corpo tocchi il telo al di fuori della linea di delimitazione di una determinata zona.
- Le detrazioni per lo spostamento orizzontale di ciascun elemento sono sottratte dal punteggio massimo, 10 o il punteggio stabilito dal Presidente di Giuria. Il punteggio risultante è quello per gli spostamenti orizzontali.
- Se non è disponibile il sistema di calcolo elettronico un giudice sarà responsabile di valutare gli spostamenti orizzontali (Giudice agli spostamenti).
- In caso di guasto del sistema elettronico la valutazione è fatta attraverso l'analisi dei video ufficiali da parte del Presidente di Giuria.

Valutazione del punteggio per il tempo di volo (T):

- La misurazione del tempo di volo dovrebbe essere effettuata elettronicamente e controllata dal Presidente di Giuria.
- In caso di guasto del sistema elettronico la valutazione è fatta attraverso l'analisi dei video ufficiali da parte del Presidente di Giuria.

Punteggio totale per un esercizio:

Nelle gare individuali il punteggio totale è calcolato sommando i punteggi 'E' (esecuzione), 'H' (spostamenti orizzontali), 'T' (tempo di volo) e 'D' (difficoltà) e sottraendo le penalità.

Score = E (max 10 pt) + H (max 10 pt) + S (max 10 pt) + D - penalità

Valutazione del punteggio alla difficoltà (D):

- Il giudice alla difficoltà calcola la difficoltà di un esercizio.

Tutti i punteggi sono arrotondati a tre (3) decimali. Questo arrotondamento è fatto solo sul punteggio totale di un esercizio.

Il Presidente di Giuria è responsabile di sancire la validità dei punteggi finali.

La Giuria

Composizione con il dispositivo elettronico per gli spostamenti orizzontali:

- Presidente di Giuria (Spostamenti orizzontali, Tempo di volo)
- Nr 4 Giudici all'esecuzione
- Nr 1 Giudici alla difficoltà

Composizione senza il dispositivo elettronico per gli spostamenti orizzontali:

- Presidente di Giuria (Tempo di volo)
- Nr 4 Giudici all'esecuzione
- Nr 1 Giudice alla difficoltà
- Nr 1 Giudice agli spostamenti orizzontali

Il Presidente di Giuria ed i giudici devono sedere sul palco dei giudici posizionato da 5 a 7 metri dal trampolino N.1 e sollevato da terra da un minimo di un metro ad un massimo di due metri.

Il Presidente di Giuria è responsabile del controllo dei sistemi elettronici per il Tempo di Volo, Spostamenti Orizzontali.

Compiti del Presidente di Giuria

- Controllare le attrezzature.
- Organizzare la riunione e le prove di giuria.
- Supervisionare tutti i giudici, gli spotters e la segreteria di gara.
- Dirigere la competizione.
- Riunire la giuria.
- Decidere se consentire un secondo tentativo.
- Decidere per l'interruzione di un esercizio.
- Dichiarare il punteggio massimo di partenza in caso di un esercizio interrotto.
- Utilizzare i dispositivi per Tempo di Volo, Spostamenti Orizzontali ed esporre i relativi punteggi.
- Decidere se un giudice non espone immediatamente il suo punteggio.
- Decidere circa le penalità relative l'abbigliamento dei ginnasti, l'inizio di un esercizio e la fine di un esercizio
- Supervisionare e controllare tutti i punteggi, i calcoli ed i risultati finali ed intervenire in caso di evidenti errori di calcolo.
- Decidere prima della fine di un turno, se avvicinato da un rappresentante ufficiale di una Società o da un Giudice, riguardo evidenti errori nel calcolo dei punteggi.

Compiti dei Giudici all'esecuzione

Detrazioni per l'esecuzione:

