



**TEAMGYM  
TUMBLING  
MINI TRAMPOLINO**

# **Programmi Tecnici Anno Sportivo 2020**

A cura del Responsabile Tecnico Nazionale, Ciavolella Giampaolo

**I seguenti programmi sono ad uso ESCLUSIVO dei Clubs e dei Tecnici aderenti alla FISAC.**

**Ogni forma di COPIATURA anche parziale, se NON AUTORIZZATA, verrà pubblicizzata attraverso l'utilizzo di tutti i social a disposizione ed inviata informazione agli organi di stampa nazionali ed esteri ed a tutti gli organismi competenti!**

## 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 5/8 (+ eventuali 2 riserve)	M - F - MIX

Attività competitiva:	Regionale
	Interregionale
	Nazionale
	Internazionale CSIT (Mondiale e Continentale), International CUP ed OPEN ad invito, per squadre di Club e Rappresentative Nazionali esclusivamente affiliate FISAC.

### SCOPI e OBIETTIVI dei PROGRAMMI TECNICI FISAC

La Direzione Tecnica Nazionale nella stesura dei seguenti programmi ha tenuto conto di  
diversi fattori fra i quali:

- esigenze delle società e dei tecnici
- facile comprensione
- regole semplici e facilmente attuabili
- non necessitare di attrezzature complesse o di difficile reperibilità
- avere costi di realizzazione molto bassi



***ALL STARS TEAM***



**Con il PROGETTO STARS TEAM la FISAC intende stimolare Allenatori e Atleti a lavorare su livelli avanzati tali da rendere le rappresentative Nazionali ancora più competitive nelle Competizioni Internazionali.**

**I primi 8 (otto) atleti di ogni categoria di età e di sesso, nelle graduatorie finali individuali del Campionato Nazionale Livello 5 (Giovani 1 e 2, Junior e Senior), saranno inseriti di diritto nello STARS TEAM.**

**Agli Atleti dello STARS TEAM verrà consegnata gratuitamente la tuta e la borsa delle Squadre Nazionali e parteciperanno di diritto agli allenamenti collegiali Nazionali delle varie rappresentative con spese di vitto ed alloggio per due week end completamente sostenute dalla Federazione.**

## Categorie di Et , Livelli e indicazioni Generali

Attivit�	Sezioni	Categorie	Et�	Specialit�	Programma Tecnico	Classifiche	Competizioni
<b>Individuale</b>  <b>Trio (3/4)</b>  <b>Squadra (5-8)</b>	M-F -Mix	Baby	2011-12	Tramp + Tumbl + Suolo (NO SUOLO TRIO L4 e 5)	Livello 1 (Base)	Totale (altre classifiche a discrezione del Comitato Organizzatore)	Provinciali
		Giovani 1	2009-10		Livello 2 (Medio)		Regionali
		Giovani 2	2007-08		Liv. 3 (Avanzato)		Interregionali
		Junior	2006-05-04		Liv. 4 e 5 NO SUOLO TRIO(Internazion.)		Nazionali
		Senior	2003 e prec.				Internazionali

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

### CRITERIUM GIOVANILE

<b>Individuale</b>	NO Sex.	Micro	2015-2016	Tramp + Tumbl + Suolo	Solo L1	Totale	Provinciali e Regionali
		Mini	2013-2014		L1 e L2		
<b>Trio (3/4)</b>	NO Sex.	Micro	2015-2016	Tramp + Tumbl + Suolo	Solo L1	Totale	Provinciali e Regionali
		Mini	2013-2014		L1 e L2		
<b>SQUADRA (5/8)</b>	No Sex.	Mini	2013-2014	Tramp + Tumbl + Suolo	L1 e L2	Totale	Prov. e Reg.

