



# **TRAMPOLINO ELASTICO**

**(T.E.)**



**NORME TECNICHE**

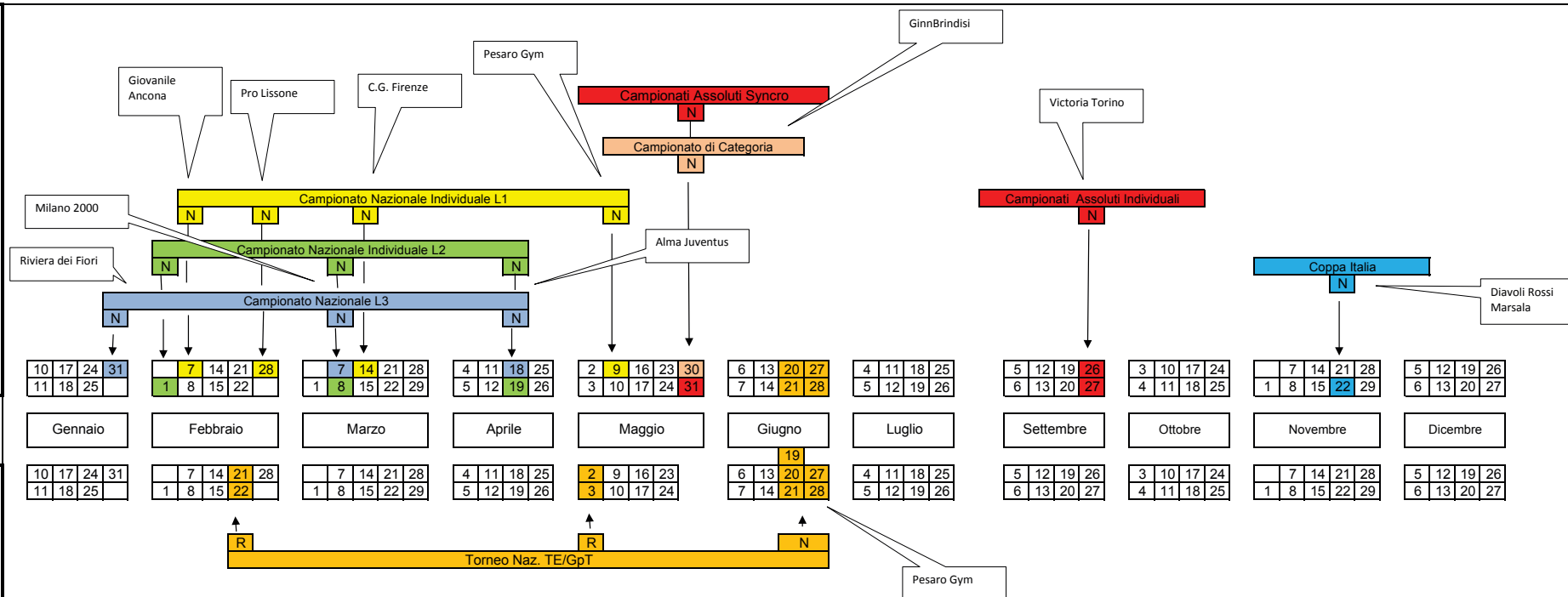
**2015**

# Calendario agonistico federale 2015

TE

Attività agonistica di SPECIALIZZAZIONE

Attività agonistica di BASE



per accedere alle schede specifiche "cliccare" sulla denominazione della gara

NOTA: le date indicate potrebbero subire variazioni e si intendono confermate solo al momento della pubblicazione della rispettiva circolare federale.

TE/ GpT

## NOTE DI CARATTERE GENERALE

### GARE ATTIVITA' di BASE

Torneo TE/GpT

### GARE ATTIVITA' di SPECIALIZZAZIONE

**Campionato Allievi L3**

(individuale/squadre)

**Campionato Junior e Senior L2**

(individuale)

**Campionato Junior e Senior L1**

(individuale)

**Campionato di Categoria**

(individuale + sincronizzato - Cat.  
Allievi/Junior/Senior)

**Campionato Assoluto**

(individuale + sincronizzato - Cat.  
Junior/Senior)

**Coppa Italia**

## CATEGORIE

Allievi 3<sup>a</sup> fascia: 8-9 anni 2007\*-2006

Allievi 2<sup>a</sup> fascia: 10 anni 2005

Allievi 1<sup>a</sup> fascia: 11-12 anni 2004-2003

Junior 2<sup>a</sup> fascia: 13-14 anni 2002-2001

Junior 1<sup>a</sup> fascia: 15-17 anni 2000-1998

Senior: dai 18 anni in su 1997 e precedenti

\* 8 anni compiuti. Per gli anni successivi si intendono  
compiuti o da compiere nell'anno

## PROGRAMMI TECNICI TE 2015

### CATEGORIA ALLIEVI

#### 3^ FASCIA

Due esercizi con esigenze specifiche.