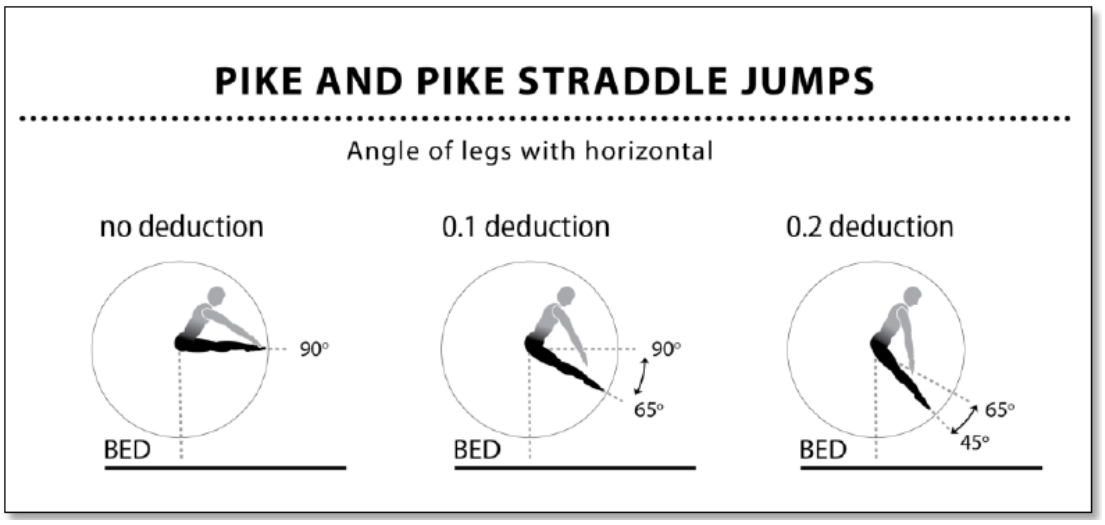
Perdita di forma, consistenza o controllo per ogni elemento, valutare l'esecuzione in un intervallo tra 0.0 e 0.5 punti, e scrivere le proprie detrazioni.

- Rotazione o fase di volo
    - Posizione delle braccia 0.0-0.1 pt
    - Posizione delle gambe 0.0-0.2 pt (include ginocchia flesse, punte non tese, gambe divaricate)
    - Posizione del corpo 0.0-0.2 pt
- Apertura o fase di atterraggio
    - Apertura del salto e tenuta del corpo dopo l'apertura 0.0-0.3 pt (include gli avvitamenti non completati entro i 90° (ore 3).
    - Mancanza di apertura 0.3 pt

Mancanza di stabilità dopo un esercizio completo

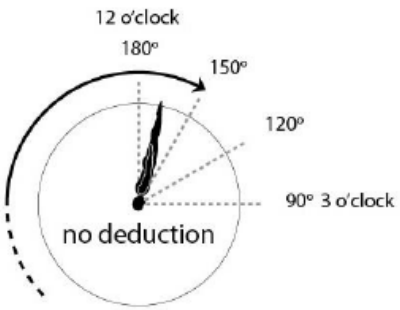
- Perdita di stabilita dopo un esercizio completo (10 elementi), una sola detrazione per il fallo maggiore:
  - Out bounce non in controllo punti 0.1
  - Instabilità nell'outbounce e non stare fermo in posizione eretta mostrando stabilità per circa 3 (tre) secondi punti 0.1-0.3
- Esempi di detrazioni per out-bounce non in controllo (max 0.1 pt):
  - Movimenti incontrollati nell'out-bounce 0.1
- Esempi di detrazioni per l'atterraggio (max 0.2 pt):
  - Movimenti delle braccia mentre si è sul telo (es. circonduzioni) 0.1
  - Passi o rimbalzi 0.1 – 0.2
  - Non mantenere la posizione eretta 0.1
  - Fermarsi con i piedi ad una distanza superiore della larghezza delle spalle 0.1
  - Girarsi verso i Giudici prima di essersi completamente stabilizzati 0.1
- La penalità non è collegata alla lunghezza del passo o del rimbalzo ma al numero.
  - Se viene fatto un passo (detrazione 0.1) tornare indietro con lo stesso piede per raggiungere una posizione stabile non è un'ulteriore detrazione.
  - La detrazione totale per l'instabilità tra out-bounce e atterraggio non può essere superiore a 0.3
  - Movimenti incontrollati nell'out-bounce devono essere giudicati come parte instabilità.
- Se un ginnasta si dimentica di stare fermo e scende dal trampolino prima che siano trascorsi circa tre (3) secondi dall'atterraggio i giudici all'esecuzione decideranno se è dovuto a perdita di stabilità (detrazione 0.5 or 1.0 pt), o se semplicemente si è dimenticato di stare fermo (detrazione 0.2 pt).
- Dopo l'atterraggio toccare il telo con una o tutte e due le mani punti 0.5
- Dopo l'atterraggio cadere in ginocchio, carponi, di pancia, di schiena o seduti sul telo punti 1.0
- Toccare (con qualunque parte del corpo) o appoggiare un piede su qualunque cosa che non sia il telo punti 0.5
- Atterrare o cadere fuori dal telo del trampolino, lasciare l'area del trampolino o eseguire salti aggiuntivi punti 1.0