**Sulla base delle esperienze realizzate nei trascorsi anni e supportati dalle osservazioni, dalle sperimentazioni, dai consigli e dalle critiche costruttive pervenute da Tecnici e CLUBS, con la stesura di questo programma, si   cercato di dare una risposta ed una soluzione ad innumerevoli problemi:**

- 1) la ricerca di una attivit  ideale per gli/le atleti/e partecipanti ai corsi di avviamento
- 2) essere di facile comprensione e facile utilizzo
- 3) essere una " guida " per un corretto e graduale approccio al TEAMGYM

## 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. SONO ESONERATI DA QUESTO OBBLIGO I CLUBS AL PRIMO ANNO DI AFFILIAZIONE ALLA FISAC !! Nel caso NON siano presenti sufficienti GIUDICI per l'effettuazione della competizione, saranno attivati i Tecnici dei Clubs presenti. Per i Clubs (con almeno 1 anno di affiliazione alla FISAC) che NON metteranno a disposizione almeno 1 giudice vi sarà un aumento di €. 30,00 una sola volta a TAPPA di CAMPIONATO.

## 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)

\* Gli atleti nati nell'anno 2012 devono aver compiuto 8 anni all'atto della presentazione in gara. Se hanno partecipato a prove del CRITERIUM, possono partecipare nel proseguo della stagione nella categoria BABY al compimento di 8 anni.

\* Trio e Squadra: per rientrare nella classifica assoluta è necessario partecipare ad 1 competizione + la FINALE

\*Individuali : per rientrare nella classifica assoluta è necessario partecipare a 1 competizione + la FINALE

Per la partecipazione alla COPPA INTERNAZIONALE per CLUBS: per OGNI categoria almeno Livello 4

\* 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 L4 e L5 o su specifica richiesta da inoltrare al R.T.N. e successiva risposta affermativa e devono necessariamente essere affiliati alla FISAC.

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

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

\*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 della Squadra.

Le SQUADRE, TRIO e SINGOLI che si sono qualificati nei primi 2 (DUE) posti della fase nazionale (se nella classifica generale vi sono da 5 trii o squadre ed oltre), SONO OBBLIGATI A PASSARE AL LIVELLO SUPERIORE nell'anno successivo, indipendentemente dai componenti dei Trii e delle Squadre stesse fatta eccezione per cambio di categoria di ETA' . LE SQUADRE ed i TRIO NON POSSONO ESSERE COMPOSTI 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 FISAC, UEG e relative facilitazioni Nazionali

\* Sono proibiti i TRIPLI salti se non con autorizzazione scritta del R.T.N. e solo comunque nel Livello 5

## PRECISAZIONI

Per SERIE si intende la successione di elementi collegati direttamente ed eseguiti dallo stesso Atleta

Per ONDATA si intende la successione delle SERIE eseguite dai componenti del Trio o della Squadra

## Penalità aggiuntive del capo giuria (valide in ogni attrezzo)

Istruzioni verbali dell'allenatore	Al fine di aiutare gli Atleti dei livelli tecnici promozionali e tutti gli Atleti della categoria BABY e GIOVANI (1 e 2) sono consentite istruzioni verbali dall'allenatore posto alla partenza della rincorsa o a bordo del floor. Tali istruzioni NON devono comunque essere di volume tale da essere udite dal pubblico. NON sono consentite istruzioni verbali e visive ai ginnasti durante la gara agli Atleti di 4 e 5 LIVELLO ed e delle Categorie JUNIOR e SENIOR.(floor, tumbling e trampette). La penalità non si applica in caso di ginnasti infortunati.	0,3 dal punteggio finale dell'attrezzo
Abbigliamento	Per i livelli dall'1 al 3 compresi, abbigliamento sportivo senza alcuna limitazione, con il solo obbligo che sia UGUALE per tutti i componenti della Squadra o del Trio. Per i livelli 4 e 5, abbigliamento in accordo con gli articoli 8.2 e seguenti del C.d.P. UEG. Sono escluse le penalità per NON indossare il logo del CLUB (in ambito nazionale)	0,3 dal punteggio finale
Indossare gioielli	Allenatori e ginnasti non possono indossare gioielli: spille colorate, orecchini, piercing, catenine, anelli, fede ecc. in accordo con gli articoli 8.2 e seguenti 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.	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 da parte di tutti i componenti dei Clubs, compresi gli accompagnatori e spettatori (se identificati)	0,3 per ogni voce dal punteggio totale finale + deferimento alla commissione disciplinare FISAC per eventuali provvedimenti di squalifica e/o radiazione.

