



PROGRAMMA TECNICO ATTIVITA' DI BASE

Sez. Trampolino Elastico

TORNEO G.p.T.



Anno Sportivo 2013

SOMMARIO

Note di carattere generale

Programma Tecnico:

- 1° esercizio

- 2° esercizio:

- obbligatorio p. 8,00

- obbligatorio p. 9,00

- obbligatorio p. 10,00

Valutazione

Note di carattere generale

CATEGORIE

Categoria	età	Programma tecnico
Allievi/e	8 - 12 anni	Candele + esercizio obbligatorio
Juniores	13 - 16 anni	Candele + esercizio obbligatorio
Seniores	17 anni e >	Candele + esercizio obbligatorio

In ogni gara il/la ginnasta deve eseguire due esercizi: il primo esercizio “10 candele” a tempo. Il secondo esercizio “obbligatorio” da punti 8,00 - 9,00 - 10,00 a scelta in base alle capacità.

La classifica viene definita dalla somma dei punti ottenuti nei due esercizi.

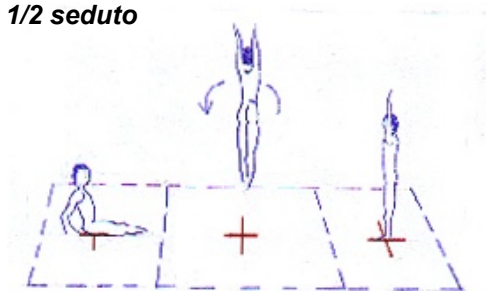
Programmi Tecnici

Primo esercizio: 10 Candele



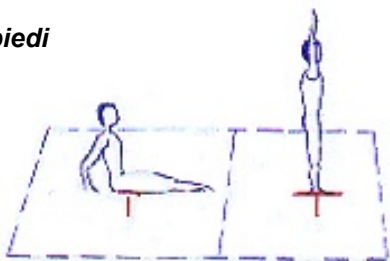
Secondo esercizio: Obbligatorio da p. 8,00

1/2 seduto



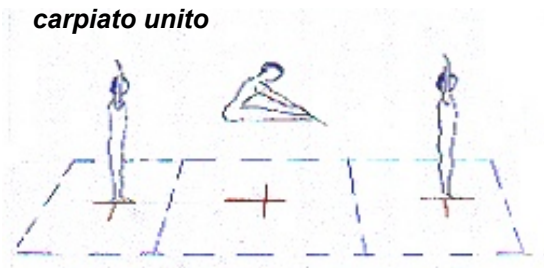
Dalle candele (pennelli) compiere 1/2 giro sull'asse longitudinale in volo, nella fase di caduta flettere le gambe tese di 90°, per atterrare in posizione seduta a gambe tese con una leggera inclinazione del busto in dietro (l'angolo del busto rispetto alle gambe deve essere di circa 100° per compensare la fase in cui il corpo affonda nel telo) e con le braccia in appoggio piegate, con le dita delle mani rivolte in avanti nella direzione delle gambe.

in piedi



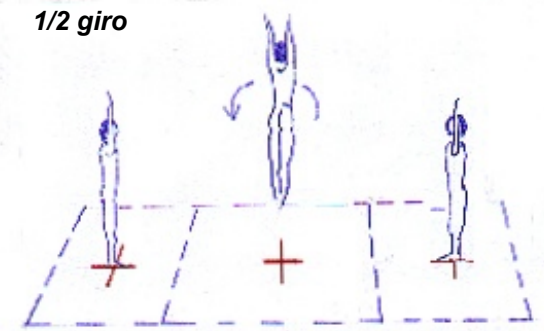
Dalla posizione seduta spingere con arti superiori in appoggio sul telo, per estendere corpo braccia, fino ad assumere un atteggiamento teso a braccia in alto e atterrare in stazione eretta.

carpiato unito



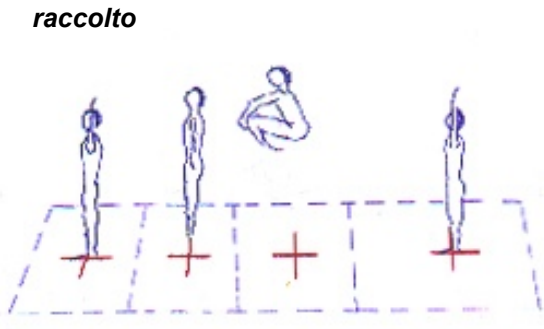
Dalla stazione eretta a braccia in alto tese spingere per assumere la posizione carpiata a gambe unite, con le mani che nella fase di chiusura devono toccare le punte dei piedi, nella fase finale estendere braccia e corpo, per tornare in stazione eretta.

