



**TEAMGYM  
TUMBLING  
MINI TRAMPOLINO**

# **Programmi Tecnici Anno Sportivo 2019**

A cura del Responsabile Tecnico Nazionale, Ciavolella Giampaolo e con la collaborazione di:

Responsabile Nazionale di Giuria Tortia Rosalba  
Responsabile Nazionale Attività Giovanili Braghieri Barbara  
Capo Allenatore Squadre Nazionali Casadei Franca

**TEAMGYM - TUMBLING - MINITRAMPOLINO**

# **TEAMGYM**

## **Disciplina ufficiale U.E.G.**

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

Composizione:	Individuale	M - F
	Trio - 3/4 ginnasti/e	M - F - MIX
	Squadra 5/10 (+ eventuali 2 riserve)	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
<b>Individuale</b>	M-F	Giovani	8-13	Tramp + Tumbl + Suolo	Livello 1 (Base) Livello 2 (Medio) Liv. 3 (Avanzato) Liv. 4 (Internazion.)	Totale (altre classifiche a discrezione del Comitato Organizzatore)	Provinciali Regionali Interregionali Nazionali
		Junior	14-16				
		Senior	17 e oltre				
<b>Trio (3/4)</b>	M-F-MX	Giovani	8-14	Tramp + Tumbl + Elementi Ginnici al Suolo	L1 - L2 - L3  L1 - L2 - L3 - L4	Totale	Provinciali Regionali Nazionali Inter.ali (L3 e L4 )
		Junior	13-17				
		Senior	16 e oltre				
<b>Squadra (5-8)</b>	M-F-MX	Giovani	8-14	Tramp + Tumbl + Suolo	L1 - L2 - L3  L1 - L2 - L3 - L4	Totale	Provinciali Regionali Nazionali Inter.ali (L3 e L4 )
		Junior	13-17				
		Senior	16 e oltre				

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

<b>Individuale</b>	NO Sex.	Micro	4-5	Tramp + Tumbl + Suolo	Solo L1	Totale	Provinciali e Regionali
		Mini	6-7		L1 e L2		
<b>Trio (3/4)</b>	NO Sex.	Micro	4-5	Tramp + Tumbl + Suolo	Solo L1	Totale	Provinciali e Regionali
		Mini	6-7		L1 e L2		
<b>SQUADRA (5/8)</b>	No Sex.	Mini	6-7	Tramp + Tumbl + Suolo	L1 e L2	Totale	Prov. e Reg.

**Essendo il TEAMGYM una disciplina di squadra, tutti i Club che hanno un minimo di 3 atleti iscritti nell'individuale (stessa categoria di età e stesso livello tecnico), devono obbligatoriamente presentarli anche in TRIO e/o SQUADRA !**

## Indicazioni Generali

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

\* 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

In OGNI competizione di ogni livello i Clubs partecipanti HANNO l'OBBLIGO di proporre almeno 1 GIUDICE a disposizione. La NON proposta sarà motivo di una sanzione pecuniaria stabilita dal locale Comitato Organizzatore (con un tetto massimo di €. 30,00 per l'Anno Sportivo in corso) o di esclusione dalla competizione (a partire dall'Anno Sportivo 2020). SONO ESONERATI DA QUESTO OBBLIGO I CLUBS CHE NON HANNO MAI PARTECIPATO A GARE DI TEAMGYM!! Sarà comunque cura della Federazione organizzare un corso Giudici entro la data di inizio delle gare di campionato 2019, al quale potranno aderire tutti i Clubs che NON hanno Giudici tesserati.

## Indicazioni sulle modalità di gara

\* Sono proibiti i Mini Trampolini piatti (orizzontali e/o senza inclinazione) e con elastici.

\* Presenza degli allenatori sulla zona di arrivo: obbligatorio 1 allenatore al Tumbling e 2 al Mini Trampolino

## Indicazioni sulla partecipazione e sulla composizione delle rappresentative (TRIO e SQUADRA)

\* 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

\*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 INTERNAZIONALE per CLUBS: per OGNI categoria almeno Livello 3

\* 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 richiesta da inoltrare al R.T.N. e successiva risposta affermativa.

\* Per i TRIO e SQUADRA: CAT. GIOVANI max. 1 COMPONENTE di 14 ANNI, CAT. JUNIOR max. 1 COMPONENTE di 17 ANNI.