### Livello 1 - Generalità

Mini Trampolino	Trampolino inclinato - Qualunque tipo (solo con molle - sono proibiti i trampolini con elastici e quelli senza telaio anteriore e posteriore)
	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 100 cm (vedi specifiche), 80 cm. categoria BABY. Area di arrivo minimo 2 x 4 m. con protezioni laterali</b>
	2 salti differenti - 1° salto uguale per tutti
	Tempo MAX 2' per squadre e trii - Senza Musica

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. Il valore della serie è dato dalla somma degli elementi presenti. ESEMPIO : 1a serie Avanti - ribaltata 1 + ruota. 2a serie Mista - ribaltata 1 + rondata. Le 2 serie sono OK perchè formate ciascuna da 2 elementi diversi anche se la ribaltata 1 è presente in entrambe. 1°round uguale per tutti
	Sono vietate pause e/o passi intermedi fra gli elementi
	Tempo MAX 2' per squadre e trii - Senza Musica

Suolo	<b>Area di esecuzione: m 12 x 2 (individuale), m 12 x 4 (trio), m 12 x 8 (squadra)</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" - Con musica di ogni tipo, anche cantata. Individualisti no musica.
	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	1,00
P02	giro 360° IN	Gamba libera a piacere	2,00
P03	giro 360° OUT	Gamba libera a piacere	2,00
J01	salto a pennello	Con presalto o da fermo, con spinta simultanea dei piedi pari	1,00
J02	salto a pennello 180°	Con presalto o da fermo, con spinta simultanea dei piedi pari	2,00
J03	salto a pennello 360°	Con presalto o da fermo, con spinta simultanea dei piedi pari	3,00
J04	salto gatto		2,00
J05	salto gatto 180°		3,00
J06	Salto carpio unito	oltre 45°	2,00
J07	Salto carpio divaricato	oltre 45°	2,00
F01	Staccata sagittale	eseguite con entrambe le gambe	1,00
F02	Staccata frontale		1,00
F03	Schiacciata avanti del busto su gambe unite o aperte	almeno 45° di inclinazione del busto verso gli arti inferiori	1,00
B01	Verticale di passaggio	con discesa av o dt	2,00
B02	Verticale tenuta	tenuta 2 "	3,00
B03	Equilibrio su pianta, gamba libera tesa sotto l'orizz.	tenuto 2 "	1,00
B04	Equilibrio su pianta, gamba libera tesa sopra l'orizz.	tenuto 2 "	2,00
GE	Elemento di collaborazione		2,00

Legenda

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

### Indicazioni per la valutazione

Transizioni	Per il TRIO e le SQUADRE, la presentazione degli elementi ginnici dovrà essere fatta assieme da tutti/e i/le componenti. Il Calcolo del punteggio Floor : Somma dei valori degli elementi meno le penalità di esecuzione.	0,10/0,20/ 0,30 o.v.
-------------	---	-------------------------

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

(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 i 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).

1	Salto a pennello	con arrivo su tappeto.	1,00
2	Salto a pennello 180°	con arrivo su tappeto.	1,50
3	Salto a pennello 360°	con arrivo su tappeto.	2,00
4	Capovolta avanti con arrivo in stazione eretta	con arrivo su tappeto.	1,00
5	Salto giro avanti (solo flesso)	con arrivo su tappeto.	2,00
6	Salto giro avanti con arrivo in decubito supino	con arrivo su tappeto.	2,00
7	VOLTEGGIO: Ribaltata con arrivo in decubito supino	con arrivo su tappeto.	2,00

#### Indicazioni per la valutazione in ESECUZIONE

Spazio	Penalità per 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 falli piccoli PUNTI 0,10 Per falli medi PUNTI 0,20 Per falli gravi PUNTI 0,30 Cadute PUNTI 0,50	
Non tornare indietro di corsa Non tornare indietro insieme	In ogni ONDATA	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 all'interno della stessa ondata.	0,1
Ripetizione di salto	I salti non possono essere ripetuti in ondate diverse; nella stessa ondata i salti possono essere uguali	0,20 o.v.
Round senza tavola/Round con volteggio	Almeno in 1 ondata va eseguito il volteggio, almeno in 1 ondata 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.

