



**TEAMGYM
TUMBLING
MINI TRAMPOLINO**

Programmi Tecnici Anno Sportivo 2018

A cura del Responsabile Tecnico Nazionale: Ciavolella Giampaolo e con la collaborazione della
Responsabile Nazionale di Giuria, Rosalba Tortia

TEAMGYM - TUMBLING - MINITRAMPOLINO

TEAMGYM

Disciplina ufficiale U.E.G.

Il Teamgym è composto da tre specialità,
Tumbling, Minitrampolino e Suolo

Composizione:	Individuale	M - F
	Coppia - 2/3 ginnasti/e	M - F - MIX
	Trio - 3/5 ginnasti/e	M - F - MIX
	Squadra 4/7	M - F - MIX
	Squadra 8/10	M - F - MIX
Attività competitiva:	Regionale	
	Interregionale	
	Nazionale	
	Internazionale (per squadre di Club e Rappresentative Nazionali)	

Categorie di Età, Livelli e indicazioni Generali

Attività	Sezioni	Categorie	Età	Specialità	Programma Tecnico	Classifiche	Competizioni
Individuale	M-F	Giovani 1	8-10	Tramp + Tumb + Suolo (Suolo NO per L3 e L4)	Livello 1 (Base) Livello 2 (Medio) Livello 3 (Avanzato) Livello 4 (Internaz.)	Totale (altre classifiche a discrezione del Comitato Organizzatore)	Regionali
		Giovani 2	11-13				Nazionali
		Junior	14-16				
		Senior	16 e oltre				
Coppia 2/3 (ex Easy Gym)	M-F-MX	Giovani 1	8-10	Tramp + Tumb + Suolo	Livello 1 (Base) Livello 2 (Medio)	Totale (altre classifiche a discrezione del Comitato Organizzatore)	Regionali
		Giovani 2	11-13				Nazionali
		Junior	14-16				
		Senior	16 e oltre				
Trio (3/5)	M-F-MX	Giovani 1	8-10	Tramp + Tumb	L1 - L2 - L3	Totale	Provinciali
		Giovani 2	11-14		L1 - L2 - L3 - L4		Regionali
		Junior	13-17				Nazionali
		Senior	16 e oltre				Internazionali
Squadra (4-7)	M-F-MX	Giovani	8-14	Tramp + Tumb + Suolo	L1 - L2 - L3	Totale	Provinciali
		Junior	13-17		L1 - L2 - L3 - L4		Regionali
		Senior	16 e oltre				Nazionali
							Inter.ali (L3 e L4)
Squadra (8-10)	M-F-MX	Giovani	8-14	Tramp + Tumb + Suolo	L1 - L2 - L3	Totale	Provinciali
		Junior	13-17		L1 - L2 - L3 - L4		Regionali
		Senior	16 e oltre				Nazionali
							Inter.ali (L3 e L4)

Tutte le attività fino a 8 anni da compiere sono considerate **NON-AGONISTICHE** e quindi **NON** prevedono classifiche ma solo indicazioni di livello tecnico.

Individuale	M-F	Mini	6-7	Tramp + Tumb + Suolo	L1 e L2	Totale	Provinciali
Coppia 2/3 (ex Easy Gym)	NO Sex.	Micro	4-5	Tramp + Tumb + Suolo	Solo L1	Totale	Provinciali e Regionali
		Mini	6-7		L1 e L2		

Il primo obiettivo di ogni istruttore è la salute dei propri allievi.

