TEAMGYM
TUMBLING
MINI TRAMPOLINO

Programmi Tecnici Anno Sportivo 2016

A cura del Responsabile Tecnico Nazionale: Ciavolella Giampaolo

Avvertenza: ogni riferimento alla FGI ed alla GpT è, momentaneamente, puramente ipotetico.

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	Mini	6-7	Tramp + Tumbl + Suolo (Suolo NO per L3 e L4)	L1 e L2	Totale (altre classifiche a discrezione del Comitato Organizzatore)	Provinciali
		Giovani 1	8-10		Livello 1 (Base) Livello 2 (Medio) Livello 3 (Avanzato) Livello 4 (Internaz.)		Regionali
		Giovani 2	11-13				
		Junior	14-16				Nazionali
		Senior	16 e oltre				
Coppia 2/3 (ex Easy Gym)	NO Sex.	Micro	4-5	Tramp + Tumbl + Suolo	Solo L1	Totale	Provinciali e Regionali
		Mini	6-7		L1 e L2		
	M-F-MX	Giovani 1	8-10	Tramp + Tumbl + Suolo	Livello 1 (Base) Livello 2 (Medio) Livello 3 (Avanzato)	Totale (altre classifiche a discrezione del Comitato Organizzatore)	Regionali
		Giovani 2	11-13				
		Junior	14-16				Nazionali
		Senior	16 e oltre				
Trio (3/5)	M-F-MX	Giovani 1	8-10	Tramp + Tumbl	Livello 1 (Base) Livello 2 (Medio) Livello 3 (Avanzato) Livello 4 (Internaz.)	Totale	Provinciali
		Giovani 2	10-14				Regionali
		Junior	13-17				Nazionali
		Senior	16 e oltre				Internazionali
Squadra (4-7)	M-F-MX	Giovani	8-14	Tramp + Tumbl + Suolo	Livello 1 (Base) Livello 2 (Medio) Livello 3 (Avanzato) Livello 4 (Internaz.)	Totale	Provinciali
		Junior	13-17				Regionali
		Senior	16 e oltre				Nazionali
							Inter.ali (L3 e L4)
Squadra (8-10)	M-F-MX	Giovani	8-14	Tramp + Tumbl + Suolo	Livello 1 (Base) Livello 2 (Medio) Livello 3 (Avanzato) Livello 4 (Internaz.)	Totale	Provinciali
		Junior	13-17				Regionali
		Senior	16 e oltre				Nazionali
							Inter.ali (L3 e L4)

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

* 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 max. 1 COMPONENTE di 14 ANNI, CAT. JUNIOR max. 1 COMPONENTE di 17 ANNI.
* per le SQUADRE CAT. GIOVANI max. 2 COMPONENTI di 14 ANNI, CAT. JUNIOR max. 2 COMPONENTI di 17 ANNI.
* 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
*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: L1 e L2 --> ALMENO 1 componente di sesso opposto in tutte le categorie di età, che deve pertecipare a tutte le ondate e nell'esercizio al suolo. L3 GIOVANI --> ALMENO 1 componente di sesso opposto, che deve pertecipare a tutte le ondate e nell'esercizio al suolo. L3 JUNIOR e SENIOR --> ALMENO 2 componenti di sesso opposto, che devono partecipare a tute le ondate e nell'esercizio al suolo. L4 --> 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 a tumbling che a trampolino
*INDIVIDUALI: L1 e L2--> L'atleta che partecipa alla coppia/trio/squadra non può partecipare alla competizione individuale. L3 e L4--> L'atleta che partecipa alla coppia/trio/squadra può partecipare alla competizione individuale. NON è possibile competere in due livelli diversi nello stesso campionato.