In nessuno dei due esercizi la difficoltà di un singolo elemento può essere superiore a 0,7 punti.

Esigenze per il primo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi di cui:
  - un elemento con arrivo in posizione seduta
  - un elemento con 180° di avvitamento e partenza dalla posizione seduta
  - un elemento con arrivo in posizione di pancia
  - un elemento con arrivo in posizione di schiena

Esigenze per il secondo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi di cui almeno uno deve differire da quelli eseguiti nel primo esercizio.

#### 2^ FASCIA

Due esercizi con esigenze specifiche.

In nessuno dei due esercizi la difficoltà di un singolo elemento può essere superiore a 1,1 punti.

Esigenze per il primo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi, di cui almeno 2 con minimo 270° di rotazione, che comprendano:
  - 1/2 avvitamento arrivo in posizione di pancia
  - 1/2 avvitamento arrivo in posizione di schiena

Esigenze per il secondo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi di cui almeno due devono differire da quelli eseguiti nel primo esercizio.

#### 1^ FASCIA

Due esercizi con esigenze specifiche.

In nessuno dei due esercizi la difficoltà di un singolo elemento può essere superiore a 1,5 punti.

Esigenze per il primo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi, di cui almeno 5 con minimo 270° di rotazione, che comprendano:
  - un elemento con almeno 270° di rotazione e arrivo in posizione di pancia o di schiena
  - un elemento con almeno 450° di rotazione e partenza dalla posizione di pancia o schiena
  - un elemento con almeno 360° di rotazione e 180° di avvitamento (barani)

Esigenze per il secondo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi di cui almeno due devono differire da quelli eseguiti nel primo esercizio.

**NOTE** (valide per tutte le fasce della categoria allievi):

- ✓ Sulle carte di gara le esigenze specifiche devono essere contrassegnate con un asterisco
- ✓ Non è possibile soddisfare più di un'esigenza combinandole in un solo elemento
- ✓ La penalità per ogni esigenza mancante, sia nel primo che nel secondo esercizio, è di punti 1,0 per ogni giudice all'esecuzione
- ✓ In caso di ripetizione di un elemento nel primo esercizio ci sarà una penalità di punti 1,0 per ogni giudice all'esecuzione; nel secondo esercizio la difficoltà dell'elemento ripetuto verrà considerata una sola volta
- ✓ Il punteggio totale del primo esercizio è dato dal punteggio all'esecuzione sommato al tempo di volo; quello del secondo dalla somma di esecuzione, tempo di volo e difficoltà

### **CATEGORIA JUNIOR 2<sup>a</sup> e 1<sup>a</sup> fascia (Campionato individuale L2)**

Due esercizi con esigenze specifiche.

In nessuno dei due esercizi la difficoltà di un singolo elemento può essere superiore a 1,5 punti.

Esigenze primo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi che comprendano:
  - un elemento con almeno 270° di rotazione e arrivo in posizione di pancia o di schiena
  - un elemento con almeno 450° di rotazione e partenza dalla posizione di pancia o schiena
  - un 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 due differenti rispetto a quelli eseguiti nel primo esercizio

**NOTE** (valide per tutte le fasce della categoria junior)

- ✓ Sulle carte di gara le esigenze specifiche devono essere contrassegnate con un asterisco
- ✓ Non è possibile soddisfare più di un'esigenza combinandole in un solo elemento
- ✓ La penalità per ogni esigenza mancante, sia nel primo che nel secondo esercizio, è di punti 1,0 per ogni giudice all'esecuzione
- ✓ In caso di ripetizione di un elemento nel primo esercizio ci sarà una penalità di punti 1,0 per ogni giudice all'esecuzione; nel secondo esercizio la difficoltà dell'elemento ripetuto verrà considerata una sola volta
- ✓ Il punteggio totale del primo esercizio è dato dal punteggio all'esecuzione sommato al tempo di volo; quello del secondo dalla somma di esecuzione, tempo di volo e difficoltà

## **CATEGORIA JUNIOR (Campionato individuale L1)**

### **2^ FASCIA**

Due esercizi con esigenze specifiche.