*L1 e L2: per rientrare nella classifica assoluta è necessario partecipare ad 1 competizione + la FINALE
*L3 e L4: per rientrare nella classifica assoluta è necessario partecipare a 2 competizioni + la FINALE
Per la partecipazione alla COPPA EUROPA: per cat. GIO Livello3; per cat. JUN e SEN Livello4
* Sono proibiti gli archi di schiena in tutti gli elementi di salto.
* Gli elementi possono essere scelti solo dalle relative griglie del C.d.P UEG e relative facilitazioni Nazionali
* Sono proibiti i Mini Trampolini piatti (orizzontali e/o senza inclinazione) e con elastici.
* Sono proibiti i TRIPLI salti se non con autorizzazione scritta del R.T.N. e solo comunque nel Livello 4
* Il Presidente di Giuria può in ogni momento sospendere un atleta o una squadra se ritiene che gli elementi presentati possano essere di pericolo per la salute degli ATLETI
* L'attività Internazionale per Club è limitata solo ai Trio ed alle Squadre classificati nei primi 3 posti per categoria e per sezione alla fase Nazionale del L3 e L4 o su specifica dispensa del R.T.N.
* La partecipazione alle squadre Nazionali per le competizioni ufficiali Internazionali è subordinata alla selezione ed alla chiamata individuale da parte della Direzione Tecnica Nazionale
* Presenza degli allenatori sulla zona di arrivo: obbligatorio 1 allenatore al Tumbling e 2 al Mini Trampolino
* Per i TRIO CAT. GIOVANI 2 e SQUADRA 4-7 GIOVANI max. 1 COMPONENTE di 14 ANNI, CAT. JUNIOR max. 1 COMPONENTE di 17 ANNI.
* Per le SQUADRE 8-10 CAT. GIOVANI max. 2 COMPONENTI di 14 ANNI.
* Per TRIO (di ogni categoria di età) max 1 COMPONENTE della categoria di età inferiore; per SQUADRE 4-7 e 8-10 (di ogni categoria di età) max 2 COMPONENTI della categoria di età inferiore
* Per quanto NON scritto ed in presenza di eventuali controversie, si fa sempre riferimento al C.d.P. Internazionale
* Per anno si intende l'anno in cui si compie l'età indicata. Gli atleti che compiono 8 anni durante l'anno sportivo e che hanno partecipato a prove del CRITERIUM, sono obbligati a partecipare nel proseguo della stagione nella categoria GIOVANI
*COPPIA -> Ondate eseguite in 2; TRIO -> Ondate eseguite in 3; SQUADRA(4-7) -> Ondate eseguite in 4; SQUADRA(8-10) -> Ondate eseguite in 6
*Squadre MISTE:Tutti i LIVELLI (escluse le SQUADRE 8-10 L4) --> ALMENO 1 componente di sesso opposto in tutte le categorie di età, che deve partecipare a tutte le ondate nell'esercizio al suolo. L4 Squadre 8-10--> Vedere C.d.P UEG Internazionale.
*Per le categorie Mini e Micro le istruzioni verbali da parte degli allenatori non saranno penalizzate
*INDIVIDUALI: non è richiesto l'ordine di intensificazione tra le ondate, sia al tumbling che al trampolino.
*INDIVIDUALI: L1 L2 --> L'atleta che partecipa alla coppia/trio/squadra non può partecipare alla competizione individuale. L3 e L4 --> l'atleta che partecipa al trio/squadra può partecipare alla competizione individuale. NON è possibile competere in due livelli e/o categorie di età diversi nello stesso campionato.
Le SQUADRE, TRIO e SINGOLI che hanno vinto la fase nazionale, SONO OBBLIGATI A PASSARE AL LIVELLO SUPERIORE, fatta eccezione per coloro i quali hanno gareggiato in categorie e livelli con solo 3 (TRE) SQUADRE, TRIO o SINGOLI IN CLASSIFICA FINALE. CATEGORIA GIOVANI L3 --> rimane in categoria GIOVANI L3. Se UN COMPONENTE SOLO della squadra VINCE L'INDIVIDUALE L3 --> la squadra può rimanere a gareggiare in LIVELLO3. Se UN COMPONENTE del TRIO VINCE L'INDIVIDUALE L3 --> il trio a cui appartiene l'anno successivo dovrà gareggiare in L4.