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 100 cm. Area di arrivo minimo 2 x 4 m. Con protezioni laterali
	2 salti differenti + VOLTEGGIO. NO DOPPI SALTI.
	Punteggio totale : somma del valore dei 3 salti
	Tempo MAX 2'

Tumbling	Superficie : striscia o pedana facilitante o air track con superfice 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 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 12 x 8 (squadre).
	1 equilibrio - 1 pivot - 1 elemento di collaborazione (escluso ovviamente l'individuale) - 1 salto artistico - 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°	Gamba libera a piacere	0,20
J03	salto a pennello	Con presalto o da fermo, con spinta simultanea dei piedi pari	0,05
J04	salto a pennello 180°	Con presalto o da fermo, con spinta simultanea dei piedi pari	0,10
J05	salto a pennello 360°	Con presalto o da fermo, con spinta simultanea dei piedi pari	0,20
J06	salto gatto		0,15
J07	salto gatto 180°		0,20
J08	Salto carpio unito	oltre 45°	0,20
J09	Salto carpio divaricato	oltre 45°	0,20
J10	Staccata sagittale	eseguite con entrambe le gambe	0,20
J11	Staccata frontale		0,20
B12	Verticale di passaggio	con discesa av o dt	0,20
B13	Verticale tenuta	tenuta 2 "	0,30
B14	Equilibrio su pianta, gamba libera tesa sotto l'orizz.	tenuto 2 "	0,10
B15	Equilibrio su pianta, gamba libera tesa sopra l'orizz.	tenuto 2 "	0,20
GE	Elemento di collaborazione		1,00

Indicazioni per la valutazione

Forma (per Coppia o Squadra)	Le posizioni e gli atteggiamenti corporei devono essere uguali per tutti i componenti mentre i pivots possono essere in direzioni opposte se eseguiti a specchio (art 14.3.2.5 C.d.P. UEG)	0,20 o.v.
Formazioni (per Squadre)	Mancanza di una formazione richiesta e precisione nelle formazioni (art 14.3.2.1 C.d.P UEG)	0,10 o.v.
Uscire dalle linee del campo gara	(art 14.3.2.3 C.d.P UEG)	0,10 o.v.
Ampiezza, estensione e dinamicità dell'esecuzione	(art 14.3.2.6 e 14.3.2.7 C.d.P. UEG)	0,10 o.v.
Esecuzione degli elementi	(art 14.3.2.4 C.d.P UEG)	0,10/ 0,20/ 0,30 o.v.
Equilibrio e cadute	(art 14.3.2.8 C.d.P UEG)	0,10/ 0,20/ 0,30 o.v.
Numero di ginnasti errato	Meno o più ginnasti di quelli dichiarati, o non corretto numero di ginnasti di sesso opposto nelle squadre miste	1,00 a ginnasta
Tempo	Superare i limiti massimi di tempo	0,3
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 14.4.2.4 C.d.P UEG)	0,10 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. 100	0,10
2	Salto a pennello 180°	con arrivo su tappeto h. 100	0,20
3	Salto a pennello 360°	con arrivo su tappeto h. 100	0,30
4	Capovolta avanti con arrivo in stazione eretta	con arrivo su tappeto h. 100	0,10
5	Salto giro avanti	con arrivo su tappeto h. 100 (flesso ≠ carpio ≠ teso)	0,35
6	Salto giro avanti 180°	con arrivo su tappeto h. 100 (flesso ≠ carpio ≠ teso)	0,50
7	VOLTEGGIO: ribaltata con arrivo in decubito supino	con arrivo su tappeto h. 100 (No evidente fase di spinta = NULLO)	0,30
8	VOLTEGGIO: ribaltata con arrivo in decubito prono	con arrivo su tappeto h. 100 + 180° evidente dopo lo stacco delle mani. Arrivo in atteggiamento teso (non ad ARCO)	0,45

Indicazioni per la valutazione

Spazio	Rincorsa libera, max 25m. - Arrivo dei salti oltre 150 cm. dal trampolino.	0,50 o.v.
Ondata	inizio della rincorsa del componente successivo prima dell'arrivo del precedente sulla zona di atterraggio	0,20 o.v.
Esecuzione	Per tutte le penalità di esecuzione fare riferimento alla tabella all'art 16.3.3 del C.d.P UEG, ovviamente tolte le penalità già sopra indicate relative al livello.	