1/2 giro



Dalla stazione eretta a braccia alte tese, spingere con gli arti inferiori per compiere a corpo teso un giro di 180° sull'asse longitudinale, per atterrare in stazione eretta.

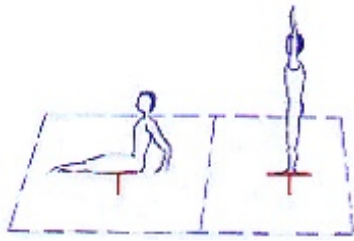
raccolto



Dalla stazione eretta a braccia alte spingere con gli arti inferiori ed in volo raccogliere flettendo le cosce sul busto e le gambe sulla cosce con un angolo inferiore a 90° e con entrambe le mani afferrare le ginocchia.

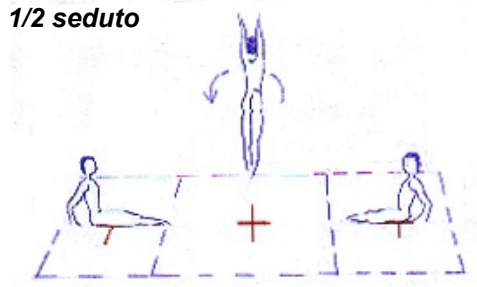
Terminare il movimento con la estensione del corpo e delle braccia verso l'alto

seduto



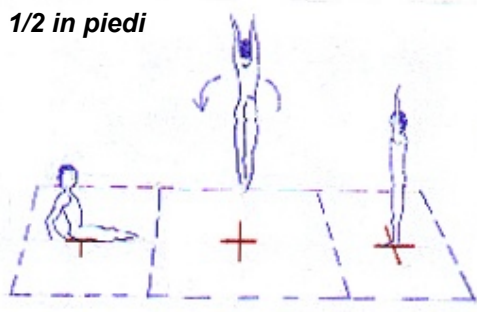
Dalla stazione eretta a braccia alte, spingere con gli arti inferiori e flettere in volo le cosce sul busto di 90° a gambe tese, per atterrare in posizione seduta a gambe tese con una leggera inclinazione del busto indietro (l'angolo del busto rispetto alle gambe deve essere di circa 100° per compensare la fase in cui il corpo affonda nel telo) e con le braccia in appoggio piegate, con le dita delle mani rivolte in avanti nella direzione delle gambe.

1/2 seduto



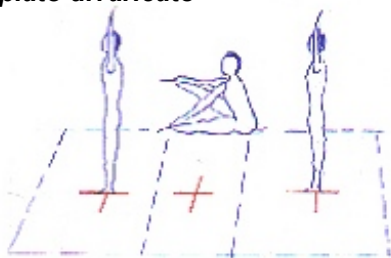
Dalla posizione seduta spingere con gli arti superiori per estendere il corpo in volo e compiere a braccia alte 1/2 giro sull'asse longitudinale, al termine della rotazione flettere le cosce sul busto a gambe tese per tornare in posizione seduta

1/2 in piedi



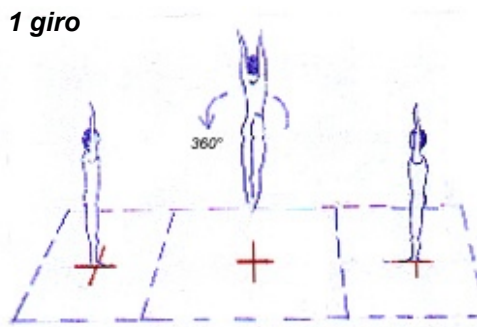
Dalla posizione seduta spingere con gli arti superiori per estendere il corpo in volo e compiere a braccia alte 1/2 giro sull'asse longitudinale, al termine della rotazione estendere il corpo per tornare in stazione eretta a braccia in alto

carpiato divaricato



Dalla stazione eretta a braccia in alto tese spingere per assumere la posizione carpiata a gambe divaricate di 90° , le mani nella fase di chiusura devono toccare le punte dei piedi e nella fase finale estendere braccia e corpo per tornare in stazione eretta