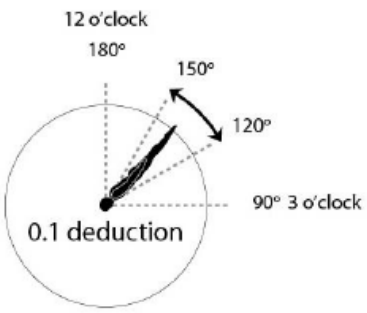
- Non ci saranno detrazioni aggiuntive per l'atterraggio in caso di esercizi interrotti.
- Sottrarre le proprie detrazioni dal punteggio massimo indicato dal Presidente di Giuria.
- Esporre il proprio punteggio di esecuzione.

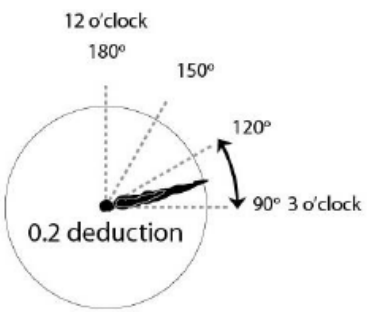


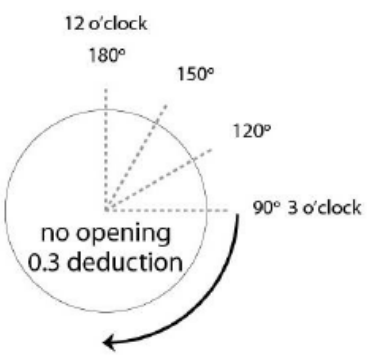
OPENING IN SOMERSAULT