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

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	Per Coppie, Trio e Squadre: inizio della rincorsa del 2° componente prima dell'arrivo del 1° sulla zona di arrivo	0,50 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.	0,50 o.v.
Esecuzione	Per tutte le penalità di esecuzione fare riferimento alla tabella all'art 15.3.3 del C.d.P UEG, ovviamente tolte le penalità già sopra indicate relative al livello.	

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 possdono avere gioielli: spille colorate, orecchini, pircing, 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 possdono indossare bendaggi di colore diverso dall'area che coprono (del colore del body se posti sopra al body, del colore della pelle se posti solpre 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

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 GIOVANI 1
	Altezza arrivo 120 cm. Area di arrivo minimo 2 x 4 m. Con protezioni laterali
	2 salti differenti + volteggio. No doppi salti.
	Punteggio totale : somma del valore dei 3 salti
	Tempo MAX 2'

Tumbling	Superficie : striscia o pedana facilitante o air track con superfice 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
	In ogni serie 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), 12 x 4 (Coppia), 12 x 8 (Squadre).
	1 equilibrio - 1 pivot - 1 elemento di collaborazione (escluso individuale) - 1 salto artistico + 1 combinazione fra 2 elementi esclusi quelli già inseriti nel V.Tecnico
	Tempo MAX 45"
	No pause e/o preparazione per gli elementi

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°	Gamba libera a piacere	0,20
J03	salto a pennello	Con presalto o da fermo, battuta piedi uniti	0,05
J04	salto a pennello 180°	Con presalto o da fermo, battuta piedi uniti	0,10
J05	salto a pennello 360°	Con presalto o da fermo, battuta piedi uniti	0,20
J06	salto gatto	ginocchia oltre l'orizzontale	0,15
J07	salto gatto 180°	ginocchia oltre l'orizzontale	0,20
J08	Salto carpio unito	oltre 45°	0,20
J09	Salto carpio divaricato	oltre 45°	0,20
J10	Staccata sagittale	con entrambe le gambe	0,20
J11	Staccata frontale		0,20
B12	Verticale di passaggio	con discesa av o dt	0,20
B13	Verticale tenuta	tenuta 2 "	0,30
B14	Equilibrio su pianta, gamba libera tesa sotto l'orizz.	tenuto 2 "	0,10
B15	Equilibrio su pianta, gamba libera tesa sopra l'orizz.	tenuto 2 "	0,20
B16	Squadra libera unita	tenuta 2 "	0,20
B17	Squadra libera divaricata	tenuta 2 "	0,20
GE	Elemento di collaborazione		1,00