1	AVANTI: Capovolta (anche saltata)		1,00
2	AVANTI: Ruota		2,00
3	AVANTI: Verticale spinta (con spinta verso dietro) + capovolta avanti		2,00
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	2,00
5	DIETRO: Capovolta		1,00
6	DIETRO: Rondata		2,00

#### 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 ovviamente per l'ultimo atleta dell'ondata), 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 falli piccoli PUNTI 0,10 Per falli medi PUNTI 0,20 Per falli gravi PUNTI 0,30 Cadute PUNTI 0,50	
Non tornare indietro di corsa Non tornare indietro insieme	In ogni ONDATA	0,4

#### Penalità da togliere dal punteggio finale

Ordine dei salti non corretto	Le serie di valore maggiore vanno presentati dopo le serie di valore minore all'interno della stessa ondata.	0,1
Ripetizione di serie	Le serie non possono essere ripetute in ondate diverse; nella stessa ondata le serie possono essere uguali	0,20 o.v.
No round avanti/no round indietro o misto	Almeno una ondata va eseguita con soli elementi avanti, almeno una ondata va eseguita con soli elementi dietro o con una combinazione di elementi avanti e dietro	0,2 o.v.

## Livello 2 - Generalità

Mini Trampolino	Trampolino inclinato - Qualunque tipo (solo con molle - sono proibiti i trampolini con elastici e quelli senza telaio anteriore e posteriore)
	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. , 100 cm Cat. BABY. 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. 1° salto uguale per tutti
	Punteggio totale : somma del valore dei 3 salti
	Tempo MAX 2' - Senza musica

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. 1°round uguale per tutti
	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' - Senza musica

Suolo	<b>Area di esecuzione: m 12 x 2 (individuale) m 12 x 4 (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 MAX 60" - Con musica di qualunque tipo, anche cantata. Individualisti no musica.
	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	1,00
P02	giro 360° IN	Gamba libera a piacere	2,00
P03	giro 360° OUT	Gamba libera a piacere	2,00
J01	salto a pennello	Con presalto o da fermo, battuta piedi uniti	0,50
J02	salto a pennello 180°	Con presalto o da fermo, battuta piedi uniti	1,00
J03	salto a pennello 360°	Con presalto o da fermo, battuta piedi uniti	2,00
J04	salto gatto	ginocchia oltre l'orizzontale	1,50
J05	salto gatto 180°	ginocchia oltre l'orizzontale	2,00
J06	Salto carpio unito	oltre 45°	2,00
J07	Salto carpio divaricato	oltre 45°	2,00
F01	Staccata sagittale	con entrambe le gambe	2,00
F02	Staccata frontale		2,00
F03	Schiacciata avanti del busto su gambe unite o aperte	45° di inclinazione del busto sugli arti inferiori	2,00
B01	Verticale di passaggio	con discesa av o dt	2,00
B02	Verticale tenuta	tenuta 2 "	3,00
B03	Equilibrio su pianta, gamba libera tesa sotto l'orizz.	tenuto 2 "	1,00
B04	Equilibrio su pianta, gamba libera tesa sopra l'orizz.	tenuto 2 "	2,00

B05	Squadra libera unita	tenuta 2 "	2,00
B06	Squadra libera divaricata	tenuta 2 "	2,00
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 14.4.2.4 C.d.P UEG).	
<b>Calcolo punteggio del Floor dei Trio</b>	Per il TRIO, la presentazione degli elementi ginnici dovrà essere fatta come per le Squadre. Il Calcolo del punteggio Floor per Trio: Somma dei valori degli elementi meno le penalità di esecuzione.	
<b>Penalità</b>	Per falli piccoli PUNTI 0,10 Per falli medi PUNTI 0,20 Per falli gravi PUNTI 0,30 Cadute PUNTI 0,50	