In nessuno dei due esercizi la difficoltà di un singolo elemento può essere superiore a 1,7 punti.

Esigenze primo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi, di cui almeno 9 con minimo 270° di rotazione, che comprendano:
  - un elemento con almeno 270° di rotazione e arrivo in posizione di pancia o di schiena
  - un elemento con almeno 450° di rotazione a partenza dalla posizione di pancia o di schiena in combinazione con l'esigenza precedente
  - salto indietro teso con 360° di avvitamento (full)
  - 2 elementi a scelta di cui conta la difficoltà (da indicare sulla carta di gara)

Esigenze secondo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi con una difficoltà minima totale di 6.5

### **1^ FASCIA**

Due esercizi con esigenze specifiche.

In nessuno dei due esercizi la difficoltà di un singolo elemento può essere superiore a 1,8 punti.

Esigenze primo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi, di cui almeno 9 con minimo 270° di rotazione, che comprendano:
  - un elemento con almeno 270° di rotazione e arrivo in posizione di pancia o di schiena
  - un elemento con almeno 450° di rotazione a partenza dalla posizione di pancia o di schiena in combinazione con l'esigenza precedente
  - un elemento con almeno 360° di rotazione e 540° di avvitamento
  - un elemento con 720° di rotazione (con o senza avvitamento)
  - 2 elementi a scelta di cui conta la difficoltà (da indicare sulla carta di gara)

Esigenze secondo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi con una difficoltà minima totale di 6.5

**NOTE** (valide per tutte le fasce della categoria junior)

- ✓ Sulle carte di gara le esigenze specifiche devono essere contrassegnate con un asterisco
- ✓ Non è possibile soddisfare più di un'esigenza combinandole in un solo elemento
- ✓ La penalità per ogni esigenza mancante, sia nel primo che nel secondo esercizio, è di punti 1,0 per ogni giudice all'esecuzione
- ✓ In caso di ripetizione di un elemento nel primo esercizio ci sarà una penalità di punti 1,0 per ogni giudice all'esecuzione; nel secondo esercizio la difficoltà dell'elemento ripetuto verrà considerata una sola volta

- ✓ Il punteggio totale del primo esercizio è dato dalla somma di esecuzione, tempo di volo, difficoltà dei due elementi scelti. Nel caso uno o tutti e due questi elementi vengano sostituiti verrà considerata comunque la difficoltà degli elementi eseguiti nella posizione contrassegnata dall'asterisco. Il punteggio del secondo esercizio è dato dalla somma di esecuzione, tempo di volo e difficoltà

### **CATEGORIA SENIOR (Campionato individuale L2)**

Due esercizi con esigenze specifiche.

In nessuno dei due esercizi la difficoltà di un singolo elemento può essere superiore a 1,7 punti.

Esigenze primo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi che comprendano:
  - un elemento con almeno 270° di rotazione e arrivo in posizione di pancia o di schiena
  - un elemento con almeno 450° di rotazione e partenza dalla posizione di pancia o schiena
  - un 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 due differenti rispetto a quelli eseguiti nel primo esercizio

#### **NOTE:**

- ✓ Sulle carte di gara le esigenze specifiche devono essere contrassegnate con un asterisco
- ✓ Non è possibile soddisfare più di un'esigenza combinandole in un solo elemento
- ✓ La penalità per ogni esigenza mancante, sia nel primo che nel secondo esercizio, è di punti 1,0 per ogni giudice all'esecuzione
- ✓ In caso di ripetizione di un elemento nel primo esercizio ci sarà una penalità di punti 1,0 per ogni giudice all'esecuzione; nel secondo esercizio la difficoltà dell'elemento ripetuto verrà considerata una sola volta
- ✓ Il punteggio totale del primo esercizio è dato dal punteggio all'esecuzione sommato al tempo di volo; quello del secondo dalla somma di esecuzione, tempo di volo e difficoltà

### **CATEGORIA SENIOR (Campionato individuale L1)**

Due esercizi con esigenze specifiche.

