

# Codice punteggio Mini Tramp.

## Art.1 Requisiti generali

Il/la ginnasta ha tempo 30" (trenta secondi) dopo la chiamata del Capo Giuria per iniziare il round di gara.

Il/la ginnasta può presentare salti di ugual valore o incrementarli

I salti di minor valore devono precedere quelli con valore più alto.

I salti singoli dovranno essere eseguiti prima dei doppi salti anche se di valore maggiore. Ciò NON comporta penalità di intensificazione.

Il round di gara è composto da tre salti differenti che però possono avere lo stesso valore di partenza.

Il tempo massimo per l'esecuzione dei 3 (tre) salti è di 2' (due minuti)

Il conteggio del tempo e l'esercizio iniziano dal momento in cui il ginnasta è posizionato sulla corsia di rincorsa e il giudice dà il segnale di via.

Al termine di ogni salto il/la ginnasta deve tornare alla posizione di partenza nel più breve tempo possibile

Il valore di difficoltà di ogni elemento è presente sulle tabelle Art. 2

Almeno un allenatore (max. 2) deve essere presente sulla zona di arrivo, per assistenza eventuale di sicurezza. In tutti i casi di situazioni pericolose, deve intraprendere adeguati provvedimenti!

Il TRIO segue, per ogni regola non presente su questo codice, il C.d.P. del Teamgym edizione 2009

## Art.2 Contenuto tecnico

Il valore di ciascun salto non ha limite.

Il valore dell'atteggiamento corporeo e delle rotazioni è sommato al valore del salto di base ed il risultato è il valore finale del salto.

In caso di doppi salti (es: il 1° teso ed il 2° carpio) verrà attribuito il valore addizionale per l'atteggiamento di ogni salto

Una rotazione di più di 1/2 giro (180°) sarà accettata con salti raggruppati o tesi, mai con salti carpiati.

In almeno 1 dei 3(tre) salti deve essere presente almeno 1 rotazione sull'asse trasverso e 1/2 sull'asse longitudinale

Ogni salto verrà valutato per quello eseguito e non per quello dichiarato.

L'arrivo con qualunque parte del corpo che non siano i piedi determina l'annullamento del salto.

Oltrepassare il mini trampolino con la rincorsa o toccarlo con qualunque parte del corpo senza saltare, determina l'annullamento del salto

Il valore totale del round di gara è la somma matematica, fino al centesimo, del valore finale di ciascuno dei 3 (tre) salti

Elementi di base	Valore
Tuffo e capovolta	0,10
Salto a pennello	0,10
Flic flac avanti	0,15
Salto A.T.	0,30
Doppio salto A.T.	0,65

Valori addizionali	Salto singolo	Doppi salti
Ogni 180° di rotazione A.L. (da 1/2 a 2)	0,05	0,15
Ogni 180° di rotazione A.L. (da 2 1/2 in poi)	0,10	0,25
Atteggiamento carpiato (ogni salto)		0,05
Atteggiamento teso (ogni salto)		0,10

I tripli salti NON sono permessi.

## Art.3 Esecuzione ( 10,0 punti )

### 3.01 Generalità

Buona tecnica esecutiva degli elementi.

Ampiezza dei salti e controllo corporeo.

Completamento delle rotazioni attorno agli assi.

Arrivi in atteggiamento e in buon equilibrio.

### 3.02 Regole di base

La valutazione del salto inizia dallo stacco dei piedi dal trampolino. Se l'elemento NON viene eseguito, il valore sarà NULLO.

La rincorsa inizia dal primo appoggio dopo la posizione di partenza.

E' ammessa una sola rincorsa per salto. La 1a e 2a rincorsa supplementari sono penalizzate. La terza annulla il salto

E' possibile la ripetizione della rincorsa solo nel caso che non si sia toccato il trampolino o per cause di forza maggiore indipendenti dal ginnasta (es. rottura del telo, delle molle etc.).

**NON E' OGGETTO della VALUTAZIONE la TECNICA di BATTUTA sul MINI TRAMP !!!  
LA VALUTAZIONE COMPRENDE SOLO le SEGUENTI FASI:**

- 1) Altezza e lunghezza ottimale  
deduzioni: 0,10 0,20 0,30 ogni volta
- 2) Atteggiamento corporeo corretto  
deduzioni: 0,05 0,10 0,20 0,30 ogni volta
- 3) Rotazioni definite ( Nei doppi salti con meno di 3 giri AL, le rotazioni in ciascun salto devono essere ben definite e facilmente riconoscibili)  
deduzioni: 0,10 ogni volta
- 4) Deviazione dalla linea centrale  
deduzioni : 0,05 per piccola deviazione, 0,1 per deviazione da 0,5 a 1m. , 0,2 per deviazione superiore ad 1m.
- 5) Atteggiamento d'arrivo  
deduzioni: 0,10 da 15° a 45° (angolo coscia-gamba), 0,20 da 45° in su, 0,30 arrivo in accosciata
- 6) Cadute (l'arrivo deve essere controllato ma può continuare il movimento in avanti o dietro sotto controllo)  
deduzioni: 0,10 per piccola mancanza di controllo, 0,20 per mancanza significativa, 0,30 per appoggio di una mano, 0,50 per appoggio di 2 mani o caduta a sedere o rotolamento.
- 7) Azione dell'allenatore (non deve fermare la caduta del ginnasta ma deve intervenire per evitare lesioni al ginnasta stesso. Tutte le azioni di assistenza sono penalizzate)  
deduzioni: 1,50 per non intervento in caso di pericolo, 1,00 per assistenza.

Le penalità saranno comminate secondo i valori sottostanti:	
Piccolissimi falli	<b>0,05</b>
Piccoli falli	<b>0,10</b>
Falli medi	<b>0,20</b>
Grandi falli	<b>0,30 - 0,50 - 1,00 - 1,50 - 2,00 - 3,00</b>

**3.03 Deduzioni di Composizione**

Segnare con nastro adesivo, abbigliamento, catenine etc. la linea di partenza della rincorsa	<b>0,3</b>
Tempo scorretto	<b>0,3</b>
Intensificazione scorretta	<b>0,1 o.v.</b>
Ripetizione di un salto	<b>0,2</b>
Mancanza di round uguale (nel TRIO)	<b>0,2</b>

**Art.4 Deduzioni Capo Giuria**

Abbigliamento scorretto	<b>0,3</b>
Indossare gioielli	<b>0,3</b>
Bendaggi intrusivi (colore)	<b>0,3</b>
Dare istruzioni al ginnasta durante il salto	<b>0,3</b>
Allenatore NON presente in zona d'arrivo	<b>2</b>
Non rispetto delle richieste specifiche	<b>0,3 o.v.</b>
Effettuare la rincorsa (dal momento del 1° appoggio) e non saltare	<b>1a e 2a rincorsa 0,3 o.v.</b>
	<b>3a rincorsa nullo</b>

**Le penalità comminate dal Capo Giuria saranno dedotte dal punteggio finale di ogni singolo salto**