### Mini Trampolino

**(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.**

1	Salto a pennello	con arrivo su tappeto h. 120	0,50
2	Salto a pennello 180°	con arrivo su tappeto h. 120	1,00
3	Salto a pennello 180° con raccolta ginocchia al petto nella seconda parte	con arrivo su tappeto h. 120	1,00
4	Salto a pennello 360°	con arrivo su tappeto h. 120	1,50
5	Salto a pennello 540°	con arrivo su tappeto h. 120	2,00
6	Salto giro avanti flesso	con arrivo su tappeto h. 120	2,00
7	Salto giro avanti carpio	con arrivo su tappeto h. 120	3,00
8	Salto giro avanti teso	con arrivo su tappeto h. 120	4,00
9	Salto giro avanti flesso 180°	con arrivo su tappeto h. 120. Avvitamento 180° eseguito nella prima parte del salto --> salto NULLO	3,00
10	Salto giro avanti carpio 180°	con arrivo su tappeto h. 120. Avvitamento 180° eseguito nella prima parte del salto --> salto NULLO	4,00
11	Volteggio: ribaltata con arrivo in decubito supino	con arrivo su tappeto h. 120	1,00
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)	2,00

### Indicazioni per la valutazione

Spazio	Penalità per 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 falli piccoli PUNTI 0,10 Per falli medi PUNTI 0,20 Per falli gravi PUNTI 0,30 Cadute PUNTI 0,50	

Non tornare indietro di corsa Non tornare indietro insieme	In ogni ONDATA	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 all'interno della stessa ondata.	0,1
Ripetizione di salto	I salti non possono essere ripetuti in ondate diverse; nella stessa ondata i salti possono essere uguali	0,20 o.v.
Round senza tavola/Round con volteggio	Almeno in 1 ondata va eseguito il volteggio, almeno in 1 ondata 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)		1,00
2	AVANTI: Ruota		1,00
3	AVANTI: Verticale spinta (con evidente spinta verso dietro) + capovolta avanti		1,00
4	AVANTI: Ribaltata a 1 o a 2 (sono 2 elementi differenti)	Evidente fase di volo. Corpo ad arco = elemento nullo	2,00
5	AVANTI: Salto giro raggruppato	unito o smezzo	2,00
6	AVANTI: Salto giro carpio	unito o smezzo	3,00
7	DIETRO: Capovolta		1,00
8	DIETRO: Rondato		2,00
9	DIETRO: Flic flac		3,00
10	DIETRO: Salto giro raggruppato		4,00

### Indicazioni per la valutazione

BONUS smezzo	E' possibile effettuare salto avanti con arrivo a piedi uniti + passo + elemento. In caso si esegua salto avanti smezzo direttamente si otterrà un BONUS	0,3
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 falli piccoli PUNTI 0,10 Per falli medi PUNTI 0,20 Per falli gravi PUNTI 0,30 Cadute PUNTI 0,50	

### Penalità da togliere dal punteggio finale

Ordine dei salti non corretto	Le serie di valore maggiore vanno presentate dopo le serie di valore minore all'interno della stessa ondata	0,1
Ripetizione di serie	Le serie non possono essere ripetute in ondate diverse; nella stessa ondata le serie possono essere uguali	0,20 o.v.
No round avanti/no round indietro o misto	Almeno 1 ondata va eseguita con soli elementi avanti, almeno una ondata va eseguita con soli elementi dietro o con una combinazione di elementi avanti e dietro (mista)	0,2 o.v.

## Livello 3 - Generalità

Mini Trampolino	Trampolino inclinato - Qualunque tipo (solo con molle - sono proibiti i trampolini con elastici e quelli senza telaio anteriore e posteriore)
	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 140 cm., 120 Cat. BABY. Area di arrivo minimo 2 x 4 m. con protezioni laterali
	2 salti differenti + volteggio. No doppi salti. 1° salto uguale per tutti
	Punteggio totale : somma del valore dei 3 salti
	Tempo MAX 2' - Senza musica
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
	3 serie differenti di cui 1 di almeno 3 elementi (max.5) (1 avanti, 1 indietro ed 1 avanti o dietro o mista). Il valore della serie è dato dalla somma dei 2 elementi con il più alto valore tecnico presenti . 1°round uguale per tutti
	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' - Senza musica	
Suolo	<b>Area di esecuzione: m 12 x 2 (individuale), m. 12 x 4 (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 da 60" a 1'30" - Con musica di ogni tipo, anche cantata. No musica per individualisti.
	No pause e/o preparazione per gli elementi nella combinazione
	3 Formazioni (squadra)