Esigenze primo esercizio (FIG A)

- ✓ 10 elementi diversi, tutti con minimo 270° di rotazione
- ✓ 2 elementi a scelta di cui conta la difficoltà (da indicare sulla carta di gara) e che non possono essere ripetuti nel secondo esercizio

Esigenze secondo esercizio

- ✓ 10 elementi diversi con una difficoltà minima totale di 6.5

**NOTE:**

- ✓ In caso di ripetizione di un elemento nel primo esercizio ci sarà una penalità di punti 1,0 per ogni giudice all'esecuzione; nel secondo esercizio la difficoltà dell'elemento ripetuto verrà considerata una sola volta.  
Se nel secondo esercizio viene ripetuto uno degli elementi di cui conta la difficoltà nel primo esercizio, la difficoltà dell'elemento ripetuto nel secondo esercizio non verrà calcolata
- ✓ La penalità per ogni esigenza mancante, sia nel primo che nel secondo esercizio, è di punti 1,0 per ogni giudice all'esecuzione
- ✓ Il punteggio totale del primo esercizio è dato dalla somma di esecuzione, tempo di volo, difficoltà dei due elementi scelti. Nel caso uno o tutti e due questi elementi vengano sostituiti verrà considerata comunque la difficoltà degli elementi eseguiti nella posizione contrassegnata dall'asterisco.  
Il punteggio del secondo esercizio è dato dalla somma di esecuzione, tempo di volo e difficoltà

# Torneo TE/GpT

## TE/GpT

<b>Categorie</b>	Allievi/e - Junior - Senior
<b>Tesseramento</b>	Atleta Agonista - Certificato medico di Idoneità Specifica
<b>Livello di attività</b>	2° livello - per l'attribuzione dei voti vedi Statuto Federale vigente
<b>Organi Tecnici di riferimento</b>	Direttore Tecnico Nazionale Trampolino Elastico in collaborazione con la Direzione Tecnica Nazionale GpT
<b>Qualifica tecnica richiesta (minima)</b>	Tecnico Societario
<b>Programma Tecnico</b>	10 candele con tempo di volo + esercizio obbligatorio + esercizio libero con limiti di difficoltà. Vedi sito federale "Programmi tecnici TE/GpT 2015"
<b>Fasi</b>	Fase Regionale: 2 prove Fase Nazionale: 1 prova
<b>Classifiche</b>	<b>Singola gara:</b> per categoria e sezione
<b>Ammissione</b>	<b>Fase Regionale:</b> Libera <b>Fase Nazionale:</b> Sono ammessi tutti i ginnasti partecipanti alla Fase Regionale
<b>Esclusione</b>	Oltre a quelle previste dal Regolamento, gli atleti che partecipano al Campionato Allievi, al Campionato di Seconda Divisione, al Campionato di Prima Divisione, Al Campionato di Categoria e alla Coppa Italia
<b>Attrezzatura</b>	Un trampolino (regolamentare, Junior, in buca)

Febbraio

21/22

R

Maggio

02/03

R

Giugno

19/28

N

Calendario 2015



# Campionato Nazionale L3

# TE

<b>Categorie</b>	Allievi 3 <sup>a</sup> fascia: nati negli anni 2007*-2006 (* al compimento dell'8° anno) Allievi 2 <sup>a</sup> fascia: nati negli anni 2005 Allievi 1 <sup>a</sup> fascia: nati negli anni 2004-2003
<b>Tesseramento</b>	Atleta Agonista - Certificato medico di Idoneità Specifica
<b>Livello di attività</b>	2° livello - per l'attribuzione dei voti vedi Statuto Federale vigente
<b>Organi Tecnici di riferimento</b>	Direttore Tecnico Nazionale Trampolino Elastico in collaborazione con il Referente Nazionale di Giuria Trampolino Elastico
<b>Qualifica tecnica richiesta (minima)</b>	Tecnico Regionale
<b>Programma Tecnico</b>	2 esercizi con esigenze specifiche per ogni fascia d'età <a href="#">Programmi Tecnici- clicca qui</a>
<b>Fasi</b>	<b>Fase Nazionale:</b> 3 prove
<b>Classifiche</b>	Oltre alla classifica individuale, per ogni singola gara, può essere stilata anche una classifica di squadra (composta da un min di 2 e un max di 3 atleti, indipendentemente dalla fascia e dalla sezione M o F) in base alla somma dei migliori 2 punteggi totali ottenuti. <b>Classifica finale del Campionato:</b> in base alla somma dei due migliori punteggi ottenuti da ogni atleta (gara individuale) e dalla squadra (gara di squadra) nelle 3 gare
<b>Ammissione</b>	Libera
<b>Attrezzatura</b>	Due Trampolini Regolamentari