\*Per TRIO max 1 COMPONENTE della categoria di età inferiore; per SQUADRE max 2 COMPONENTI della categoria di età inferiore

TRIO -> Ondate eseguite in 3 (Suolo tutti i componenti della squadra); SQUADRA -> Ondate eseguite in 4 (Suolo tutti i componenti della squadra)

Nel Livello 1 sia TRIO che SQUADRA, possono saltare TUTTI i componenti sia al TUMBLING che al MINI TRAMP ma saranno valutati solo gli ultimi 3 (TRIO) o 4 (SQUADRA). E' OBBLIGO INDICARE SULLA SCHEDA DI PRESENTAZIONE TUTTI GLI ATLETI CHE SALTANO!

Nel Livello 2, 3, 4 sia TRIO che SQUADRA, possono saltare FINO A 4 (TRIO) e 6 (SQUADRA) componenti, sia al TUMBLING che al MINI TRAMP ma saranno valutati solo gli ultimi 3 (TRIO) o 4 (SQUADRA). E' OBBLIGO INDICARE SULLA SCHEDA DI PRESENTAZIONE TUTTI GLI ATLETI CHE SALTANO!

\*SQUADRE e TRIO MISTI: --> ALMENO 1 componente di sesso opposto in tutte le categorie di età, che deve partecipare a tutte le ondate e nell'esercizio al suolo.

Le SQUADRE, TRIO e SINGOLI che si sono qualificati nei primi 3 (TRE) posti della fase nazionale, SONO OBBLIGATI A PASSARE AL LIVELLO SUPERIORE nell'anno successivo, fatta eccezione per coloro i quali hanno gareggiato in categorie e livelli con solo 3 (TRE) SQUADRE, TRIO o SINGOLI IN CLASSIFICA FINALE. PER QUANTO RIGUARDA LA CATEGORIA GIOVANI L3, DATO CHE NON ESISTE LA CATEGORIA GIOVANI L4 POSSONO RIMANERE IN L3. LE SQUADRE ed i TRIO NON POSSONO ESSERE COMPOSTE DA ATLETI CHE NELL'INDIVIDUALE GAREGGIANO IN LIVELLI SUPERIORI.

NON è possibile competere in due livelli e/o categorie di età diversi nello stesso campionato.

\* La partecipazione alle squadre Nazionali per le competizioni ufficiali Internazionali è subordinata alla selezione ed alla chiamata individuale della Direzione Tecnica Nazionale .

\*Per le categorie Mini e Micro le istruzioni verbali da parte degli allenatori non saranno penalizzate

\* Per quanto NON scritto ed in presenza di eventuali controversie, si fa sempre riferimento al C.d.P. Internazionale

## Indicazioni TECNICHE

\* Sono proibiti gli archi di schiena in tutti gli elementi di SALTO.

\* Gli arti superiori devono SEMPRE essere aderenti al corpo in tutti gli elementi di SALTO al Trampolino ed al Tumbling.

\* Gli elementi possono essere scelti solo dalle relative griglie del C.d.P UEG e relative facilitazioni Nazionali

\* Sono proibiti i TRIPLI salti se non con autorizzazione scritta del R.T.N. e solo comunque nel Livello 4

### 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 dell'attrezzo
Abbigliamento	Abbigliamento in accordo con gli articoli 4.2 per gli Atleti e 8.2 per gli Allenatori 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 dell'attrezzo
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 dell'attrezzo
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 dell'attrezzo
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
Penalità per comportamenti non accettabili e/o antisportivi	Non è permesso rimanere in campo gara oltre il proprio turno; non saranno accettati comportamenti antisportivi e/o lesivi nei confronti di altri Clubs, Allenatori e Atleti	0,3 per ogni voce dal punteggio totale finale.

## Livello 1 - Generalità

Mini Trampolino	Trampolino inclinato - Qualunque tipo (solo con molle - i trampolini con elastici sono proibiti)
	Rincorsa minimo m. 10 e max m. 25 - Proibito uso di panche o pedane prima del trampolino (Consentita pedana solo nelle categorie MICRO e MINI)
	<b>Altezza arrivo 80/100 cm (vedi specifiche). Area di arrivo minimo 2 x 4 m. con protezioni laterali</b>
	2 salti differenti + VOLTEGGIO
	Tempo MAX 2'

Tumbling	Superficie : striscia o pedana facilitante o air track con superficie piana o tumbling, (a discrezione dell'organizzazione locale. Chiedere) di lunghezza minimo m. 10 . Rincorsa minimo m. 6 e max. m. 16
	Arrivo degli elementi sulla superficie di esecuzione o su tappetatura esterna alla stessa altezza
	2 serie differenti ( 1 AVANTI ED 1 INDIETRO/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	<b>Area di esecuzione: m 12 x 2 (individuale e trio), m 12 x 8 (squadre)</b>
	1 equilibrio - 1 pivot - 1 elemento di collaborazione (GE) (escluso ovviamente l'individuale) - 1 salto artistico - 1 verticale di passaggio o tenuta 2" (con ritorno o capovolta avanti), obbligatoria ma che non soddisfa la richiesta dell'equilibrio - 1 elemento di flessibilità - NO ACROBATICA!
	Tempo MAX 30"
	No pause e/o preparazione per gli elementi