### Livello 3 - 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	1,00
P02	giro 360° IN	Gamba libera a piacere	2,00
P03	giro 360° OUT	Gamba libera a piacere	2,00
J01	salto a pennello	Con presalto o da fermo, battuta piedi uniti	0,50
J02	salto a pennello 180°	Con presalto o da fermo, battuta piedi uniti	1,00
J03	salto a pennello 360°	Con presalto o da fermo, battuta piedi uniti	2,00
J04	salto gatto	ginocchia oltre l'orizzontale	1,00
J05	salto gatto 180°	ginocchia oltre l'orizzontale	2,00
J06	Salto carpio unito	oltre 45°	1,00
J07	Salto carpio divaricato	oltre 45°	1,00
F01	Staccata sagittale	con entrambe le gambe	2,00
F02	Staccata frontale		2,00
F03	Schiacciata avanti del busto su gambe unite o aperte	45° di inclinazione del busto sugli arti inferiori	2,00
B01	Verticale di passaggio	con discesa av o dt	2,00
B02	Verticale tenuta	tenuta 2 "	3,00
B03	Equilibrio su pianta, gamba libera tesa sotto l'orizz.	tenuto 2 "	1,00
B04	Equilibrio su pianta, gamba libera tesa sopra l'orizz.	tenuto 2 "	2,00
B05	Squadra libera unita	tenuta 2 "	2,00
B06	Squadra libera divaricata	tenuta 2 "	2,00

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 14.4.2.4 C.d.P UEG).	
<b>Calcolo punteggio del Floor dei Trio</b>	Per il TRIO, la presentazione degli elementi ginnici dovrà essere fatta come per le Squadre. Il Calcolo del punteggio Floor per Trio: Somma dei valori degli elementi meno le penalità di esecuzione.	
<b>Penalità</b>	Le penalità saranno divise in piccole, medie e grandi; saranno assegnate in base al numero di ginnasti che commette l'errore	0,10/0,20/ 0,30.

### MINITRAMPOLINO

(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.

1	Salto a pennello	con arrivo su tappeto h. 140	0,50
2	Salto a pennello 180°	con arrivo su tappeto h. 140	1,00
3	Salto a pennello 180° con raccolta ginocchia al petto nella seconda parte	con arrivo su tappeto h. 140	1,00
4	Salto a pennello 360°	con arrivo su tappeto h. 140	1,50
5	Salto a pennello 540°	con arrivo su tappeto h. 140	2,00
6	Salto giro avanti flesso	con arrivo su tappeto h. 140	2,00
7	Salto giro avanti teso	con arrivo su tappeto h. 140	3,00
8	Salto giro avanti flesso 180°	con arrivo su tappeto h. 140. Avvitamento 180° eseguito nella prima parte del salto --> salto NULLO	3,00
9	Salto giro avanti teso 180°	con arrivo su tappeto h. 140. Avvitamento 180° eseguito nella prima parte del salto --> salto NULLO	4,00
10	Volteggio: ribaltata con arrivo in decubito supino	con arrivo su tappeto h. 140	1,00
11	Volteggio: ribaltata con arrivo in decubito prono	con arrivo su tappeto h. 140 + 180° AL evidente dopo lo stacco delle mani. Arrivo in atteggiamento teso (non ad ARCO)	2,00
12	Volteggio: ribaltata con arrivo in stazione eretta (e' possibile, su richiesta e verificata la disponibilità di effettuare lo stesso salto con la tavola sempre ad altezza 140 cm.)	con arrivo su tappeto h. 140. Secondo volo ed arrivo in atteggiamento teso (non ad ARCO). Se ARCO salto NULLO	3,00

### 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 falli piccoli PUNTI 0,10 Per falli medi PUNTI 0,20 Per falli gravi PUNTI 0,30 Cadute PUNTI 0,50	

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 all'interno della stessa ondata.	0,1
Ripetizione di salto	I salti non possono essere ripetuti in ondate diverse; nella stessa ondata i salti possono essere uguali	0,20 o.v.
Round con volteggio	Almeno in 1 ondata va eseguito il volteggio, almeno in 1 ondata va eseguito un salto al minitrampolino	2.0