Penalità aggiuntive del capo giuria (valide in ogni attrezzo)

Istruzioni verbali dell'allenatore	Agli istruttori non è permesso dare istruzioni verbali e visive ai ginnasti durante la gara (floor, tumbling e trampette). La penalità non si applica in caso di ginnasti infortunati.	0,3 dal punteggio finale
Abbigliamento	Abbigliamento in accordo con gli articoli 8.2 e 8.3 del C.d.P. UEG.	0,3 dal punteggio finale
Indossare gioielli	Allenatori e ginnasti non possono avere gioielli: spille colorate, orecchini, piercing, catenine, anelli, fede ecc. in accordo con gli articoli 8.2 e 8.3 del C.d.P. UEG.	0,3 dal punteggio finale
Bendaggi	Allenatori e ginnasti non possono indossare bendaggi di colore diverso dall'area che coprono (del colore del body se posti sopra al body, del colore della pelle se posti sopra la pelle). I bendaggi devono essere ben fissati.	0,3 dal punteggio finale
Non rispetto delle regole della competizione	Non è permesso entrare in campo gara se non chiamati dal direttore di gara; non è permesso marcare le rincorse e gli stacchi agli attrezzi; non è permesso iniziare la competizione prima del via del capo giuria dell'attrezzo; non presenza degli allenatori sulle zone di arrivo.	0,3 dal punteggio finale
Assistenza di sicurezza	È obbligatoria la presenza dell'allenatore/degli allenatori sull'area di arrivo in assistenza anche durante il riscaldamento	Pena la squalifica della squadra

Livello 1 (GpT) - Generalità

Mini Trampolino	Trampolino inclinato - Qualunque tipo (solo con molle - i trampolini con elastici sono proibiti)
	Rincorsa minimo m. 10 - Proibito uso di panche o pedane prima del trampolino (Consentita pedana solo nelle categorie MICRO e MINI)
	Altezza arrivo 80 cm. Area di arrivo minimo 2 x 4 m. Con protezioni laterali
	2 salti differenti + VOLTEGGIO
	Tempo MAX 2'

Tumbling	Superficie : striscia o pedana facilitante o air track con superficie piana o tumbling. Minimo m. 10 con rincorsa minimo m. 6
	Arrivo degli elementi sulla superficie di esecuzione o su tappetatura esterna alla stessa altezza
	2 serie differenti (1 AVANTI ED 1 INDIETRO o Mista) di 2 elementi DIVERSI ciascuna. Il valore della serie è dato dalla somma degli elementi presenti.
	Sono vietate pause e/o passi intermedi fra gli elementi
	Tempo MAX 2'

Suolo	Area di esecuzione: m 12 x 2 (individuale), m 12 x 4 (coppia), m 14X10 (squadre)
	1 equilibrio - 1 pivot - 1 elemento di collaborazione (GE) (escluso ovviamente l'individuale) - 1 salto artistico - 1 verticale di passaggio (con ritorno o capovolta avanti) - 1 elemento di flessibilità - NO ACROBATICA!
	Tempo MAX 30"
	No pause e/o preparazione per gli elementi

Livello 1 (GpT) - Contenuto Tecnico

Tutti gli elementi di composizione degli esercizi sono inclusi nelle relative tabelle

Elementi per il SUOLO (Individuali-Coppia-Squadre)	Descrizione	Valore
--	-------------	--------

P01	giro 180°	Gamba libera a piacere	0,10
P02	giro 360° IN	Gamba libera a piacere	0,20
P03	giro 360° OUT	Gamba libera a piacere	0,20
J01	salto a pennello	Con presalto o da fermo, con spinta simultanea dei piedi pari	0,05
J02	salto a pennello 180°	Con presalto o da fermo, con spinta simultanea dei piedi pari	0,10
J03	salto a pennello 360°	Con presalto o da fermo, con spinta simultanea dei piedi pari	0,20
J04	salto gatto		0,15
J05	salto gatto 180°		0,20
J06	Salto carpio unito	oltre 45°	0,20
J07	Salto carpio divaricato	oltre 45°	0,20
F01	Staccata sagittale	eseguite con entrambe le gambe	0,20
F02	Staccata frontale		0,20
F03	Schiacciata avanti del busto su gambe unite o aperte		0,20
B01	Verticale di passaggio	con discesa av o dt	0,20
B02	Verticale tenuta	tenuta 2 "	0,30
B03	Equilibrio su pianta, gamba libera tesa sotto l'orizz.	tenuto 2 "	0,10
B04	Equilibrio su pianta, gamba libera tesa sopra l'orizz.	tenuto 2 "	0,20
GE	Elemento di collaborazione		1,00