FOR FEET OR FRONT LANDING

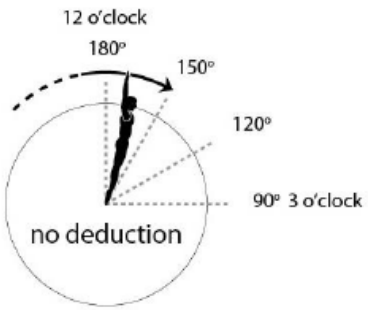


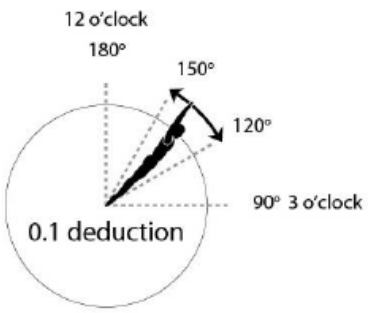


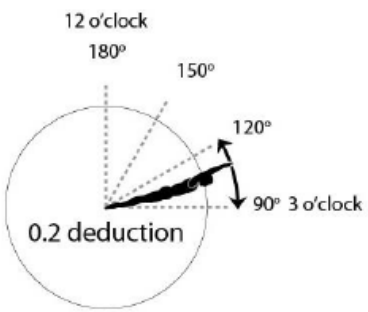


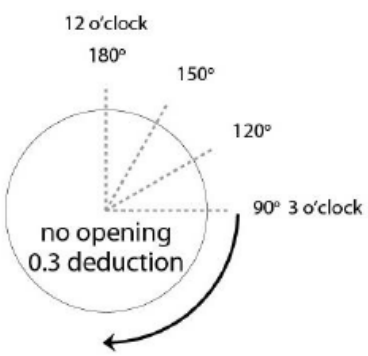


FOR BACK LANDING



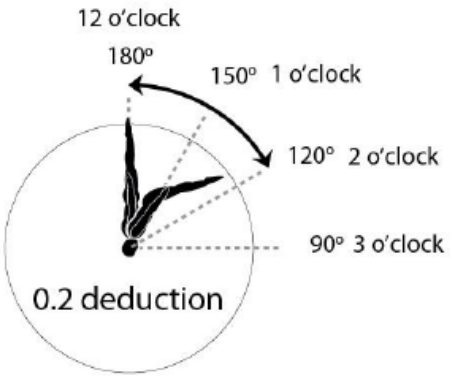


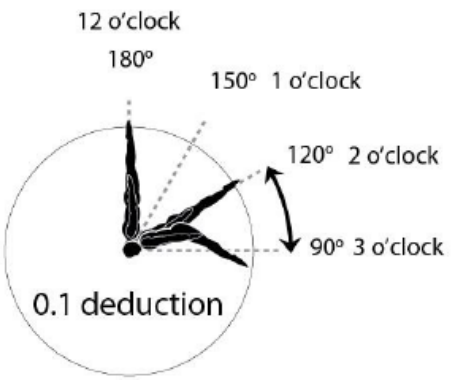


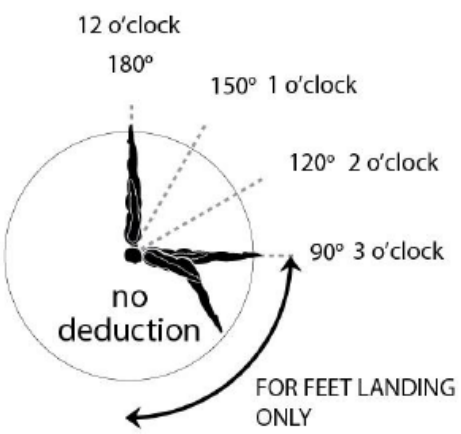