## Livello 1 - Contenuto Tecnico

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

Elementi per il SUOLO (Individuali-Trio-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	almeno 45° di inclinazione del busto verso gli arti inferiori	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

Legenda

P = Pivot (giri)  
 J = Jump (salti, saltelli, balzi)  
 F = Flexibility (mobilità)  
 B = Balance (equilibri)  
 GE = Group Element (collaborazione)

## Indicazioni per la valutazione

<b>Transizioni</b>	Per il TRIO, la presentazione degli elementi ginnici dovrà essere fatta singolarmente ed in successione (ginnasta 1 tutti gli elementi collegati e a seguire, ginnasta 2 e ginnasta 3 ed eventualmente 4) ed essere uguali per tutti i 3/4 ginnasti. Il Calcolo del punteggio Floor per Trio: (Valore D Individuale + Valore E Individuale)/n° ginnasti	0,10/0,20/0,40 o.v.
--------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------

### Elementi per il MINI TRAMPOLINO con rincorsa (Individuali-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 pennello	con arrivo su tappeto, Giovani h. 0,80 - Junior e Senior h. 1 m.	0,05
2	Salto a pennello 180°	con arrivo su tappeto, Giovani h. 0,80 - Junior e Senior h. 1 m.	0,10
3	Salto a pennello 360°	con arrivo su tappeto, Giovani h. 0,80 - Junior e Senior h. 1 m.	0,15
4	Capovolta avanti con arrivo in stazione eretta	con arrivo su tappeto, Giovani h. 0,80 - Junior e Senior h. 1 m.	0,10
5	Salto giro avanti (solo flesso)	con arrivo su tappeto, Giovani h. 0,80 - Junior e Senior h. 1 m.	0,20
6	Salto avanti teso con arrivo supino	con arrivo su tappeto, Giovani h. 0,80 - Junior e Senior h. 1 m.	0,30
7	VOLTEGGIO: ribaltata con arrivo in decubito supino	con arrivo su tappeto, Giovani h. 0,80 - Junior e Senior h. 1 m.	0,20

### Indicazioni per la valutazione in ESECUZIONE

Spazio	Arrivo dei salti IN STAZIONE ERETTA oltre 150 cm. dal bordo alto del trampolino. Arrivo dei salti IN DECUBITO SUPINO oltre i 50 cm. con la linea delle spalle.	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		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-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 (anche 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 (Sono da considerare 2 elementi differenti)	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 in ESECUZIONE

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 finchè 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 28.4 del C.d.P UEG, ovviamente tolte le penalità già sopra indicate relative al livello.	
Non tornare indietro di corsa Non tornare indietro insieme		0,4

## Livello 2 - Generalità

Mini Trampolino	Trampolino inclinato - Qualunque tipo (solo con molle - i trampolini con elastici sono proibiti)
	Rincorsa minimo m. 10 e max. m. 25 - Proibito uso di panche o pedane prima del trampolino (pedana consentita solo nella categoria di età MINI)
	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 : pedana facilitante o air track con superficie piana o tumbling o tappeti (a discrezione dell'organizzazione locale. Chiedere) e di lunghezza minimo m. 12. Rincorsa min. m. 8 e max. m. 16
	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 ad esclusione del passo in arrivo da un salto smezato.
	In ogni serie (anche da 2 elementi) un elemento può essere ripetuto al massimo 2 volte solo se con fase di volo.
Tempo MAX 2'	
Suolo	<b>Area di esecuzione: m 12 x 2 (individuale e trio), m 12 x 8 (squadre)</b>
	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 o tenuta "2 (con ritorno o capovolta avanti) ma che non soddisfa l'esigenza dell'equilibrio - 1 elemento di flessibilità
	Tempo 45"-1'30"
	No pause e/o preparazione per gli elementi nella combinazione
3 Formazioni (squadra)	

### Livello 2 - Contenuto Tecnico

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

Elementi per il SUOLO (Individuali-Trio-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	45° di inclinazione del busto sugli arti inferiori	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	solo squadra	1,00

Legenda

P = Pivot (giri)  
 J = Jump (salti, saltelli, balzi)  
 F = Flexibility (mobilità)  
 B = Balance (equilibri)  
 GE = Group Element (collaborazione)