Indicazioni per la valutazione

Transizioni	Gli spostamenti all'interno del Floor devono avere qualità ginnica e i cambiamenti da una formazione all'altra devono essere di facile accesso per i ginnasti (art 24.2.1.3 C.d.P UEG)	0,10/0,20/0,40 o.v.
--------------------	--	------------------------

Elementi per il MINI TRAMPOLINO con rincorsa (Individuali-Coppia-Trio-Squadre)

(Nei salti NON per il Volteggio il M.T. deve essere posizionato con il bordo alto appoggiato al materasso di arrivo.)

Sul tappeto di arrivo verranno segnate due linee. La prima a 50 cm da bordo, la seconda a 150 cm. . La prima linea (per Volteggio), nei salti con arrivo in decubito, NON deve essere superata dalla linea delle spalle! La seconda linea, nei salti con arrivo in stazione eretta, NON deve essere superata dai piedi! E' OBBLIGATORIA la presenza di due allenatori sulla zona di arrivo (non necessariamente appartenenti alla stessa società). Non è richiesta la musica durante le ondate.

1	Salto a pannello	con arrivo su tappeto h. 0,80	0,05
2	Salto a pannello 180°	con arrivo su tappeto h. 0,80	0,10
3	Salto a pannello 360°	con arrivo su tappeto h. 0,80	0,15
4	Capovolta avanti con arrivo in stazione eretta	con arrivo su tappeto h. 0,80	0,10
5	Salto giro avanti	con arrivo su tappeto h. 0,80 (solo flesso)	0,20
6	Salto avanti teso con arrivo supino	con arrivo su tappeto h. 0,80	0,30
7	VOLTEGGIO: ribaltata con arrivo in decubito supino	con arrivo su tappeto h. 0,80	0,20

Indicazioni per la valutazione

Spazio	Rincorsa libera, max 25m. - Arrivo dei salti oltre 150 cm. dal trampolino.	0,50 o.v.
Ondata	Mancato inizio della rincorsa del componente successivo prima dell'arrivo del precedente sulla zona di atterraggio	0,10 o.v.
Esecuzione	Per tutte le penalità di esecuzione fare riferimento alla tabella all'art 32 del C.d.P UEG, ovviamente tolte le penalità già sopra indicate relative al livello.	
Non tornare indietro di corsa Non tornare indietro insieme	Per voce	0,4

Penalità da togliere dal punteggio finale

Ordine dei salti non corretto	I salti di valore maggiore vanno presentati dopo i salti di valore minore	0,1
Ripetizione di salto	I salti non possono essere ripetuti in round diversi; nello stesso round i salti possono essere uguali	0,20 o.v.
Round senza tavola/Round con volteggio	Almeno in round va eseguito il volteggio, almeno in un round va eseguito un salto al minitrampolino	2.0

Elementi per il TUMBLING (Individuali-Coppia-Trio-Squadre)

E' OBBLIGATORIA la presenza di un allenatore sulla zona di arrivo, ma è possibile la presenza anche di un secondo allenatore. Non è richiesta la musica durante le ondate.

1	AVANTI: Capovolta (saltata)		0,05
2	AVANTI: Ruota		0,05
3	AVANTI: Verticale spinta (con spinta verso dietro) + capovolta avanti		0,10
4	AVANTI: Ribaltata a 1 o a 2	Evidente fase di volo. Corpo ad arco (oltre 30°) = elemento nullo	0,20
6	DIETRO: Capovolta		0,05
7	DIETRO: Rondata		0,10
8	DIETRO: Flic flac		0,20