Gennaio

31  
N

Marzo

07  
N

Aprile

18  
N



Calendario 2015

# Campionato Nazionale Individuale L2

# TE

<b>Categorie</b>	Junior 2^ fascia: nati negli anni 2002-2001 Junior 1^ fascia: nati negli anni 2000-1998 Senior: nati negli anni 1997 e precedenti
<b>Tesseramento</b>	Atleta Agonista - Certificato medico di Idoneità Specifica
<b>Livello di attività</b>	2° livello - per l'attribuzione dei voti vedi Statuto Federale vigente
<b>Organi Tecnici di riferimento</b>	Direttore Tecnico Nazionale Trampolino Elastico in collaborazione con il Referente Nazionale di Giuria Trampolino Elastico
<b>Qualifica tecnica richiesta (minima)</b>	Tecnico Regionale
<b>Programma Tecnico</b>	2 esercizi con esigenze specifiche <a href="#">Programmi Tecnici- clicca qui</a>
<b>Fasi</b>	Fase Nazionale: 3 prove
<b>Classifiche</b>	<b>Singola gara:</b> per sezione. Somma dei due esercizi <b>Campionato:</b> per sezione. Totale della somma dei due migliori punteggi sulle tre prove
<b>Ammissione</b>	Libera
<b>Esclusioni</b>	Gli atleti partecipanti al Campionato Nazionale Individuale L1 e gli atleti del Team Italia
<b>Attrezzatura</b>	Due Trampolini Regolamentari

Febbraio  
01  
N

Marzo  
08  
N

Aprile  
19  
N



Calendario 2015

# Campionato Nazionale Individuale L1

# TE

<b>Categorie</b>	Junior 2 <sup>a</sup> fascia: nati negli anni 2002-2001 Junior 1 <sup>a</sup> fascia: nati negli anni 2000-1998 Senior: nati negli anni 1997 e precedenti
<b>Tesseramento</b>	Atleta Agonista - Certificato medico di Idoneità Specifica
<b>Livello di attività</b>	2° livello - per l'attribuzione dei voti vedi Statuto Federale vigente
<b>Organi Tecnici di riferimento</b>	Direttore Tecnico Nazionale Trampolino Elastico in collaborazione con il Referente Nazionale di Giuria Trampolino Elastico
<b>Qualifica tecnica richiesta (minima)</b>	Tecnico Regionale
<b>Programma Tecnico</b>	2 esercizi con esigenze specifiche <a href="#">Programmi Tecnici - clicca qui</a>
<b>Fasi</b>	<b>Fase Nazionale:</b> 4 prove
<b>Classifiche</b>	<b>Singola gara:</b> per sezione <b>CLASSIFICA DI CAMPIONATO:</b> per sezione in base alla somma dei tre migliori punteggi sulle quattro prove
<b>Ammissione</b>	Per il <b>2015</b> le ammissioni saranno a discrezione del DTN
<b>Attrezzatura</b>	Un Trampolino Regolamentare

Febbraio	
07	28
N	N

Marzo	
14	
N	

Maggio	
09	
N	



**Calendario 2015**

# Coppa Italia

# TE

<b>Categorie</b>	Allievi 3 <sup>a</sup> fascia: nati nel 2007*-2006 (* al compimento dell'8° anno) Allievi 2 <sup>a</sup> fascia: nati nell'anno 2005 Allievi 1 <sup>a</sup> fascia**: nati negli anni 2004-2003 Junior 2 <sup>a</sup> fascia**: nati negli anni 2002-2001 Junior 1 <sup>a</sup> fascia**: nati negli anni 2000-1998 Senior nati negli anni 1997 e precedenti
<b>Tesseramento</b>	Atleta Agonista - Certificato medico di Idoneità Specifica
<b>Livello di attività</b>	2° livello - per l'attribuzione dei voti vedi Statuto Federale vigente
<b>Organi Tecnici di riferimento</b>	Direttore Tecnico Nazionale Trampolino Elastico in collaborazione con il Referente Nazionale di Giuria Trampolino Elastico
<b>Qualifica tecnica richiesta (minima)</b>	Tecnico Regionale
<b>Programma Tecnico</b>	2 esercizi con esigenze specifiche per ogni fascia d'età / categoria. Cat. Allievi: programma del Campionato Allievi Cat. Junior e Senior: programma del Campionato L1  <u>Programma tecnico per la qualificazione al Campionato individuale di 1° livello dell'anno successivo :</u> Allievi nati nel 2003: programma tecnico Junior 2 <sup>a</sup> fascia Junior nati nel 2001: programma tecnico Junior 1 <sup>a</sup> fascia Junior nati nel 1998: programma tecnico Senior Per tutti gli altri anni di nascita il programma tecnico è quello della propria categoria  <a href="#">Programmi Tecnici - clicca qui</a>
<b>Fasi e Classifiche</b>	<b>Fase Nazionale:</b> 1 prova valida come qualificazione al Campionato individuale 1° livello 2016 (Allievi 1 <sup>a</sup> fascia nati nel 2003, Junior, Senior)  <b>Classifica:</b> per fascia, categoria e sezione
<b>Ammissione</b>	Libera
<b>Attrezzatura</b>	Due Trampolini Regolamentari