### Indicazioni per la valutazione

<b>Transizioni</b>	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).	
<b>Calcolo punteggio del Floor dei Trio</b>	Per il TRIO, la presentazione degli elementi ginnici dovrà essere fatta singolarmente ed in successione (ginnasta 1 tutti gli elementi collegati e a seguire, ginnasta 2 e ginnasta 3 ed eventualmente 4) ed essere uguali per tutti i 3/4 ginnasti. Il Calcolo del punteggio Floor per Trio: (Valore D Individuale + Valore E Individuale)/n° ginnasti	
<b>Penalità</b>	Le penalità saranno divise in minori, moderate e maggiori; e saranno assegnate in base al numero di ginnasti che commette l'errore	0,1/ 0,2/ 0,4/ 0,7/ 1,0



**(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 teso	con arrivo su tappeto h. 120	0,20
8	Salto giro avanti flesso 180°	con arrivo su tappeto h. 120. Avvitamento 180° eseguito nella prima parte del salto --> salto NULLO	0,20
9	Salto giro avanti teso 180°	con arrivo su tappeto h. 120. Avvitamento 180° eseguito nella prima parte del salto --> salto NULLO	0,30
10	Volteggio: ribaltata con arrivo in decubito supino	con arrivo su tappeto h. 120	0,15
11	Volteggio: ribaltata con arrivo in decubito supino a + 20 cm.	con mani su tappeto h. 120 e arrivo h. 140	0,20
12	Volteggio: ribaltata con arrivo in decubito prono	con arrivo su tappeto h. 120 + 180° evidente dopo lo stacco delle mani. Arrivo in atteggiamento teso (non ad ARCO)	0,20
13	Volteggio: ribaltata con arrivo in stazione eretta	con arrivo su tappeto h. 120. Secondo volo ed arrivo in atteggiamento teso (non ad ARCO). Se ARCO salto NULLO	0,30

#### Indicazioni per la valutazione

Spazio	Arrivo dei salti IN STAZIONE ERETTA oltre 150 cm. dal bordo alto del trampolino. Arrivo dei salti IN DECUBITO SUPINO oltre i 50 cm. con la linea delle spalle.	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 32.4 del C.d.P UEG, ovviamente tolte le penalità già sopra indicate relative al livello.	
Non tornare indietro di corsa Non tornare indietro insieme		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-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 (anche saltata)		0,05
2	AVANTI: Ruota		0,05
3	AVANTI: Verticale spinta (con evidente spinta verso dietro) + capovolta avanti		0,15
4	AVANTI: Ribaltata a 1 o a 2 (sono 2 elementi differenti)	Evidente fase di volo. Corpo ad arco = elemento nullo	0,20
5	AVANTI: Salto giro raggruppato	unito o smezzo	0,20
6	AVANTI: Salto giro carpio	unito o smezzo	0,30
7	AVANTI: Salto giro teso	unito o smezzo	0,40
8	DIETRO: Capovolta		0,05
9	DIETRO: Rondada		0,10
10	DIETRO: Flic flac		0,20
11	DIETRO: Salto giro raggruppato		0,20
12	DIETRO: Salto giro teso		0,30

#### Indicazioni per la valutazione

BONUS smezzo	E' possibile effettuare salto avanti con arrivo a piedi uniti + passo smezzo + elemento. In caso si esegua salto avanti smezzo 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 e max. m. 25 - 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. OBBLIGO 1 ondata con rotazione A.L. di almeno 180°
	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 di lunghezza minimo m. 12, con rincorsa minimo m. 8 e max. m. 16
	Arrivo su tappetatura esterna posta 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 2 ELEMENTI 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 e trio), m 14 x 10 (squadre)
	1 equilibrio - 1 verticale (obbligatoria)(HB201 o HB801 o HB1001) - 1 elemento di flessibilità - 1 pivot - 1 group element (elemento di collaborazione SOLO PER SQUADRE) - 1 salto artistico - 1 elemento acrobatico - 1 combinazione fra 2 elementi (diversi da quelli già inseriti)
	Tempo: 1'30"-2'30"
	Richieste di COMPOSIZIONE per le SQUADRE: 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)
	Presentazione per individualisti : ELEMENTI ESEGUITI IN SUCCESIONE
	Per il TRIO, la presentazione degli elementi dovrà essere fatta singolarmente ed in successione (ginnasta 1 tutti gli elementi collegati e a seguire, ginnasta 2 e ginnasta 3 ed eventualmente 4) ed essere uguali per tutti i 3/4 ginnasti. Il Calcolo del punteggio Floor per Trio: (Valore D Individuale + Valore E Individuale)/n° ginnasti
	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-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-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.
	Per Individualisti e TRIO valgono le norme del Livello 3

## 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.  
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.  
Periodicità :            Annuale  
Territorialità :         Interregionale (Nord - Centro - Sud)  
                                  Nazionale