Indicazioni per la valutazione

Spazio	Rincorsa libera, max 16 m. + esecuzione dei rimanenti elementi su corsia facilitante o air track liscio o tappeti di arrivo (zona minima m. 2x6 - altezza 20 o 30 cm.)	
Ondata	Mancato inizio della rincorsa del 2° componente prima dell'arrivo del 1° sulla zona di arrivo. E' obbligatorio che siano presenti sempre due ginnasti in movimento (eccezion fatta per l'ultimo atleta del round), ma il secondo non deve iniziare il suo primo elemento finché il compagno precedente non ha terminato il suo ultimo elemento.	0,10 o.v.
Arrivi	Le capovolte, sia avanti che dietro, che seguono un elemento con fase di volo, devono essere eseguite dopo un chiaro ed inequivocabile arrivo dell'elemento che le precede, senza sbilanciamento alcuno. In caso contrario, sono considerate nulle e attribuita la penalità di caduta.	0,80 o.v.
Esecuzione	Per tutte le penalità di esecuzione fare riferimento alla tabella all'art 28 del C.d.P UEG, ovviamente tolte le penalità già sopra indicate relative al livello.	

Livello 2 (GpT) - Generalità

Mini Trampolino	Trampolino inclinato - Qualunque tipo (solo con molle - i trampolini con elastici sono proibiti)
	Rincorsa minimo m. 10 - Proibito uso di panche o pedane prima del trampolino (pedana consentita solo nella categoria di età MINI e MICRO)
	Altezza arrivo 120 cm. Area di arrivo minimo 2 x 4 m. Con protezioni laterali
	2 salti differenti + volteggio oppure 2 volteggi differenti + un salto al minitrampolino. No doppi salti.
	Punteggio totale : somma del valore dei 3 salti
	Tempo MAX 2'

Tumbling	Superficie : striscia o pedana facilitante o air track con superficie piana o tumbling. Minimo m. 12 con rincorsa minimo m. 8
	Arrivo degli elementi sulla superficie di esecuzione o su tappetatura esterna alla stessa altezza
	2 serie differenti di cui almeno una con 3 elementi (1 avanti ed 1 indietro o Mista). Il valore della serie è dato dalla somma degli elementi presenti.
	Sono vietate pause e/o passi intermedi fra gli elementi
	Nelle serie con 3 elementi un elemento può essere ripetuto al massimo 2 volte solo se con fase di volo.
	Tempo MAX 2'

Suolo	Area di esecuzione: m 12 x 2 (individuale), m 12 x 4 (coppia), m 14 x 10 (squadre)
	1 equilibrio - 1 pivot - 1 elemento di collaborazione (GE) (escluso individuale) - 1 salto artistico - 1 combinazione fra 2 elementi esclusi quelli già inseriti nel V.Tecnico - 1 verticale di passaggio (con ritorno o capovolta avanti) - 1 elemento di flessibilità
	Tempo 45"-1'30"
	No pause e/o preparazione per gli elementi
	3 Formazioni

Livello 2 (GpT) - Contenuto Tecnico

Tutti gli elementi di composizione degli esercizi sono inclusi nelle relative tabelle

Elementi per il SUOLO (Individuali-Coppia-Squadre)		Descrizione	Valore
P01	giro 180°	Gamba libera a piacere	0,10
P02	giro 360° IN	Gamba libera a piacere	0,20
P03	giro 360° OUT	Gamba libera a piacere	0,20
J01	salto a pennello	Con presalto o da fermo, battuta piedi uniti	0,05
J02	salto a pennello 180°	Con presalto o da fermo, battuta piedi uniti	0,10
J03	salto a pennello 360°	Con presalto o da fermo, battuta piedi uniti	0,20
J04	salto gatto	ginocchia oltre l'orizzontale	0,15
J05	salto gatto 180°	ginocchia oltre l'orizzontale	0,20
J06	Salto carpio unito	oltre 45°	0,20
J07	Salto carpio divaricato	oltre 45°	0,20
F01	Staccata sagittale	con entrambe le gambe	0,20
F02	Staccata frontale		0,20
F03	Schiacciata avanti del busto su gambe unite o aperte		0,20
B01	Verticale di passaggio	con discesa av o dt	0,20
B02	Verticale tenuta	tenuta 2 "	0,30
B03	Equilibrio su pianta, gamba libera tesa sotto l'orizz.	tenuto 2 "	0,10
B04	Equilibrio su pianta, gamba libera tesa sopra l'orizz.	tenuto 2 "	0,20
B05	Squadra libera unita	tenuta 2 "	0,20
B06	Squadra libera divaricata	tenuta 2 "	0,20
GE	Elemento di collaborazione		1,00