1 giro



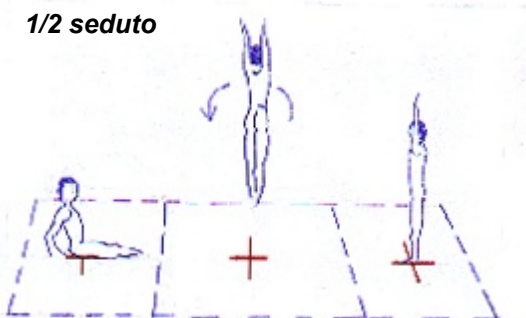
Dalla stazione eretta a braccia alte tese, spingere con gli arti inferiori per compiere a corpo teso un giro di 360° sull'asse longitudinale, per atterrare in stazione eretta.

Filmato dell'esercizio obbligatorio da p. 8,00



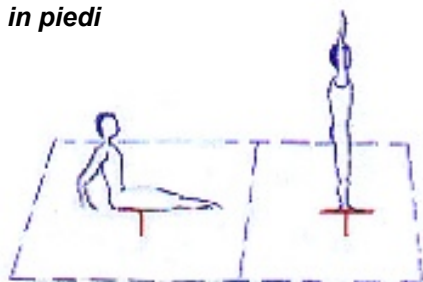
Secondo esercizio: Obbligatorio da p. 9,00

1/2 seduto



Dalle candele (pennelli) compiere 1/2 giro sull'asse longitudinale in volo, nella fase di caduta flettere le gambe tese di 90°, per atterrare in posizione seduta a gambe tese con una leggera inclinazione del busto in dietro (l'angolo del busto rispetto alle gambe deve essere di circa 100° per compensare la fase in cui il corpo affonda nel telo) e con le braccia in appoggio piegate, con le dita delle mani rivolte in avanti nella direzione delle gambe.

in piedi



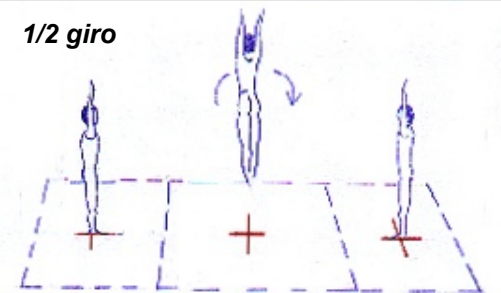
Dalla posizione seduta spingere con arti superiori in appoggio sul telo, per estendere corpo braccia, fino ad assumere un atteggiamento teso a braccia in alto e atterrare in stazione eretta.

carpiato unito



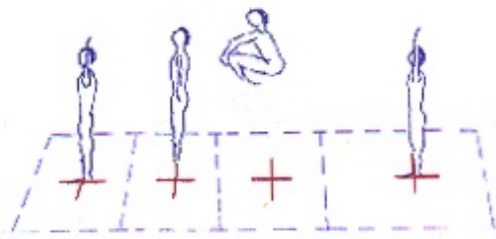
Dalla stazione eretta a braccia in alto tese spingere per assumere la posizione carpiata a gambe unite, con le mani che nella fase di chiusura devono toccare le punte dei piedi, nella fase finale estendere braccia e corpo, per tornare in stazione eretta

1/2 giro



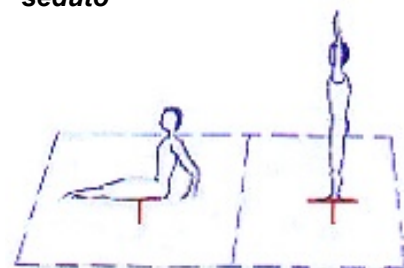
Dalla stazione eretta a braccia alte tese, spingere con gli arti inferiori per compiere a corpo teso un giro di 180° sull'asse longitudinale, per atterrare in stazione eretta.