AFTER OPENING IN SOMERSAULT - PIKE DOWN

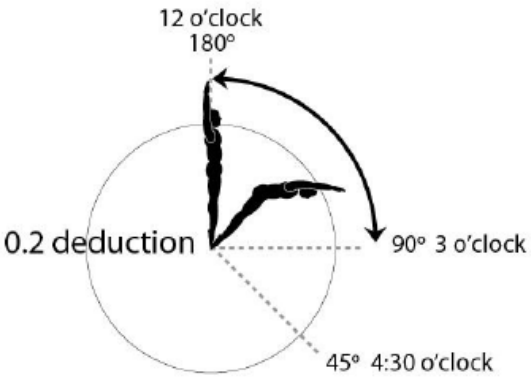
FOR FEET OR FRONT LANDING

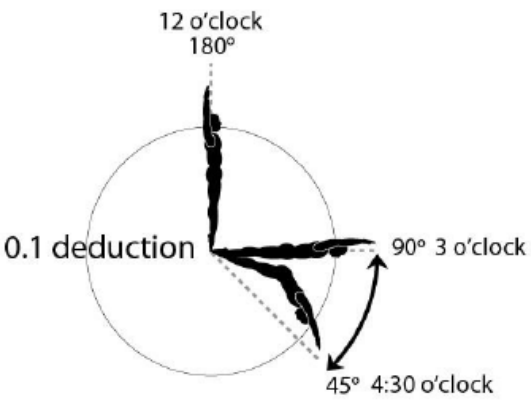


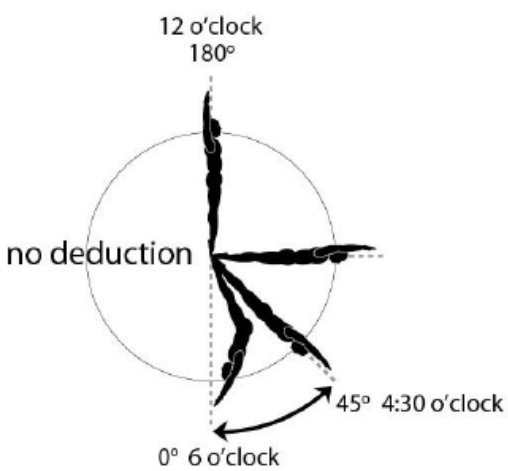




FOR BACK LANDING

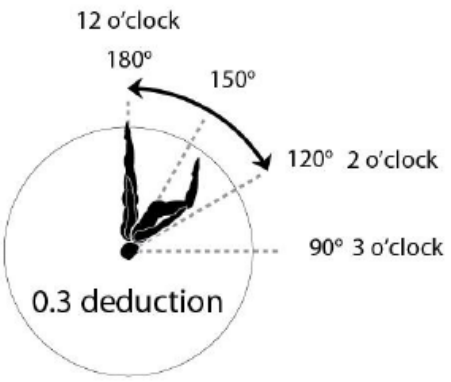


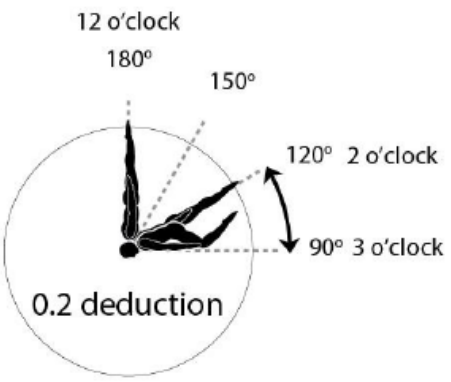


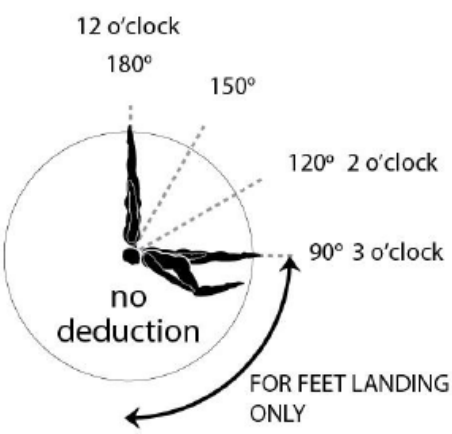


AFTER OPENING IN SOMERSAULT - TUCK DOWN