Novembre

22

N

← [Calendario 2015](#)

# Campionato di Categoria

# TE

<b>Categorie</b>	Allievi 3 <sup>a</sup> fascia: nati negli anni 2007*-2006 (*al compimento dell'8° anno) Allievi 2 <sup>a</sup> fascia: nati negli anni 2005 Allievi 1 <sup>a</sup> fascia: nati negli anni 2004-2003 Junior 2 <sup>a</sup> fascia: nati negli anni 2002-2001 Junior 1 <sup>a</sup> fascia: nati negli anni 2000-1998 Senior: nati negli anni in su 1997 e precedenti
<b>Tipologia di gara</b>	Individuale e di sincronizzato
<b>Tesseramento</b>	Atleta Agonista - Certificato medico di Idoneità Specifica
<b>Livello di attività</b>	2° livello - per l'attribuzione dei voti vedi Statuto Federale vigente
<b>Organi Tecnici di riferimento</b>	Direttore Tecnico Nazionale Trampolino Elastico in collaborazione con il Referente Nazionale di Giuria Trampolino Elastico
<b>Qualifica tecnica richiesta (minima)</b>	Tecnico Regionale
<b>Programma Tecnico</b>	2 esercizi con esigenze specifiche per ogni fascia d'età / categoria  Cat. Allievi: programma tecnico Allievi Junior e Senior: programma tecnico L2  <a href="#">Programmi Tecnici - clicca qui</a>
<b>Fasi e Classifiche</b>	<b>Fase Nazionale:</b> 1 prova  <b>Classifiche:</b> <b>Individuale:</b> per fascia, categoria e sezione <b>Sincronizzato:</b> per categoria e sezione
<b>Ammissione</b>	Libera
<b>Esclusione</b>	Atleti del Team Italia e i partecipanti al Campionato Individuale di 1° livello
<b>Attrezzatura</b>	Due Trampolini Regolamentari

Maggio

30

N



# Campionato Nazionale Assoluto

# TE

<b>Categorie</b>	Junior 2 <sup>a</sup> fascia: nati negli anni 2002-2001 Junior 1 <sup>a</sup> fascia: 15-17 nati negli anni 2000-1998 Senior: nati negli anni 1997 e precedenti
<b>Tipologia di gara</b>	Individuale e di Sincronizzato
<b>Tesseramento</b>	Atleta Agonista - Certificato medico di Idoneità Specifica
<b>Livello di attività</b>	3° livello - per l'attribuzione dei voti vedi Statuto Federale vigente
<b>Organi Tecnici di riferimento</b>	Direttore Tecnico Nazionale Trampolino Elastico in collaborazione con il Referente Nazionale di Giuria Trampolino Elastico
<b>Qualifica tecnica richiesta (minima)</b>	Tecnico Federale
<b>Programma Tecnico</b>	PER TUTTE LE CATEGORIE 2 esercizi con esigenze specifiche della categoria Senior 1° livello (FIG A) + 1 esercizio libero per i finalisti  <a href="#">Programmi Tecnici - clicca qui</a>
<b>Fasi e Classifiche</b>	<b>Fase Nazionale:</b> 1 prova  <b>Classifiche:</b> Per sezione, individuale e di sincronizzato (nel caso in cui partecipino alla gara almeno 3 coppie per sezione)
<b>Ammissione</b>	Atleti del Team Italia e atleti convocati dal DTN
<b>Attrezzatura</b>	Due Trampolini Regolamentari per la gara Syncro Un Trampolino Regolamentare per la gara individuale

Maggio (Syncro)

31

N

Settembre (ind)

26-27

N



Calendario 2015