Indicazioni per la valutazione

Sincronia (per Coppia o Squadra)	Tutti gli elementi devono essere eseguiti contemporaneamente dai componenti (art 14,3,2,1 C.d.P UEG)	0,20 o.v.
Musica	Tutto l'esercizio deve essere eseguito in accordo con la musica (art 14.4.2.9 C.d.P UEG)	0,20 o.v.
Forma (per Coppia o Squadra)	Le posizioni e gli atteggiamenti corporei devono essere uguali per tutti i componenti mentre i pivots possono essere in direzioni opposte se eseguiti a specchio (art 14.3.2.5 C.d.P. UEG)	0,20 o.v.
Formazioni (per Squadre)	Mancanza di una formazione richiesta e precisione nelle formazioni (art 14.3.2.1 C.d.P UEG)	0,10 o.v.
Uscire dalle linee del campo gara	(art 14.3.2.3 C.d.P UEG)	0,10 o.v.
Ampiezza, estensione e dinamicità dell'esecuzione	(art 14.3.2.6 e 14.3.2.7 C.d.P. UEG)	0,10 o.v.
Esecuzione degli elementi	(art 14.3.2.4 C.d.P UEG)	0,10/ 0,20/ 0,30 o.v.
Equilibrio e cadute	(art 14.3.2.8 C.d.P UEG)	0,10/ 0,20/ 0,30 o.v.
Numero di ginnasti errato	Meno o più ginnasti di quelli dichiarati, o non corretto numero di ginnasti di sesso opposto nelle squadre miste	1,00 a ginnasta
Tempo	Superare i limiti massimi di tempo	0,3
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 14.4.2.4 C.d.P UEG)	0,10 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	0,10
2	Salto a pennello 180°	con arrivo su tappeto h. 120	0,20
3	Salto a pennello 180° con raccolta ginocchia al petto nella seconda parte	con arrivo su tappeto h. 120	0,30
4	Salto a pennello 360°	con arrivo su tappeto h. 120	0,30
5	Salto a pennello 540°	con arrivo su tappeto h. 120	0,35
6	Salto giro avanti	con arrivo su tappeto h. 120 (flesso ≠ carpio ≠ teso)	0,40
7	Salto giro avanti 180°	con arrivo su tappeto h. 120 (flesso ≠ carpio ≠ teso)	0,50
8	Salto giro avanti + salto giro avanti	con arrivo su tappeto h. 120	0,60
9	Volteggio: ribaltata con arrivo in decubito supino	con arrivo su tappeto h. 120 (No evidente fase di spinta = NULLO)	0,30
10	Volteggio: ribaltata con arrivo in decubito supino a + 20 cm.	con mani su tappeto h. 120 e arrivo h. 140 (No evidente fase di spinta = NULLO)	0,40
11	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)	0,45
12	Volteggio: ribaltata con arrivo in decubito supino	con arrivo su tappeto h. 120 + 360° evidente dopo lo stacco delle mani. Arrivo in atteggiamento teso (non ad ARCO)	0,60

Indicazioni per la valutazione

Spazio	Rincorsa libera, max 25m. - Arrivo dei salti entro 100 cm. dal trampolino.	0,50 o.v.
Ondata	inizio della rincorsa del componente successivo prima dell'arrivo del precedente sulla zona di atterraggio.	0,2 o.v.
Esecuzione	Per tutte le penalità di esecuzione fare riferimento alla tabella all'art 16.3.3 del C.d.P UEG, ovviamente tolte le penalità già sopra indicate relative al livello.	

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		0,10
2	AVANTI: Ruota		0,20
3	AVANTI: Verticale spinta (con spinta verso dietro) + capovolta avanti		0,20
4	AVANTI: Ribaltata a 1 o a 2	Evidente fase di volo. Corpo ad arco = elemento nullo	0,30
5	AVANTI: Salto giro raggruppato	unito o smezzato	0,40
6	AVANTI: Salto giro carpio	unito o smezzato	0,45
7	AVANTI: Salto giro teso	unito o smezzato	0,50
8	DIETRO: Capovolta		0,10
9	DIETRO: Rondata		0,20
10	DIETRO: Flic flac		0,30
11	DIETRO: Salto giro raggruppato		0,40
12	DIETRO: Salto giro carpio		0,45
13	DIETRO: Salto giro teso		0,50

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	Per Coppie, Trio e Squadre: inizio della rincorsa del 2° componente prima dell'arrivo del 1° sulla zona di arrivo.	0,50 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.	0,50 o.v.
Esecuzione	Per tutte le penalità di esecuzione fare riferimento alla tabella all'art 15.3.3 del C.d.P UEG, ovviamente tolte le penalità già sopra indicate relative al livello.	