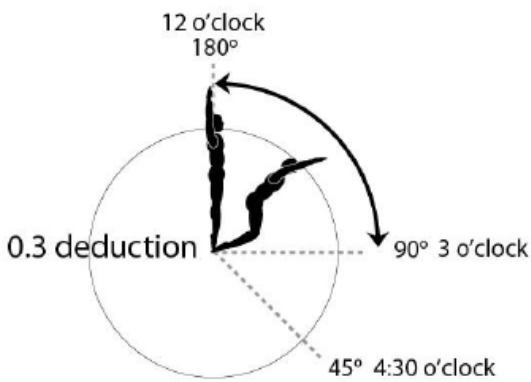
FOR FEET OR FRONT LANDING

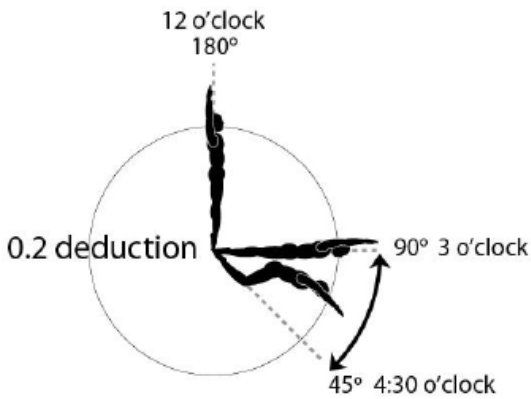


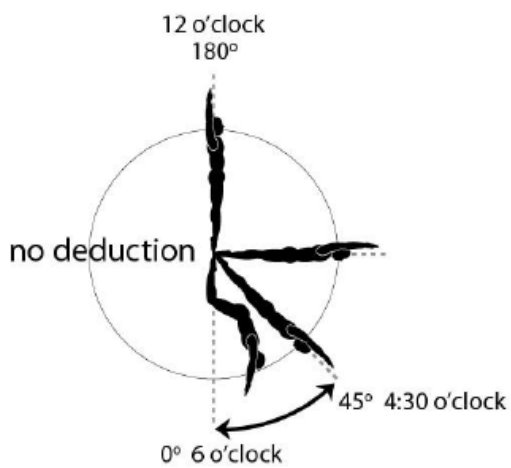


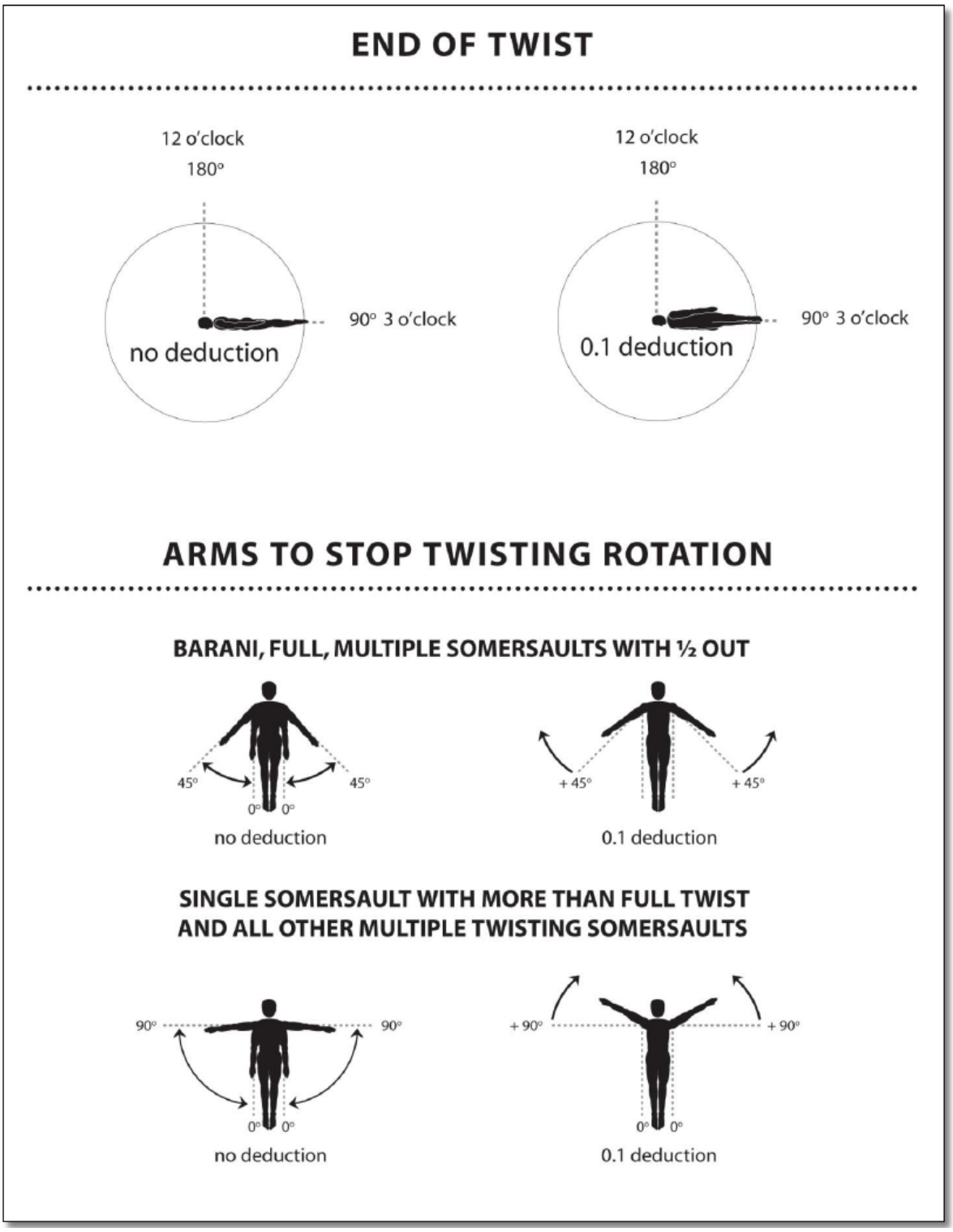


FOR BACK LANDING









Braccia:

Allontanare le braccia dal corpo è accettabile per bloccare gli avvitamenti. Il massimo dell'angolo tra busto e braccia dovrebbe essere di 45°.