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

**Ultimo elemento di una serie deve essere un salto 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.**

**BONUS: salto + salto (anche uguali) Punti 0,50 se avanti, punti 1,00 se dietro.**

1	AVANTI: Capovolta (anche saltata)		1,00
2	AVANTI: Ruota		1,00
3	AVANTI: Verticale spinta (con evidente spinta verso dietro) + capovolta avanti		1,00
4	AVANTI: Ribaltata a 1 o a 2 (sono 2 elementi differenti)	Evidente fase di volo. Corpo ad arco = elemento nullo	2,00
5	AVANTI: Salto giro raggruppato	unito o smezzo	2,00
6	AVANTI: Salto giro carpio	unito o smezzo	3,00
7	AVANTI: Salto giro tesò	unito o smezzo	4,00
8	DIETRO: Capovolta		1,00
9	DIETRO: Rondata		2,00
10	DIETRO: Flic flac		3,00
11	DIETRO: Salto giro raggruppato		4,00
12	DIETRO: Salto giro tesò		5,00

### Indicazioni per la valutazione

BONUS smezzo	E' possibile effettuare salto avanti con arrivo a piedi uniti + passo + elemento. In caso si esegua salto avanti smezzo direttamente si otterrà un BONUS	0,3
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.	0,50 o.v.
Esecuzione	Per falli piccoli PUNTI 0,10 Per falli medi PUNTI 0,20 Per falli gravi PUNTI 0,30 Cadute PUNTI 0,50	

### Penalità da togliere dal punteggio finale

Ordine dei salti non corretto	Le serie di valore maggiore vanno presentate dopo le serie di valore minore all'interno della stessa ondata	0,1
Ripetizione di serie	Le serie non possono essere ripetute in ondate diverse; nella stessa ondata le serie possono essere uguali	0,20 o.v.
No round avanti/no round indietro o misto	Almeno 1 ondata va eseguita con soli elementi avanti, almeno una ondata va eseguita con soli elementi dietro o con una combinazione di elementi avanti e dietro	0,20 o.v.

## Livello 4 - 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. 145 cm. (Baby, Giovani 1 e 2 ), h. 155 cm. (Junior ), h. 165cm (Senior). La prima ondata deve essere UGUALE per tutti i componenti. Ondata con Doppi Salti Obbligatoria Cat. JUNIOR e SENIOR, NON obbligatoria Cat. GIOVANI 1 e 2. OBBLIGO 1 ondata con rotazione A.L. di almeno 180°. Tripli salti NON consentiti.
	E' obbligatorio l'utilizzo della musica (senza parole) durante la performance.
Trampolino inclinato - Qualunque tipo (solo con molle - trampolini con elastici sono proibiti)	

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 2 con 3 elementi (almeno 1 per cat. BABY e GIOVANI) , 1 avanti, 1 dietro ed una a scelta, anche MIX). La prima ondata deve essere UGUALE per tutti i componenti. Il valore di ogni serie è dato dalla somma dei 2 elementi presenti di maggior valore tecnico.
	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 ad esclusione della Cat. BABY e GIOVANI 1 e 2 dove possono essere uguali ma solo se con fase di volo; 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.
	L'utilizzo della musica (senza parole) è OBBLIGATORIO durante la performance.
Tempo MAX 2'45" per Squadre e Trii - Con musica non cantata. No musica per individualisti.	

Suolo	Area di esecuzione: m 12 x 2 (individuale), m 12 x 4 (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" per Squadre e Trii - Con musica non cantata
	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 SUCCESSIONE senza musica
	NO SUOLO per il TRIO
No pause e/o preparazione per gli elementi	

### Livello 4 - Contenuto Tecnico

#### SUOLO (FLOOR) (Individuali-Trio-Squadra)

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 (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, e il tornare indietro correndo per gli individuali (NO articolo 32.4.11 per individuali)

## Livello 5 - 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.
	Individualisti area m 14 x 4 e Trio area m 14 x 8

## Livello 5 - 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'obiettivo 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'obiettivo 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