raccolto



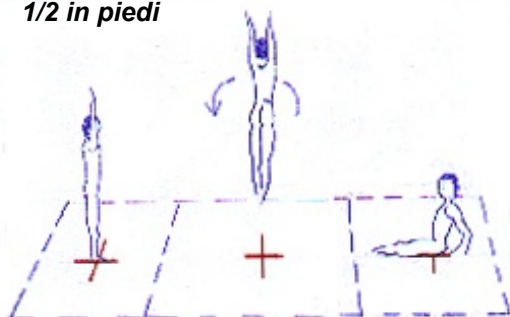
Dalla stazione eretta a braccia alte spingere con gli arti inferiori ed in volo raccogliere flettendo le cosce sul busto e le gambe sulle cosce di almeno 90° e con entrambe le mani afferrare le ginocchia, terminare il movimento con la estensione del corpo e delle braccia verso l'alto.

seduto



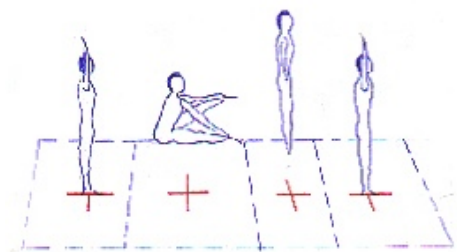
Dalla stazione eretta a braccia alte, spingere con gli arti inferiori e flettere in volo le cosce sul busto di 90° a gambe tese, per atterrare in posizione seduta a gambe tese con una leggera inclinazione del busto indietro (l'angolo del busto rispetto alle gambe deve essere di circa 100° per compensare la fase in cui il corpo affonda nel telo) e con le braccia in appoggio piegate, con le dita delle mani rivolte in avanti nella direzione delle gambe.

1/2 in piedi



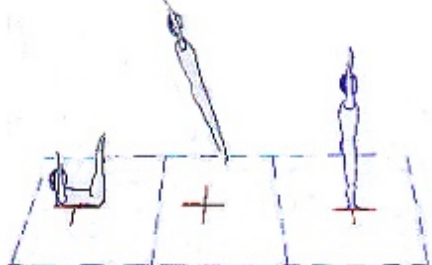
Dalla posizione seduta spingere con gli arti superiori per estendere il corpo in volo e compiere a braccia alte 1/2 giro sull'asse longitudinale, al termine della rotazione flettere le cosce sul busto a gambe tese per tornare in posizione eretta

carpiato divaricato



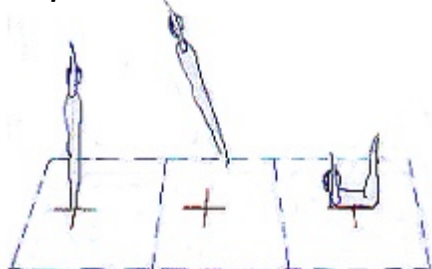
Dalla stazione eretta a braccia in alto tese spingere per assumere la posizione carpiata a gambe divaricate di 90° , le mani nella fase di chiusura devono toccare le punte dei piedi e nella fase finale estendere braccia e corpo per tornare in stazione eretta

caduta supini



Dalla stazione eretta a braccia alte, compiere una spinta con gli arti inferiori, nella fase di volo ruotare il corpo teso sull'asse trasversale mantenendo le braccia in alto, quando il corpo è orizzontale al telo, poco prima di toccare il trampolino, flettere a 90° circa le braccia e le gambe tese, la testa non deve toccare il telo

in piedi



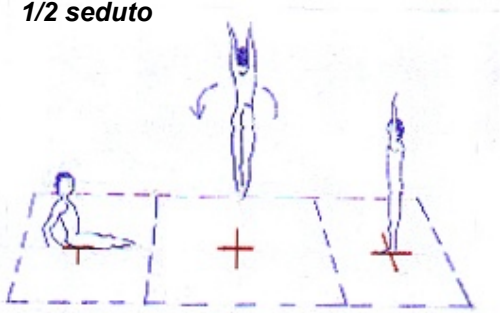
Rimbalsare sul telo in posizione supina sempre con le braccia e le gambe tese che formano un angolo di circa 90° , quando la schiena è staccata dal telo e la fase aerea è al culmine dell'altezza, estendere gli arti superiori ed inferiori e ruotare in avanti con il corpo teso sull'asse trasversale fino a tornare in stazione eretta a braccia in alto tese.