MULTIPLE SOMERSAULTS TAKE-OFF

Backward

Forward

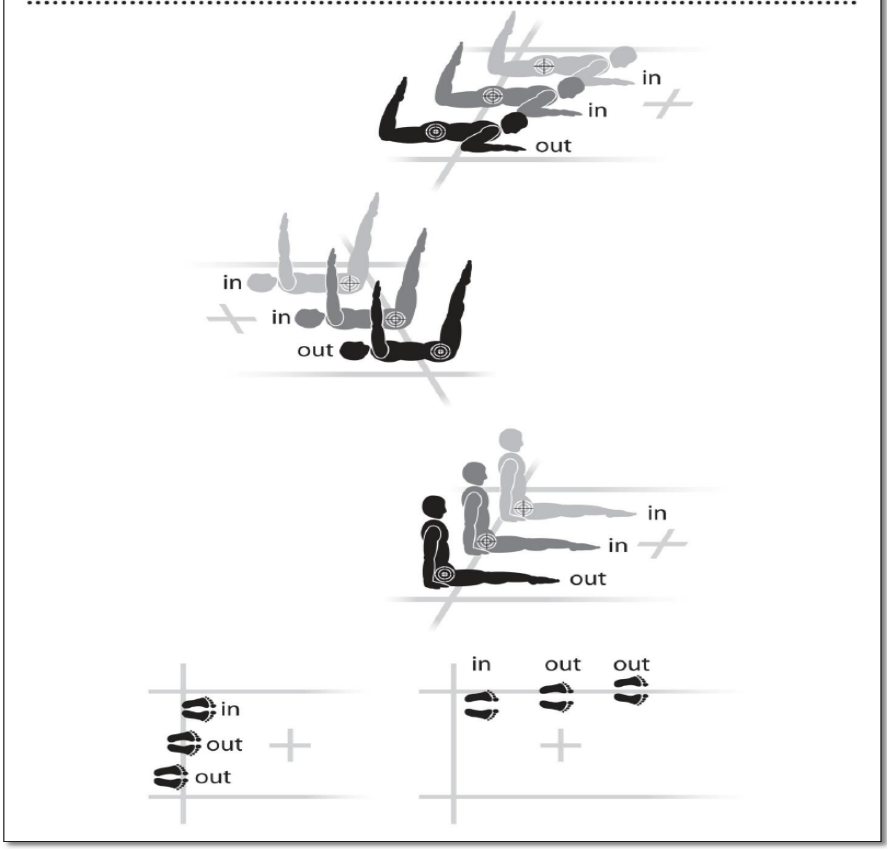
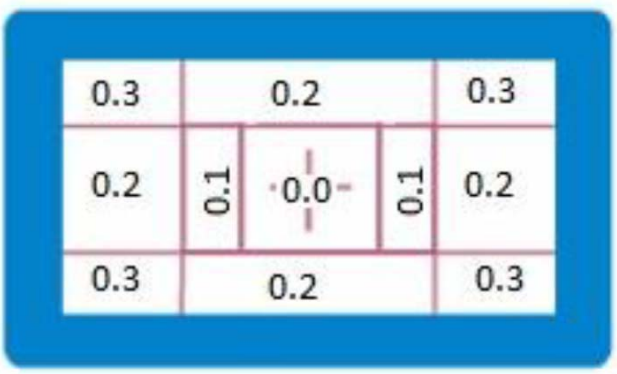
Compiti dei Giudici alla difficoltà

- Raccogliere le carte di Gara dall'Ufficiale di gara almeno 1 ore prima dell'inizio della competizione.
- Controllare gli elementi inseriti nella carta di gara ed il loro valore.
- Controllare gli elementi richiesti / requisiti del secondo e terzo esercizio e applicare le penalità relative alla mancanza di requisiti o ripetizioni. (Penalità dal totale dell'esercizio)
- Segnalare in modo visibile a tutti se il ginnasta ha eseguito un elemento/i di cui conta la difficoltà diverso/i da quelli indicati sulla carta di gara.
- Determinare e registrare tutti gli elementi eseguiti e il loro valore di difficoltà sulla carta di gara.
- Determinare se un esercizio è interrotto e informare il Presidente di Giuria; sia nel caso di un obbligatorio quando gli elementi non sono eseguiti come prescritto sia nel caso in cui siano stati eseguiti salti intermedi (candele).
- Esporre il valore della difficoltà.

Per determinare la posizione del corpo (raccolta, carpiata o tesa) in un elemento, i giudici alla difficoltà si baseranno, in linea generale, sulla posizione più semplice acquisita nella fase centrale dell'elemento (la posizione tesa è considerata la più difficile e quella raccolta la più facile).

- Guardando la posizione dei piedi all'atterraggio, la rotazione dei piedi di più di 1/4 di avvitamento (90°) è da considerarsi come ½ avvitamento, la rotazione dei piedi di più di 3/4 di avvitamento (270°) come 1 avvitamento, etc.

Compiti dei Giudici agli spostamenti orizzontali

- Se non è disponibile il dispositivo elettronico, sarà applicata una detrazione per ciascun elemento in cui una qualunque parte del corpo tocchi il telo al di fuori della linea di delimitazione di una determinata zona.
- Quando la valutazione è fatta dai giudici, per gli elementi con atterraggio in piedi, se una qualunque parte di un piede atterra in una zona (al di fuori della linea di delimitazione) si applicherà la detrazione relativa a questa zona.
- Spostamenti Orizzontali 0.0-0.3 pt

HORIZONTAL DISPLACEMENT