Indicazioni per la valutazione

Transizioni	<p>Gli spostamenti all'interno del Floor devono avere qualità ginnica e i cambiamenti da una formazione all'altra devono essere di facile accesso per i ginnasti (art 24.2.1.3 C.d.P UEG)</p>	0,10/0,20/0,40 o.v.
--------------------	---	---------------------

Elementi per il MINI TRAMPOLINO con rincorsa (Individuali-Coppia-Trio-Squadre)

(Nei salti NON per il Volteggio il M.T. deve essere posizionato con il bordo alto appoggiato al materasso di arrivo.)

Sul tappeto di arrivo verranno segnate due linee. La prima a 50 cm da bordo, la seconda a 150 cm. La prima linea (per Volteggio), nei salti con arrivo in decubito, NON deve essere superata dalla linea delle spalle! La seconda linea, nei salti con arrivo in stazione eretta, NON deve essere superata dai piedi! E' OBBLIGATORIA la presenza di due allenatori sulla zona di arrivo. Non è richiesta la musica durante le ondate.

1	Salto a pennello	con arrivo su tappeto h. 120	0,05
2	Salto a pennello 180°	con arrivo su tappeto h. 120	0,10
3	Salto a pennello 180° con raccolta ginocchia al petto nella seconda parte	con arrivo su tappeto h. 120	0,10

4	Salto a pennello 360°	con arrivo su tappeto h. 120	0,15
5	Salto a pennello 540°	con arrivo su tappeto h. 120	0,20
6	Salto giro avanti flesso	con arrivo su tappeto h. 120	0,10
7	Salto giro avanti carpio	con arrivo su tappeto h. 120	0,10
8	Salto giro avanti tesò	con arrivo su tappeto h. 120	0,20
9	Salto giro avanti flesso 180°	con arrivo su tappeto h. 120. Avvitamento 180° eseguito nella prima parte del salto --> salto NULLO	0,20
10	Salto giro avanti carpio 180°	con arrivo su tappeto h. 120. Avvitamento 180° eseguito nella prima parte del salto --> salto NULLO	0,20
11	Salto giro avanti tesò 180°	con arrivo su tappeto h. 120. Avvitamento 180° eseguito nella prima parte del salto --> salto NULLO	0,30
12	Salto giro avanti + salto giro avanti	con arrivo su tappeto h. 120	0,50
13	Volteggio: ribaltata con arrivo in decubito supino	con arrivo su tappeto h. 120	0,15
14	Volteggio: ribaltata con arrivo in decubito supino a + 20 cm.	con mani su tappeto h. 120 e arrivo h. 140	0,20
15	Volteggio: ribaltata con arrivo in decubito prono	con arrivo su tappeto h. 120 + 180° evidente dopo lo stacco delle mani. Arrivo in atteggiamento tesò (non ad ARCO)	0,20
16	Volteggio: ribaltata con arrivo in decubito supino	con arrivo su tappeto h. 120 + 360° evidente dopo lo stacco delle mani. Arrivo in atteggiamento tesò (non ad ARCO)	0,30

Indicazioni per la valutazione

Spazio	Rincorsa libera, max 25m. - Arrivo dei salti entro 150 cm. dal trampolino.	0,50 o.v.
Ondata	Mancato inizio della rincorsa del componente successivo prima dell'arrivo del precedente sulla zona di atterraggio.	0,10 o.v.
Esecuzione	Per tutte le penalità di esecuzione fare riferimento alla tabella all'art 32 del C.d.P UEG, ovviamente tolte le penalità già sopra indicate relative al livello.	
Non tornare indietro di corsa Non tornare indietro insieme	Per voce	0,4

Penalità da togliere dal punteggio finale

Ordine dei salti non corretto	I salti di valore maggiore vanno presentati dopo i salti di valore minore	0,1
Ripetizione di salto	I salti non possono essere ripetuti in round diversi; nello stesso round i salti possono essere uguali	0,20 o.v.
Round senza tavola/Round con volteggio	Almeno in round va eseguito il volteggio, almeno in un round va eseguito un salto al minitrampolino	2.0

Elementi per il TUMBLING (Individuali-Coppia-Trio-Squadre)

Nelle serie con salto come ultimo elemento, questo deve essere con il baricentro almeno all'altezza della testa del ginnasta. E' OBBLIGATORIA la presenza di un allenatore sulla zona di arrivo, ma è possibile la presenza anche di un secondo allenatore. Non è richiesta la musica durante le ondate.