Filmato dell'esercizio obbligatorio da p. 9,00



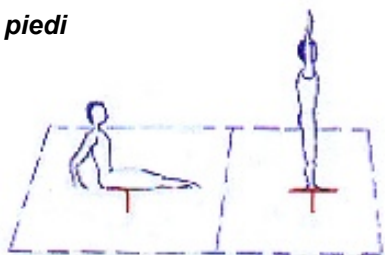
Secondo esercizio: Obbligatorio da p. 10,00

1/2 seduto



Dalle candele (pennelli) compiere 1/2 giro sull'asse longitudinale in volo, nella fase di caduta flettere le gambe tese di 90°, per atterrare in posizione seduta a gambe tese con una leggera inclinazione del busto in dietro (l'angolo del busto rispetto alle gambe deve essere di circa 100° per compensare la fase in cui il corpo affonda nel telo) e con le braccia in appoggio piegate, con le dita delle mani rivolte in avanti nella direzione delle gambe.

in piedi



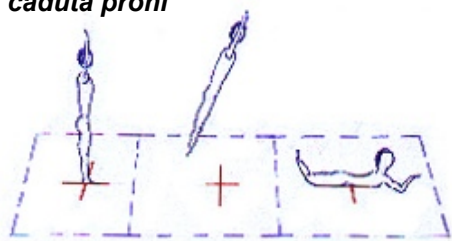
Dalla posizione seduta spingere con arti superiori in appoggio sul telo, per estendere corpo braccia, fino ad assumere un atteggiamento teso a braccia in alto e atterrare in stazione eretta.

carpiato divaricato



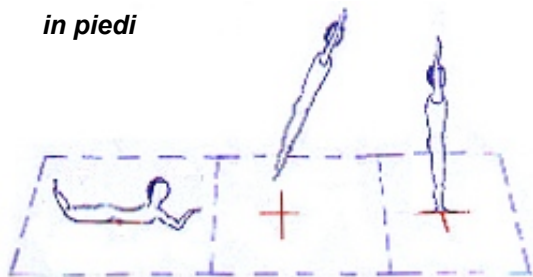
Dalla stazione eretta a braccia in alto tese spingere per assumere la posizione carpiata a gambe divaricate di 90°, le mani nella fase di chiusura devono toccare le punte dei piedi e nella fase finale estendere braccia e corpo per tornare in stazione eretta

caduta proni



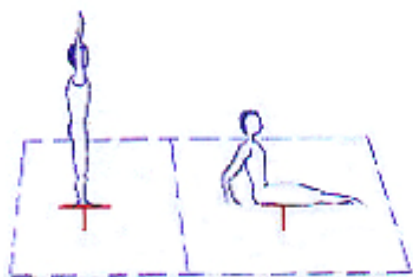
Dalla stazione eretta effettuare una spinta degli arti inferiori e ruotare in avanti a corpo teso sull'asse trasversale con le braccia tese alte, per arrivare sul telo in posizione prona con le gambe flesse sulle cosce di 45° e gli avambracci flessi sulle braccia di 90°, con i gomiti orientati in fuori ed i palmi delle mani in appoggio sul telo, all'altezza del mento.

in piedi



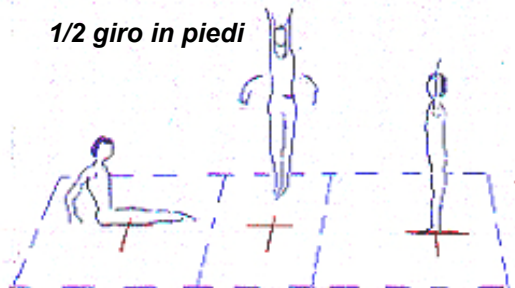
Dalla posizione proni con le gambe flesse a 45° sulle cosce e gli avambracci flessi sulle braccia di 90° con i gomiti orientati in fuori ed il palmo delle mani in appoggio, spingere con le braccia per ruotare sull'asse trasversale indietro e tornare con il corpo teso e le braccia verso l'alto tese

seduto



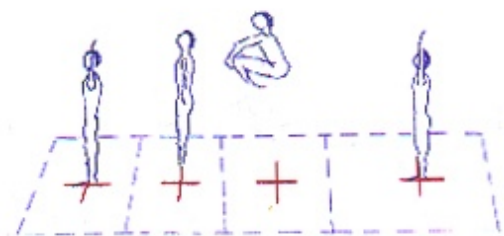
Dalla stazione eretta a braccia alte, spingere con gli arti inferiori e flettere in volo le cosce sul busto di 90° a gambe tese, per atterrare in posizione seduta a gambe tese con una leggera inclinazione del busto indietro (l'angolo del busto rispetto alle gambe deve essere di circa 100° per compensare la fase in cui il corpo affonda nel telo) e con le braccia in appoggio piegate, con le dita delle mani rivolte in avanti nella direzione delle gambe.