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 possdono avere gioielli: spille colorate, orecchini, pircing, 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 possdono indossare bendaggi di colore diverso dall'area che coprono (del colore del body se posti sopra al body, del colore della pelle se posti solpre 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

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. Area di arrivo minimo 2 x 6 m. Con protezioni laterali
	3 salti differenti di cui uno con tavola h. 135 cm. (Giovani), h. 150 cm. (Junior), CdP Internazionale (Senior). Doppi salti consentiti.
	Tempo MAX 2'45"

Tumbling	Superficie : striscia o pedana facilitante o air track con superfice 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
	In ogni serie un elemento può essere ripetuto al massimo 2 volte solo se con fase di volo.
	Le capovolte avanti e/o dietro, comunque eseguite, che seguono un salto, vengono considerate come cadute.
	Tempo MAX 2'45"

Suolo	Area di esecuzione m. 12 x 4 (Coppia o Trio), 12 x 12 (Squadre).
	1 equilibrio - 2 pivots (1 avanti ed 1 dietro) - 1 elemento di collaborazione (escluso individuale) - 2 salti artistici differenti - 1 elemento acrobatico - 1 combinazione fra 2 elementi esclusi quelli già inseriti nel V.Tecnico - MIN. 4 formazioni
	Tempo MAX: 90" Coppia - 120" squadre
	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 all'art 14.3.2 e all'art 14.3.3

Indicazioni per la valutazione al suolo

Esecuzione	Tutti gli elementi devono essere eseguiti in accordi agli articoli 14.3.2 + relativi sotto articoli e 14.3.3 del C.d.P. UEG	
Musica	Tutto l'esercizio deve essere eseguito in accordo con la musica (art 14.4.2.9 C.d.P UEG)	0,10/0,30 una volta
Formazioni (per Squadre)	Mancanza di una formazione richiesta	0,10 o.v.
Tempo	Superare i limiti massimi di tempo	0,3 una volta
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 14.4.2.4 C.d.P UEG)	0,10 o.v.

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 15.2.2 e all'art 15.2.3.
Tutte le indicazioni per la Valutazione sono contenute nel C.d.P. Internazionale all'art 15.3.2 e relativi sottoarticoli e all'art 15.3.3 salvo le facilitazioni indicate sopra
Non è richiesta la musica durante le ondate
Al tumbling è inserita la penalità di Composizione in accordo agli art 15.4 e sotto articoli, tranne le richieste di avvitamenti (NO articolo 15.4.4.3), il tornare indietro correndo per gli individuali (NO articolo 15.4.2.4 per individuali) e l'intensificazione SOLO per individuali (NO articolo 15.4.3.2 C.d.P. UEG)

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

Tutte le indicazioni per la Valutazione sono contenute nel C.d.P. Internazionale all'art 16.3.2 e relativi sottoarticoli e all'art 16.3.3 salvo le facilitazioni indicate sopra
Non è richiesta la musica durante le ondate
Al Mini Trampolino è inserita la penalità di Composizione in accordo agli art 16.4 e sotto articoli, tranne le richieste di avvitamenti (NO articolo 16.4.4.3), la richiesta di doppi salti (NO articolo 16.4.4.4), il tornare indietro correndo per gli individuali (NO articolo 16.4.2.3 per individuali) e l'intesnsificazione tra le ondate SOLO per individuali (NO articolo 16.4.3.2 C.d.P. UEG)

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.

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

Calendario delle attività

2016

Partecipazione alla Coppa Internazionale per squadre di Club
Partecipazione di 4 Giudici Nazionali al corso di brevetto Internazionale U.E.G.
Campionati Regionali, Interregionali e Nazionali
Allenamenti Collegiali Nazionali
Corsi e Camps di orientamento e formazione per ginnasti, Tecnici e Giudici
Partecipazione al Camp U.E.G. di 1°, 2° e 3° livello
Partecipazione di 4 Tecnici Nazionali al corso di brevetto Internazionale U.E.G.
Esibizioni delle squadre e dei Ginnasti Nazionali agli eventi F.I.S.A.C. e F.G.I.
Esibizioni delle squadre e dei Ginnasti Nazionali a eventi televisivi