1	AVANTI: Capovolta saltata		0,05
2	AVANTI: Ruota		0,05
3	AVANTI: Verticale spinta (con spinta verso dietro) + capovolta avanti		0,10
4	AVANTI: Ribaltata a 1 o a 2	Evidente fase di volo. Corpo ad arco = elemento nullo	0,20
5	AVANTI: Salto giro raggruppato	unito o smezzzato	0,20
6	AVANTI: Salto giro carpio	unito o smezzzato	0,30
7	AVANTI: Salto giro tesò	unito o smezzzato	0,40
8	DIETRO: Capovolta		0,05
9	DIETRO: Rondata		0,10
10	DIETRO: Flic flac		0,20
11	DIETRO: Salto giro raggruppato		0,20
12	DIETRO: Salto giro carpio		0,20
13	DIETRO: Salto giro tesò		0,30

Indicazioni per la valutazione

BONUS smezzzato	E' possibile effettuare salto avanti con arrivo a piedi uniti + passo smezzzato + elemento. In caso si esegua salto avanti smezzzato direttamente si incorrerà in un BONUS	0,05
Spazio	Rincorsa libera, max 16 m. + esecuzione dei rimanenti elementi su corsia facilitante o air track liscio o tappeti di arrivo (zona minima m. 2x6 - altezza 20 o 30 cm).	
Ondata	Mancato inizio della rincorsa del 2° componente prima dell'arrivo del 1° sulla zona di arrivo.	0,10 o.v.
Arrivi	Le capovolte, sia avanti che dietro, che seguono un elemento con fase di volo, devono essere eseguite dopo un chiaro ed inequivocabile arrivo dell'elemento che le precede, senza sbilanciamento alcuno. In caso contrario, sono considerate nulle e attribuita la penalità di caduta.	0,80 o.v.
Esecuzione	Per tutte le penalità di esecuzione fare riferimento alla tabella all'art 28 del C.d.P UEG, ovviamente tolte le penalità già sopra indicate relative al livello.	

Livello 3 - Generalità

Mini Trampolino	Trampolino inclinato - Qualunque tipo (solo con molle - trampolini con elastici sono proibiti)
	Rincorsa minimo m. 10 - Proibito uso di panche o pedane prima del trampolino
	Altezza arrivo 30 cm + eventuale 10 cm (safety mat). Area di arrivo minimo 2 x 6 m. Con protezioni laterali
	3 salti differenti di cui almeno uno con tavola h.MIN 135 cm. (Giovani), h.MIN 145 cm. (Junior e Senior), h.MAX 165cm (per tutte le categorie). La prima ondata deve essere UGUALE per tutti i componenti. Doppi salti consentiti.
	E' facoltativo l'utilizzo della musica (senza parole) durante la performance. Tempo MAX 2'45"
Tumbling	Superficie : striscia o pedana facilitante o air track con superficie piana o tumbling. Minimo m. 12 con rincorsa minimo m. 8
	Arrivo su tappetatura esterna alla stessa altezza (+ eventuale tappeto cm. 10)
	3 serie differenti di cui almeno 1 con 3 elementi (1 avanti, 1 dietro ed una a scelta, anche MIX). La prima ondata deve essere UGUALE per tutti i componenti. Il valore della serie è dato dalla somma degli elementi presenti.
	Sono vietate pause e/o passi intermedi fra gli elementi
	Nelle ondate 2ELEMENTI devono essere DIFFERENTI (nelle ondate con 2 elementi, i due elementi devono essere diversi; nelle ondate con 3 elementi, 2 elementi devono essere diversi)
	Le capovolte avanti e/o dietro, comunque eseguite, che seguono un salto, vengono considerate come cadute.
	E' facoltativo l'utilizzo della musica (senza parole) durante la performance. Tempo MAX 2'45"
Suolo	Area di esecuzione: m 12 x 2 (individuale), m 12 x 4 (coppia), m 14 x 10 (squadre)
	2 equilibri di cui uno è la verticale (obbligatoria)(HB201 o HB801 o HB1001) - 1 elemento di flessibilità - 1 pivot - 1 group element (elemento di collaborazione) - 1 salto artistico - 1 elemento acrobatico - 1 combinazione fra 2 elementi (diversi da quelli già inseriti)
	Tempo: 1'30"-2'30"
	Richieste di COMPOSIZIONE: Minimo 4 formazioni (1 curva, 1 grande, 1 piccola), 3 Fronti, 2 Direzioni (laterale e indietro), 1 Sequenza Ritmica. (Per le spiegazioni specifiche v. CdP Internazionale)
No pause e/o preparazione per gli elementi	