1/2 giro in piedi



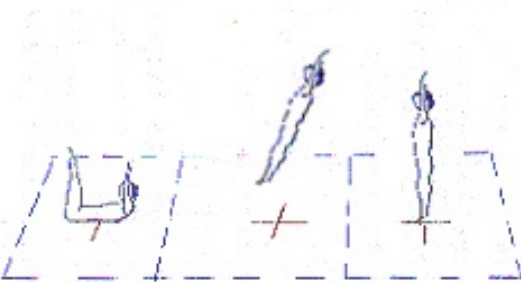
Dalla posizione seduta spingere con gli arti superiori per estendere il corpo in volo e compiere a braccia alte 1/2 giro sull'asse longitudinale, al termine della rotazione flettere le cosce sul busto a gambe tese per tornare in posizione eretta

raccolto



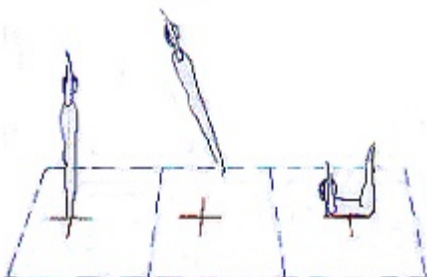
Dalla stazione eretta a braccia alte spingere con gli arti inferiori ed in volo raccogliere flettendo le cosce sul busto e le gambe sulle cosce di almeno 90° e con entrambe le mani afferrare le ginocchia, terminare il movimento con la estensione del corpo e delle braccia verso l'alto.

caduta supini



Dalla stazione eretta a braccia alte, compiere una spinta con gli arti inferiori, nella fase di volo ruotare il corpo teso sull'asse trasversale mantenendo le braccia in alto, quando il corpo è orizzontale al telo, poco prima di toccare il trampolino, flettere a 90° circa le braccia e le gambe tese, la testa non deve toccare il telo

in piedi



Rimbalzare sul telo in posizione supina sempre con le braccia e le gambe tese che formano un angolo di circa 90° , quando la schiena è staccata dal telo e la fase aerea è al culmine dell'altezza, estendere gli arti superiori ed inferiori e ruotare in avanti con il corpo teso sull'asse trasversale fino a tornare in stazione eretta a braccia in alto tese.

Filmato dell'esercizio obbligatorio da p. 10,00



Valutazione

Il ginnasta inizia l'esercizio dopo il segnale del giudice arbitro (per le 10 Candeles l'inizio deve essere preceduto da un salto elementare: raccolto, divaricato ecc..)

L'esercizio deve iniziare entro 1' dal segnale del giudice arbitro

L'esercizio verrà interrotto per:

- arrivo su un solo piede durante la spinta o l'atterraggio
- cambiamento della sequenza dell'esercizio
- ripetizione di un elemento

Errore	penalità
Iniziare l'esercizio dopo 1' dal segnale	da 1'1" a 1'30" - p. 0,10 da 1'31" a 2' - p. 0,20 da 2'01 e oltre - p. 0,30
toccare il telo con le mani, con le ginocchia, con le mani e ginocchia, atterrare seduti, di schiena o di pancia	p. 0,50
Toccare bordo, molle, protezioni, telaio, bordo di sicurezza, materassino assistente	p. 0,50
Atterrare o cadere fuori dall'area del trampolino	p. 1,00
Parlare o segnalare al ginnasta durante l'esecuzione	p. 0,30
Elementi aggiuntivi al termine dell'esercizio	p. 0,20
Interruzione dell'esercizio	p. 1,00 per ogni elemento non eseguito
mancanza di stabilità all'arrivo dell'ultimo elemento che deve essere fermato almeno 3"	p. 0,10 - 0,20
braccia piegate durante le spinte e distaccate dal corpo durante le rotazioni	p. 0,10
posizione del corpo non corretta	p. 0,10 - 0,30
spostamento orizzontale	p. 0,10 - 0,30