Livello 3 - Contenuto Tecnico

Tutti gli elementi che compongono gli esercizi sono inclusi nelle relative tabelle del C.d.P. Internazionale.
Tutte le indicazioni per la Valutazione sono contenute nel C.d.P. Internazionale.

TUMBLING (Individuali-Coppia-Trio-Squadre)

Tutti gli elementi che compongono gli esercizi al tumbling sono inclusi nelle relative tabelle del C.d.P. Internazionale all'art 27.2 e all'art 27.3.
Tutte le indicazioni per la Valutazione sono contenute nel C.d.P. Internazionale all'art 28.2 e relativi sottoarticoli e all'art 28.4 salvo le facilitazioni indicate sopra
Al tumbling è inserita la penalità di Composizione in accordo agli art 26 e sotto articoli, tranne le richieste di avvistamenti (NO articolo 26.4.3), e il tornare indietro correndo per gli individuali (NO articolo 28.2.13 per individuali)

MINI TRAMPOLINO con rincorsa (Individuali-Coppia-Trio-Squadre)

Tutte le indicazioni per la Valutazione sono contenute nel C.d.P. Internazionale all'art 32.2 e relativi sottoarticoli e all'art 32.4 salvo le facilitazioni indicate sopra
Al Mini Trampolino è inserita la penalità di Composizione in accordo agli art 30 e sotto articoli, tranne le richieste di avvistamenti (NO articolo 30.3.2), la richiesta di doppi salti (NO articolo 30.3.3), e il tornare indietro correndo per gli individuali (NO articolo 32.2.11 per individuali)

Livello 4 - Generalità

Mini Trampolino	C.d.P. U.E.G.
Tumbling	C.d.P. U.E.G.
Suolo	C.d.P. U.E.G. Area di esecuzione: m 14 x 10 (squadre). La squadra potrà utilizzare un'area di m 14 x 16, ma non sarà assicurata la copertura di tutta l'area con le strisce.

Livello 4 - Contenuto Tecnico

Tutti gli elementi che compongono gli esercizi sono inclusi nelle relative tabelle del C.d.P. Internazionale.

Tutte le indicazioni per la Valutazione sono contenute nel C.d.P. Internazionale

FORMAZIONE

TECNICI

La formazione per le attività tecniche del Teamgym, Tumbling e Mini tramp viene svolta seguendo le direttive delle Commissioni Tecniche Internazionali, sulla base del Codice dei Punteggi in vigore e con l'obbiettivo primario di salvaguardare sempre la salute e l'integrità fisica dei ginnasti.

Livelli : Quelli previsti dal Regolamento F.I.S.A.C. e/o F.G.I.
Periodicità : Annuale
Territorialità : Interregionale (Nord - Centro - Sud)
 Nazionale

GIUDICI

La formazione per le Giurie del Teamgym, Tumbling e Mini tramp viene svolta seguendo le direttive delle Commissioni Tecniche Internazionali, sulla base del Codice dei Punteggi in vigore e con l'obbiettivo primario di formare esperti nelle varie discipline.

Livelli : Quelli previsti dal Regolamento F.I.S.A.C. e/o F.G.I.
Periodicità : Annuale
Territorialità : Interregionale (Nord - Centro - Sud)
 Nazionale